

The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being in Students of the Faculty of Psychology and Education, University of Muhammadiyah Sidoarjo

[Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]

Nuranik¹⁾, Eko Hardi Ansyah^{2*)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ekohardiansyah@umsida.ac.id

Abstract. *Subjective well-being is a cognitive and affective evaluation of life. The number of students who are stressed with their academic activities, experiencing anxiety and depression indicates a subjective well-being problem. The study aims to determine the relationship between social support and subjective well-being in students of the Faculty of Psychology and Education, Muhammadiyah Sidoarjo University. This type of research is quantitative using a correlational approach. The study population was students of the Faculty of Psychology and Education, University of Muhammadiyah Sidoarjo, totaling 2,000. The sample of this study amounted to 301 based on the Isaac & Michael table with an error rate of 5%. Sampling using purposive sampling technique where sampling is based on the criteria of active students of the Faculty of Psychology and Education in 2023/2024. The research data collection technique used a scale of social support and subjective well-being. The data analysis technique uses Spearman's Rho's product moment correlation with the help of SPSS 26.0 for windows. the result of the correlation coefficient is 0.505 with a smaller significance value of $0.000 < 0.05$. These results indicate a significant positive relationship between social support and subjective well-being in students of the Faculty of Psychological and Educational Sciences, Muhammadiyah Sidoarjo University. The higher the level of student social support, the higher the level of subjective well-being felt by students and vice versa.*

Keywords – Social Support, Subjective Wellbeing, College Students

Abstrak. Kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan. Hasil survey menunjukkan banyaknya mahasiswa yang stres dengan kegiatan akademik yang dilakukan, mengalami kecemasan dan depresi menunjukkan adanya permasalahan kesejahteraan subjektif. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang berjumlah 2.000. Sampel penelitian ini yaitu berjumlah 301 berdasarkan tabel *Isaac & Michael* dengan taraf kesalahan 5%. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dimana pengambilan sample berdasarkan kriteria mahasiswa aktif Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan tahun 2023/2024. Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan skala dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif. Teknik analisis data menggunakan korelasi *Spearman's Rho's* dengan bantuan SPSS 26.0 *for windows*. Hasil koefisien korelasi sebesar 0.505 dengan nilai signifikansinya lebih kecil $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan oleh mahasiswa dan sebaliknya.

Kata Kunci – Dukungan Sosial, Kesejahteraan Subjektif, Mahasiswa

I. PENDAHULUAN

Menurut Diener, kesejahteraan subjektif dapat didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan. Evaluasi kognitif orang yang bahagia berupa kepuasan hidup yang tinggi, evaluasi afektifnya adalah banyaknya afek positif dan sedikitnya afek negatif yang dirasakan [1]. Menurut Ningsih terdapat dua komponen dasar Kesejahteraan Subjektif, yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*) sebagai komponen kognitif dan kebahagiaan (*happiness*) sebagai komponen afektif. Aspek-aspek dalam kesejahteraan subjektif meliputi yaitu kepuasan hidup dan afektif [2].

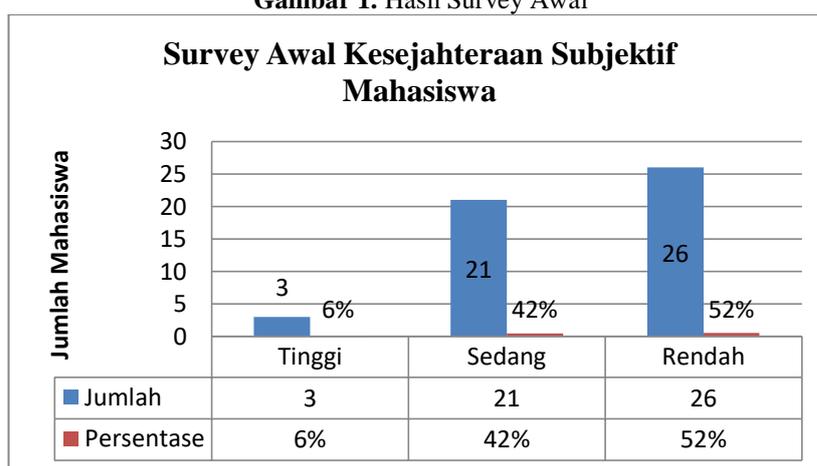
Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Julika & Setiyawati menunjukkan hasil bahwa kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh mahasiswa berada pada kategori rendah sebanyak 22,7% sisanya berada pada kategori tinggi [3].

