



## DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI PREDIKTOR KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA YANG BEKERJA

Dinara Safa Choirunnisa, Wustari L. Mangundjaya  
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia

Artikel info	ABSTRAK
<p><b>Corresponding Author:</b></p> <p>Wustari L Mangundjaya <a href="mailto:wustari.larasati@dsn.ubh-arajava.ac.id">wustari.larasati@dsn.ubh-arajava.ac.id</a> Universitas Bhayangkara Jakarta Raya</p>	<p>Penelitian ini mengkaji dukungan sosial sebagai prediktor kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan apakah dukungan sosial dapat memprediksi kesejahteraan psikologis, dengan melibatkan 210 mahasiswa sebagai responden. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Pengumpulan data dilakukan secara online melalui Google Form. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 79,3%, dengan 20,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian ini, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat memprediksi kesejahteraan psikologis mahasiswa, diharapkan berbagai kegiatan di perguruan tinggi dan tempat kerja dapat mengembangkan program dukungan sosial khusus untuk mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini diharapkan memberikan masukan mengenai pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa yang bekerja.</p> <p><b>Keywords:</b> <i>Dukungan Sosial, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa bekerja</i></p>
<p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (<a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/</a>)</p>	

### PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek krusial dari kesehatan individu, terutama dalam konteks kesehatan mental, yang pada akhirnya berkontribusi pada kebahagiaan secara menyeluruh. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis umumnya menunjukkan pikiran dan emosi positif, fungsi psikologis yang baik, serta memiliki perasaan dan makna dalam hidup mereka (Dhanabhakym & Sarath, 2023).. Kebermaknaan isu ini ditekankan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yang mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai keadaan pikiran di mana individu dapat mengembangkan potensi mereka secara produktif, kreatif, dan dapat mengatasi tekanan hidup yang normal (World Health Organization, 2021).

Bartram & Boniwell (2007) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis terkait erat dengan kepuasan diri, ikatan emosional, pengharapan, rasa syukur, konsistensi suasana

hati, interpretasi positif terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan hidup, dan sikap optimisme. Menurut Ryff (1995), aspek-aspek ini melibatkan pengakuan terhadap kekuatan individu serta pengembangan bakat dan minat seseorang. Penelitian sebelumnya (Ryff, 1995) juga menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti penghasilan, latar belakang keluarga, usia, dan status perkawinan berperan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis.

Penelitian terdahulu (Alawiyah et al., 2022; Ismail & Indrawati, 2013; Marco et al., 2022; Ramadhani et al., 2023) menunjukkan bahwa salah satu faktor yg memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial di mana pada hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima seseorang, maka kesejahteraan psikologisnya juga akan meningkat. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan konsep dari Ryff & Keyes (1995) yang menyatakan bahwa apabila individu berhasil menjalin relasi yang positif dengan lingkungannya, maka secara tidak langsung mereka akan mendapat dukungan dari lingkungan tersebut, yang umumnya disebut sebagai dukungan sosial.

Sementara itu, setiap individu memiliki hak dan keinginan umumnya untuk mendapatkan pendidikan yang baik, termasuk melanjutkan ke jenjang pendidikan tinggi. Namun, sering kali mereka menghadapi kendala biaya pendidikan (Elma & Muhson, 2017). Meskipun demikian, banyak individu yang tetap gigih mengatasi situasi ini dengan cara bekerja sambil kuliah untuk memenuhi biaya pendidikan (Sugeardhana & Budiani, 2023).

Fenomena kuliah sambil bekerja banyak terjadi di berbagai negara, seperti yang tercatat dalam penelitian yang dilakukan oleh Endsleigh dan The National Union of Student (Mitchel, 2015), yang mencatat peningkatan jumlah mahasiswa yang bekerja dari 59% menjadi 77%. Meskipun mencapai jenjang pendidikan tinggi merupakan cita-cita yang diinginkan, mahasiswa yang bekerja harus menghadapi beban ganda. Mereka tidak hanya harus memenuhi tugas akademis, tetapi juga tuntutan pekerjaan mereka. Oleh karena itu, kemampuan manajemen waktu yang baik sangat penting (Sugeardhana & Budiani, 2023). Fenomena ini dikenal sebagai fenomena peran ganda (Robert & Saar, 2014) karena mahasiswa yang bekerja memegang dua peran yang berbeda dengan tanggung jawab yang berbeda pula. Dalam konteks ini, konflik peran ganda seringkali menyebabkan stres pada mahasiswa yang bekerja, yang akhirnya dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka (Buda & Lenaghan, 2005). Oleh karena itu, mereka membutuhkan dukungan sosial dalam menjalankan peran ganda ini.

Berdasarkan pembahasan ini, makalah ini akan membahas peran dukungan sosial sebagai prediktor kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas X.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan data non-probability sampling, melibatkan 210 mahasiswa di Universitas X. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua jenis skala Likert, yaitu skala kesejahteraan psikologis dan skala dukungan sosial. Alat ukur kesejahteraan psikologis (Ryff, 1995) terdiri dari 18 item

valid dengan nilai validitas antara 0,184 hingga 0,828 dan nilai reliabilitas sebesar 0,889. Skala kesejahteraan psikologis ini telah diadaptasi dan dimodifikasi oleh Mangundjaya (2023). Aspek-aspek kesejahteraan psikologis meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, dan pertumbuhan pribadi.

