

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SUBJECTIVE WELL - BEING* PADA MAHASISWA AKHIR DEWASA AWAL DI YOGYAKARTA

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF EARLY ADULT STUDENTS IN YOGYAKARTA

Isabela Indria¹, M. Wahyu Kuncoro²

¹Universitas Mercu Buana Yogyakarta

¹ 18081855@student.mercubuana-yogya.ac.id ²wahyu@mercubuana-yogya.ac.id

¹0881081970719 ²081215278010

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada mahasiswa akhir dewasa awal di Yogyakarta. Metode kuantitatif korelasional diterapkan dengan sampel purposive sebanyak 66 mahasiswa berusia 20–30 tahun. Data dikumpulkan melalui skala *Subjective Well-Being* dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa akhir, sehingga hipotesis yang diajukan tidak diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain di luar dukungan sosial, seperti stres akademik dan kecemasan menghadapi dunia kerja, memiliki peran yang lebih besar dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa akhir.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, *Subjective Well-Being*, Mahasiswa Akhir, Dewasa Awal, Yogyakarta.

Abstract

This study examines the relationship between social support and subjective well-being in late adulthood students in Yogyakarta. The quantitative correlational method was applied with a purposive sample of 66 students aged 20–30 years. Data were collected through the Subjective Well-Being scale and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support which have been tested for validity and reliability. The results of the analysis showed that there was no significant relationship between social support and subjective well-being in late adulthood students, so the proposed hypothesis was not accepted. This finding indicates that other factors outside of social support, such as academic stress and anxiety in facing the world of work, have a greater role in influencing the psychological well-being of late adulthood students.

Keywords: Social Support, Subjective Well-Being, Final Year Students, Early Adults, Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek penting dalam kehidupan individu, salah satunya melalui jenjang pendidikan tinggi di universitas. Mahasiswa sebagai bagian dari generasi penerus bangsa diharapkan mampu mencapai kualitas pendidikan yang baik. Menurut Santrock (2010), mahasiswa berada dalam tahap perkembangan dewasa awal, yaitu usia 20–30 tahun, yang menuntut kemandirian dalam berbagai aspek kehidupan seperti ekonomi, karier, dan hubungan interpersonal. Siswoyo (2007) menyebutkan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Oleh karena itu, mahasiswa dewasa awal dapat didefinisikan sebagai individu berusia 20–30 tahun yang sedang menempuh pendidikan tinggi.

Dalam proses belajarnya, mahasiswa dituntut untuk mampu bekerja di bawah tekanan akademik (Graves dkk., 2021), seperti mengerjakan tugas, menyusun laporan, dan menyelesaikan tugas akhir (Indria dkk., 2019). Namun, pada kenyataannya, banyak mahasiswa akhir yang mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas akhir, seperti sulit tidur, kehilangan nafsu makan, kelelahan, kurang motivasi, kesulitan mengatur waktu, hingga tekanan dari dosen pembimbing dan orang tua (Erika, 2016). Kondisi tersebut dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan mahasiswa. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 3 dan 4 April 2025 terhadap 10 mahasiswa semester akhir, di mana 8 orang di antaranya mengaku mengalami tantangan dalam menyelesaikan studi seperti kesulitan mengatur waktu, tekanan akademik, dan hambatan finansial. Sebagian besar merasa terbantu dengan adanya dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan fasilitas akademik, meskipun mereka juga mengharapkan adanya program pendampingan seperti workshop penulisan skripsi dan pelatihan manajemen waktu.

Permasalahan-permasalahan tersebut berkaitan erat dengan *subjective well-being* (SWB) atau kesejahteraan subjektif mahasiswa. SWB merupakan evaluasi individu terhadap kehidupannya yang mencakup aspek kognitif dan afektif (Diener, 2000; Diener & Chan, 2011). Aspek kognitif merujuk pada kepuasan hidup, sedangkan aspek afektif mencakup afek positif seperti bahagia dan puas, serta afek negatif seperti sedih dan marah (Diener & Ryan, 2008). Individu dengan tingkat SWB yang rendah cenderung memandang hidup secara negatif dan mengalami emosi tidak menyenangkan seperti kecemasan dan depresi (Myers & Diener dalam Rosyadi & Laksmiwati, 2018). Sebaliknya, mahasiswa dengan SWB tinggi akan lebih mampu menangani tugas dan tekanan akademik dengan lebih baik (Zhong, 2009).