Copyright © (Tahun) Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY). The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) and the copyright owner(s) are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wibisono dengan judul “hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa” juga menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 40,22% [4]. Penelitian yang dilakukan oleh Kamaliya, Setyowibowo & Cahyadi dengan judul “kesejahteraan subjektif mahasiswa dimasa pandemi Covid-19” juga menunjukkan hal yang sama dimana kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh mahasiswa berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 17,9% sisanya berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 28,6% dan pada kategori sedang dengan persentase sebesar 53,5% [5].

Hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo juga menunjukkan permasalahan kesejahteraan subjektif. Mahasiswa banyak yang merasa cemas dengan banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen, mahasiswa merasa stres dengan beratnya tuntutan perkuliahan dan mahasiswa merasa depresi dan ingin meninggalkan perkuliahan yang dijalani. Data survey awal yang peneliti lakukan terhadap 50 mahasiswa juga menunjukkan bahwa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo memiliki nilai kesejahteraan subjektif yang dimiliki mahasiswa paling rendah dengan persentase sebesar 52%, banyak siswa yang merasa stres, depresi dan merasa cemas dengan kegiatan akademik yang dilakukan.

Gambar 1. Hasil Survey Awal



Kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor genetik, kepribadian, faktor demografis, hubungan sosial, dukungan sosial, pengaruh masyarakat atau budaya, proses kognitif dan tujuan (*goals*) [6]. Dukungan sosial mempunyai keterkaitan kuat dengan kesejahteraan subjektif, karena seseorang yang memiliki dukungan sosial merasa dirinya dicintai dan diperhatikan, merasa dihargai dan bernilai dan bagian dari kelompok sosial yang saling membantu dan pengertian [7]. Menurut Sarafino dukungan sosial merupakan perasaan kenyamanan perhatian, penghargaan atau bantuan yang diterima dari orang atau kelompok lain, menambahkan bahwa orang-orang yang menerima dukungan sosial memiliki keyakinan bahwa mereka dicintai, bernilai, dan merupakan bagian dari kelompok yang dapat menolong mereka ketika membutuhkan bantuan [8]. Aspek-aspek dukungan sosial meliputi informatif, emosional, penilaian dan instrumental [9].

Seseorang yang memiliki dukungan sosial tinggi akan memiliki kesejahteraan subjektif dalam dirinya untuk menjalani hidup terlebih lagi dalam melakukan kegiatan akademik [10]. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan & Eva dengan judul “hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa rantau” juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif dimana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh seseorang ($r = 0.405$, $p = 0.000 < 0.05$) [11]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Trianingsih, Eka & Pratsi juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif ($r = 0.635$, $p = 0.000 < 0.05$) [12].

Dukungan sosial memainkan peran krusial dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa [13]. Kehidupan perkuliahan sering kali dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti tekanan akademik, perasaan isolasi, dan stres personal. Dalam konteks ini, adanya dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan lingkungan akademik dapat menjadi penentu utama kesejahteraan subjektif [14]. Mahasiswa yang merasa didukung secara sosial cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, mengalami tingkat stres yang lebih rendah, dan mampu mengatasi tantangan akademik dengan lebih baik [15]. Dukungan sosial juga memberikan mahasiswa rasa keterhubungan dan identitas yang positif, yang pada gilirannya berkontribusi pada perasaan makna dan tujuan hidup. Oleh karena itu, memahami dan meningkatkan jaringan dukungan sosial di kalangan mahasiswa bukan hanya

penting untuk mengatasi tekanan akademik, tetapi juga untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan subjektif mereka secara menyeluruh [16].