Alat ukur dukungan sosial menggunakan konsep dari Sarafino dan Smith (2011) terdiri dari 15 item valid dengan nilai validitas antara 0,456 hingga 0,822 dan nilai reliabilitas sebesar 0,896. Alat ukur ini telah diadaptasi dan dimodifikasi oleh penulis bersama Mangundjaya (2023). Aspek-aspek dukungan sosial meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Kedua alat ukur tersebut menggunakan skala Likert dengan lima peringkat, yaitu sangat setuju (5), setuju (4), netral (3), tidak setuju (2), dan sangat tidak setuju (1). Data kemudian diolah menggunakan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel dukungan sosial terhadap variabel kesejahteraan psikologis.

## **HASIL**

Pada bab ini membahas mengenai hasil yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan, dimulai dari analisis deskriptif dan data demografis.

## Analisis Deskriptif

**Tabel 1. Profil dan Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	Dukungan Sosial				Kesejahteraan Psikologis			
	N	Mean	SD	Sig.	N	Mean	SD	Sig.
<b>Usia</b>								
19	13	2,4	0,96		13	2,7	0,92	
20	58	2,2	0,86		58	2,4	0,71	
21	57	2,08	0,62		57	2,5	0,80	
22	46	2,4	0,91	0,271	46	2,8	0,98	0,037*
23	30	2,2	0,82		30	2,4	0,69	
24	6	2,08	0,24		6	2,1	0,24	
<b>Jenis Kelamin</b>								
Laki-laki	65	2,08	0,69	0,271	65	2,4	0,71	0,229
Perempuan	145	2,3	0,85		145	2,6	0,84	
<b>Mahasiswa Angkatan</b>								
2019	2	2,6	0,28		2	3,3	1,17	
2020	13	2,5	0,93		13	3	0,75	
2021	7	2,6	1,34	0,251	7	2,8	1,25	0,088
2022	188	2,2	0,77		188	2,5	0,78	

\*los  $p < 0.05$

Berdasarkan tabel tersebut, variabel kesejahteraan psikologis menunjukkan perbedaan signifikan ( $p < 0,05$ ) berdasarkan kategori usia. Usia 22 tahun memiliki skor tertinggi dalam kesejahteraan psikologis dibandingkan kelompok usia lainnya, mengindikasikan adanya korelasi.

**Tabel 2. Nilai Mean, MD dan SD**

Variabel	Mean	Median	SD
Dukungan Sosial	2,23	1,93	0,81
Kesejahteraan psikologis	2,58	2,16	0,81

Berdasarkan data yang diperoleh, hasil untuk setiap variabel adalah sebagai berikut. Variabel dukungan sosial memiliki rata-rata 2,23, median 1,93, dan standar deviasi 0,81.

Variabel kesejahteraan psikologis memiliki rata-rata 2,58, median 2,16, dan standar deviasi 0,81. Dilihat dari rentang skala 1-5, nilai-nilai ini tidak terlalu tinggi.

#### Uji Asumsi

Hasil uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Test of Normality menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0,069. Dengan nilai  $p > 0,05$ , kesimpulan dapat diambil bahwa data mengenai dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis yang digunakan cenderung berdistribusi normal.

#### Kategorisasi

**Tabel 3. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial**

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Persentase
Rendah	$x < 2,2$	158	75,2%
Sedang	$2,2 \leq x \leq 3,8$	29	13,8%
Tinggi	3,8	23	11%
Total		210	100%

Berdasarkan pengelompokan yang dilakukan, mayoritas dari responden, yaitu 75,2% atau 158 orang, diklasifikasikan dalam kategori dukungan sosial rendah. Sebanyak 13,8% atau 29 responden termasuk dalam kategori sedang, sementara 11% atau 23 responden lainnya masuk dalam kategori tinggi. Secara keseluruhan, analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor dukungan sosial cenderung rendah.

**Tabel 4. Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis**

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Persentase
Rendah	$x < 2,2$	6	2,9%
Sedang	$2,2 \leq x \leq 3,8$	152	72,4%
Tinggi	3,8	52	24,8%
Total		210	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel di atas, 2,9% (6 responden) termasuk dalam kategori rendah, 72,4% (152 responden) dalam kategori sedang, dan 24,8% (52 responden) dalam kategori tinggi untuk skor kesejahteraan psikologis. Dengan mengacu pada analisis mean empiris, diperlihatkan bahwa rata-rata skor kesejahteraan psikologis berada pada kategori sedang.

## Interkorelasi

Untuk menilai hubungan antara variabel-variabel, dilakukan pengujian korelasi sesuai yang tercantum dalam Tabel 5.