Salah satu faktor penting yang memengaruhi SWB adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan persepsi individu terhadap ketersediaan bantuan dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, dan orang yang signifikan (Sarason dkk., 1990; Zimet dkk., 1988). Sarafino (2002) menyebutkan empat bentuk dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, instrumental, informasional, dan kebersamaan. Dukungan sosial berperan penting dalam mengurangi dampak negatif dari stres dan meningkatkan kesejahteraan individu (Gurung dkk., 2003). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan SWB. Penelitian oleh Lutfiyah (2017), Khairani (2014), dan Silalahi dkk. (2019) menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin tinggi pula tingkat SWB yang dirasakannya.

Indonesia sebagai negara dengan budaya kolektivistik (Puspita & Fuad, 2018) menjadikan hubungan sosial sebagai elemen penting dalam kehidupan masyarakat. Oleh karena itu, dukungan sosial diyakini memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap SWB di negara

dengan budaya kolektif seperti Indonesia (Diener, 2000). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada mahasiswa akhir dewasa awal di Yogyakarta, karena penelitian dengan fokus pada fase perkembangan ini serta konteks mahasiswa semester akhir masih terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa akhir dewasa awal di Yogyakarta. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa akhir dewasa awal di Yogyakarta.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada mahasiswa akhir dewasa awal di Yogyakarta. Variabel yang diteliti terdiri dari dua, yaitu variabel tergantungan (Y) berupa *subjective well-being* dan variabel bebas (X) berupa dukungan sosial.

Subjective well-being diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Diener (1984) dan dimodifikasi oleh Syarah (2019), yang terdiri dari dua aspek: kognitif dan afektif. Dukungan sosial diukur menggunakan skala MSPSS (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*) yang dimodifikasi oleh Majrika (2018) berdasarkan empat aspek: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Pengukuran *subjective well-being* dan dukungan sosial dilakukan menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan uji analisis daya beda item, dengan hasil koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* 0,872 untuk *subjective well-being* dan 0,929 untuk dukungan sosial.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* untuk memilih subjek, dengan kriteria mahasiswa semester akhir yang berada dalam rentang usia dewasa awal (20–30 tahun) dan berdomisili di wilayah Yogyakarta. Sampel terdiri dari 66 mahasiswa yang memenuhi kriteria tersebut. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form*. Untuk menganalisis data, penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan antara kedua variabel, dengan bantuan program SPSS versi 27.0 for MAC.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Deskriptif

1. Uji Asumsi

Uji asumsi dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov (K-S) one sample yang dihitung dengan program SPSS. Data dikatakan terdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) $> 0,050$. Berdasarkan hasil uji normalitas, untuk variabel *subjective well-being* diperoleh *Kolmogrov Smirnov (KS-Z)* = 0.000 ($p < 0,050$), berarti sebaran dari *subjective well-being* tidak terdistribusi normal. Sedangkan untuk variabel dukungan sosial diperoleh *Kolmogrov Smirnov (KS-Z)* = 0.000 ($p < 0,050$), berarti sebaran data dukungan sosial tidak terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan menggunakan uji ANOVA. Jika nilai signifikansi $p < 0,050$ maka hubungan antara variabel bebas dan terikat bersifat linear.

Table 1. Hasil Uji Linearitas Variabel *Subjective Well Being* dan Dukungan Sosial

Variabel	F	Sig.	Kategorisasi
<i>Subjective Well-Being*</i> Dukungan Sosial	262.786	0.000	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas antara variabel dukungan sosial dan *subjective well-being*, diperoleh nilai $F = 262.786$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$), yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai korelasi sebesar $r_{xy} = 0.113$ dengan $\rho = 0,364$ ($\rho < 0,010$) yang berarti tidak ada hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa akhir di Yogyakarta, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji korelasi *Product Moment*, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,113$ dengan nilai signifikansi ($p = 0,364$). Nilai signifikansi ini lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada mahasiswa akhir di Yogyakarta. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak. Meskipun terdapat kecenderungan hubungan positif antara dukungan sosial dan *subjective well-being* (ditunjukkan dengan nilai r positif), hubungan tersebut tidak cukup kuat untuk dianggap signifikan. Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,013$) mengindikasikan bahwa hanya 1,3% dari variasi dalam *subjective well-being* dapat dijelaskan oleh variabel dukungan sosial, sementara sisanya, yaitu 98,7%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak tercakup dalam penelitian ini.

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan hasil bervariasi mengenai hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being*. Ng dan Chan (2020) menemukan bahwa dukungan sosial memang memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* mahasiswa, namun pengaruh tersebut dimediasi oleh tingkat stres akademik dan ketahanan pribadi (*resilience*). Penelitian lain oleh Kong et al. (2021) mengungkapkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif hanya ketika dibarengi dengan harga diri yang tinggi. Sementara itu, Özben (2019) menunjukkan bahwa dukungan sosial memengaruhi kebahagiaan mahasiswa melalui peningkatan ketahanan mental. Yildirim (2016) juga menegaskan bahwa dukungan sosial dapat memprediksi *subjective well-being*, namun kekuatan hubungan ini tergantung pada tingkat harga diri mahasiswa.