Uraian diatas melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan perilaku kesejahteraan subjektif yang dimiliki. Penelitian ini mengisi kekosongan penelitian sebelumnya yang meneliti dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang sebelumnya dilakukan di Mahasiswa Rantau Malang dan Surakarta – Jawa Tengah.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif tahun akademik 2023-2024 Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang berjumlah 2010. Variabel dalam penelitian ini yaitu dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif. Sampel penelitian berjumlah 301 mahasiswa berdasarkan tabel *Isaac & Michael* dengan taraf kesalahan 5%. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yaitu mahasiswa aktif Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo tahun akademik 2023/2024 [17]. Sampel dalam penelitian ini memiliki rata-rata usia yaitu 18 – 25 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Variabel dalam penelitian ini yaitu dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif. Variabel dukungan sosial diukur dengan skala dukungan sosial yang diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Khuluq [18] berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Prameswari yaitu informatif, emosional, penilaian dan instrumental [9]. Skala dukungan sosial ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.935 dengan jumlah aitem *favorable* 24 dan 24 aitem *unfavorable* serta memiliki nilai validitas yaitu 0.317 – 0.740. Berdasarkan hasil penelitian dalam uji reliabilitas dan validitas yang peneliti lakukan diperoleh hasil bahwa dalam skala dukungan sosial memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.874 dengan validitas yaitu 0.250 – 0.490.

Adapun variabel kesejahteraan subjektif diukur dengan skala kesejahteraan subjektif yang diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Trissandy [19] berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan subjektif yang dikemukakan oleh Diener yaitu kepuasan hidup dan afektif [2]. Skala dukungan sosial ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.949 dengan jumlah aitem *favorable* 21 dan 23 aitem *unfavorable* serta memiliki nilai validitas yaitu 0.405 – 0.743. Skala kesejahteraan subjektif dalam hasil penelitian yang telah peneliti lakukan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.934 dengan validitas yaitu 0.251 – 0.663.

Prosedur penelitian dilakukan dengan tahapan pemilihan topik yang relevan dan signifikan, kemudian merinci rumusan masalah, tujuan, dan batasan penelitian. Setelah itu, dilakukan tinjauan pustaka secara mendalam untuk memahami konteks penelitian dan menyusun kerangka teoritis. Selanjutnya, peneliti merancang desain penelitian, memilih metode penelitian, dan mengumpulkan data melalui teknik yang sesuai. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan software analisis data, dan hasil analisis digunakan untuk merumuskan temuan penelitian. Proses tersebut disusun dalam struktur artikel ilmiah yang melibatkan bagian pendahuluan, metode penelitian, hasil dan pembahasan, serta kesimpulan.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho's* dengan bantuan SPSS 26.0 *for windows*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Berdasarkan hasil uji normalitas *Kolmogorof-smirnov* dapat diketahui nilai signifikansi kesejahteraan subjektif yaitu 0,008 berarti nilai tersebut lebih rendah dari 0,05 ($0,008 < 0,05$) dan dapat dikatakan bahwa data distribusi tersebut tidak normal. Sedangkan pada data dukungan sosial diketahui bahwa nilai signifikansinya yaitu 0,000 berarti data tersebut kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan dapat dikatakan bahwa data tersebut mempunyai distribusi tidak normal. Berdasarkan dari dua pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi tidak normal. Karena data tidak berdistribusi normal, analisis statistik akan menggunakan uji korelasi *Spearman rho's*.

Tabel 1. Uji Linieritas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Subjektif *	Between Groups	(Combined) Linearity	36718.868	54	679.979	4.037	.000
Dukungan Sosial		Deviation from Linearity	23830.443	1	23830.443	141.482	.000
			12888.425	53	243.178	1.444	.034
	Within Groups		41434.940	246	168.435		
	Total		78153.807	300			

Dalam tabel 2. diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity* kesejahteraan subjektif dan dukungan sosial adalah 0,000 yang dapat diartikan nilai *linearity* lebih kecil daripada 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,034 yang dapat diartikan bahwa nilai *deviation from linearity* lebih kecil dari 0,05 ($0,034 < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut tidak linier.