**Tabel 5. Uji Interkorelasi**

No	Variabel	1	2	3	4
1	Dukungan Sosial	1			
2	Kesejahteraan Psikologis	0,659**	1		
3	Usia	0,891	0,903	1	
4	Jenis Kelamin	0,072	0,037	0,163	1
5	Mahasiswa Angkatan	0,066	0,011	0,001**	0,594

\*\*l.o.s  $p < 0,01$

Berdasarkan analisis dalam tabel tersebut, terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis sebesar 0,659 ( $p < 0,01$ ). Namun, tidak terdapat hubungan signifikan antara variabel demografis seperti usia, jenis kelamin, dan angkatan baik dengan dukungan sosial maupun dengan kesejahteraan psikologis.

## Uji Regresi Linear

Untuk menilai apakah ada pengaruh dari dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis, dilakukan analisis regresi linear sebagaimana tercatat dalam Tabel 6.

**Tabel 6. Uji Regresi Linear**

Model	Unstandardized	Std. Error	Standardized	t	Sig.
	Coefficients B		Coefficients Beta		
(Constant)	19.897	2.238		8.891	.001*
Dukungan Sosial	.793	.063	.659	12.652	.001*

\* l.o.s  $p < 0,05$

Berdasarkan hasil analisis pada tabel tersebut, diketahui bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh sebesar 79,3% terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan 20,7% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diselidiki dalam penelitian ini.

## **DISKUSI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah dukungan sosial dapat memprediksi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang bekerja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga dapat dianggap sebagai prediktor kesejahteraan psikologis. Temuan dari uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Analisis regresi juga menegaskan bahwa dukungan sosial berperan secara positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan sebelumnya (Marco et al., 2022; Putri & Aulia, 2023) yang menyatakan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form yang mencantumkan nama responden, yang dapat mengurangi kejujuran atau kelengkapan jawaban responden. Hal ini berpotensi mempengaruhi akurasi data yang dikumpulkan. Kedua, penelitian ini dilakukan di universitas X sehingga hasilnya tidak dapat secara langsung digeneralisasi ke universitas lain. Disarankan untuk penelitian selanjutnya dilakukan di institusi pendidikan yang berbeda untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas. Ketiga, penggunaan skala Likert 1-5 dalam kuesioner dapat mengarah pada bias karena responden cenderung memilih nilai tengah.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang bekerja. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini didukung, yaitu bahwa dukungan sosial berperan sebagai prediktor kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar Perguruan Tinggi dan perusahaan tempat bekerja para mahasiswa dapat mengembangkan program dukungan sosial, seperti kelompok dukungan atau layanan konseling, untuk membantu mengurangi beban dari peran ganda antara studi dan pekerjaan. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Bartram, D., & Boniwell, I. (2007). The science of happiness: Achieving sustained psychological wellbeing. *In Practice*, 29(8), 478–482.  
<https://doi.org/10.1136/inpract.29.8.478>

- Buda, R., & Lenaghan, J. A. (2005). Engagement in Multiple Roles: An Investigation of the Student-Work Relationship. *The Journal of Behavioral and Applied Management.*, 211–224. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21818/001c.14554>
- Dhanabhakym, M., & Sarath, M. (2023). Psychological Wellbeing : A systematic Literature Review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)*, 3(1), 603–607. <https://doi.org/10.48175/IJARSCT-8345>
- Elma, M., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201–209. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Maharani, S. S., & Mangundjaya, W. (2023). *Kesejahteraan psikologis sebagai prediktor kepuasan hidup pada karyawan pt. X di bekasi utara*. 1(2), 82–96. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.58526/ez-sci-bin.v1i2.16>
- Marco, Erica, Angeline, V., Victoria, V., & Marpaung, W. (2022). *Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Dukungan Sosial pada Mahasiswa Koas di Tengah Kondisi Pandemi*. 3(3), 238–247. <https://doi.org/https://doi.org/10.51849/j-p3k.v3i3.190>
- Mitchel, J. (2015). *Mahasiswa yang Bekerja sambil Kuliah Meningkatkan*. [https://www.bbc.com/indonesia/majalah/2015/08/150810\\_majalah\\_pendidikan\\_mahasiswa](https://www.bbc.com/indonesia/majalah/2015/08/150810_majalah_pendidikan_mahasiswa)
- Putri, M. A., & Aulia, P. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-being pada Mahasiswa yang Bekerja sebagai Freelancer. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(10), 4685–4688. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31604/jips.v10i10.2023.4685-4688>
- Robert, P., & Saar, E. (2014). *Learning and Working : The Impact of the ' Double Status Position ' on the Labour Market Entry Process of Graduates in CEE Countries Learning and Working : The Impact of the ' Double Status Position ' on the Labour Market Entry Process of Graduates in CEE Countries*. November 2012. <https://doi.org/10.2307/23357094>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction (7th Ed)*. John Willey & Sons.
- Sugeardhana, D. A. S., & Budiani, M. S. (2023). Hubungan Psychological Capital dan Dukungan Sosial dengan Grit pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 232–250. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i03.54271>
- World Health Organization*. (2021). [https://www.who.int/health-topics/mental-health/#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health/#tab=tab_1)