Ketidaksignifikan hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* dapat dipahami dalam konteks unik yang dialami oleh mahasiswa akhir. Pada tahap akhir studi, mahasiswa sering dihadapkan dengan tekanan untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, kecemasan mengenai dunia kerja, serta beban finansial. Faktor-faktor stres akademik, kecemasan karier, dan kesiapan menghadapi fase transisi kehidupan mungkin lebih dominan memengaruhi kesejahteraan subjektif mereka dibandingkan dengan dukungan sosial itu sendiri.

Berdasarkan hasil kategorisasi, dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek (98,5%) memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi, meskipun hanya sedikit yang berada pada kategori *subjective well-being* rendah (0%) atau sedang (1,5%). Temuan ini serupa dengan hasil penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Primadhani (2022), yang menemukan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro cenderung memiliki *subjective well-being* tinggi, terutama ketika mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya. Penelitian oleh Zahra dan Setiyawati (2021) juga

menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa, bahkan di masa pandemi.

Selain itu, hasil kategorisasi subjek pada variabel dukungan sosial menunjukkan bahwa 100% subjek memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi. Penelitian oleh Utari (2021) mendukung temuan ini, yang menyatakan bahwa mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, khususnya dari teman dan keluarga, memperoleh dukungan sosial yang signifikan yang berkontribusi pada kesejahteraan subjektif mereka. Hal serupa ditemukan oleh Wiratmoko (2020) yang melaporkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menunjukkan tingkat dukungan sosial yang tinggi, terutama dari teman-teman dekat mereka, yang berperan dalam menjaga kesejahteraan mental selama menghadapi tekanan akademik.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, terutama terkait dengan jumlah sampel yang terbatas (66 responden) di wilayah Yogyakarta. Hal ini membatasi kemampuan untuk menggeneralisasi temuan ini ke populasi mahasiswa akhir di luar Yogyakarta. Selain itu, penggunaan metode survei dengan skala tertutup berpotensi mengurangi kedalaman informasi yang diperoleh dan tidak dapat menggambarkan pengalaman subjektif atau konteks sosial yang lebih kompleks. Penelitian ini juga tidak mempertimbangkan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap *subjective well-being*, seperti stres akademik, faktor kepribadian, atau kondisi ekonomi, yang bisa memberikan penjelasan lebih luas mengenai kesejahteraan subjektif mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada mahasiswa akhir di Yogyakarta. Meskipun ada kecenderungan hubungan positif, namun secara statistik hubungan tersebut tidak cukup kuat untuk dinyatakan berarti. Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa akhir lebih banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar dukungan sosial, seperti stres akademik, kecemasan menghadapi dunia kerja, dan kesiapan dalam menghadapi fase transisi kehidupan.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan sampel yang lebih besar dan mencakup wilayah yang lebih luas agar hasilnya dapat digeneralisasikan kepada populasi mahasiswa akhir di Indonesia. Penggunaan metode campuran (*mixed methods*) yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif juga disarankan untuk memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa dalam memperoleh dukungan sosial dan bagaimana hal tersebut memengaruhi *subjective well-being* mereka. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin

berpengaruh terhadap *subjective well-being* mahasiswa, seperti stres akademik, kepribadian, atau kondisi ekonomi.

DAFTAR PUSTAKA

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., & Ryan, K. (2008). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLOS ONE*, 16(8), e0255634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dengan stres akademik pada mahasiswa di Pekanbaru. *An-Nafs*, 13(01), 21–34.
- Lutfiyah, N. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan subjective well-being pada anak jalanan di wilayah Depok. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 152–159. <http://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1784>
- Primadhani, R. V. (2022). *Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Subjective well-being pada*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Rosyadi, A. K., & Laksmiwati, H. (2018). Hubungan antara grit dengan subjective well-being pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2017. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2).
- Santrock, J. W. (2010). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1990). Social support, personality, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(2), 117–127. <https://doi.org/10.1080/1041320900840642>
- Silalahi, B., Munir, A., & Murad, A. (2019). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial dengan subjective well-being korban penyalahguna NAPZA di Balai Rehabilitasi Sosial Napza Insyaf Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v1i1.261>
- Syarah, F. S. (2019). *Hubungan social support dengan subjective well-being pada siswa penyandang disabilitas di Banda Aceh* [Skripsi, UIN Ar-Raniry]. Banda Aceh.