Berdasarkan kedua uji di atas, maka uji hipotesis dilakukan dengan uji korelasi *Spearman rho's*.

Tabel 2. Uji Hipotesis

Correlations			Kesejahteraan Subjektif	Dukungan Sosial
Spearman's rho	Kesejahteraan Subjektif	Correlation Coefficient	1.000	.505**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	301	301
	Dukungan Sosial	Correlation Coefficient	.505**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	301	301

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil analisis berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0.505$ dengan nilai signifikansinya 0,000. Maka dapat diartikan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Jadi semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi kesejahteraan yang dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diberikan maka akan semakin rendah kesejahteraan subjektif yang dimiliki.

Peneliti juga melakukan analisis deskriptif tentang kondisi dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif

Tabel 3. Kategori Skor Subjek

Kategori	Skor Subjek			
	Kesejahteraan Subjektif		Dukungan Sosial	
	Σ	%	Σ	%
Rendah	58	19%	34	11%
Sedang	199	66%	237	79%
Tinggi	44	15%	30	10%
Jumlah	301	100 %	301	100 %

Berdasarkan tabel 5. skor subjek tersebut, pada skala dukungan sosial terdapat 34 mahasiswa yang memiliki kategori pada tingkat rendah dengan persentase sebesar 11%, pada kategori sedang terdapat 237 mahasiswa dengan persentase sebesar 79% dan pada kategori tinggi terdapat 30 mahasiswa yang memiliki persentase sebesar 10%.

Kategori pada skala kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh mahasiswa, pada tingkatan rendah terdapat 58 mahasiswa dengan persentase sebesar 19%, pada kategori sedang terdapat 199 mahasiswa dengan persentase sebesar 66% dan pada tingkat kategori tinggi dimiliki oleh 44 mahasiswa dengan persentase sebesar 15%.

B. Pembahasan

Teknik analisa data diatas peneliti menggunakan bantuan SPSS dengan teknik korelasi *product moment*. Pada uji korelasi tersebut menunjukkan hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0.505 dengan nilai signifikansinya lebih kecil $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan

positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan oleh mahasiswa, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diberikan maka akan semakin rendah kesejahteraan subjektif yang dirasakan.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kurniawan & Eva dengan judul “hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa rantau” juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif dimana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh seseorang ($r = 0.405$, $p = 0.000 < 0.05$) [11]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Trianingsih, Eka & Pratisti juga menunjukkan hal yang sama bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif ($r = 0.635$, $p = 0.000 < 0.05$) [12]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Oktavia & Pratisti mengenai peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa juga menunjukkan hasil yang sama dimana dukungan sosial memiliki peran terhadap kesejahteraan subjektif yang dirasakan oleh mahasiswa ($r = 0.351$, $p = 0.000 < 0.05$) [20].

Dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 30,5% sedangkan 69,5% dipengaruhi oleh faktor lain seperti *mindfulness*, stres akademik, optimisme dan kebersyukuran. Penelitian yang dilakukan oleh Werty, Situmorang & Mujidin memberikan hasil bahwa *mindfulness* memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif ($r = 0.610$, $p = 0.000 < 0.05$) [21]. Penelitian yang dilakukan oleh Jasmien mengenai stres akademik dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa juga menunjukkan bahwa stres akademik juga berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif ($r = -0.801$, $p = 0.000 < 0.05$) [22]. Penelitian yang dilakukan oleh Tifanisaki menunjukkan bahwa optimisme juga memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa ($r = 0.566$, $p = 0.000 < 0.05$) [23]. Penelitian yang dilakukan oleh Khafidloh menunjukkan bahwa kebersyukuran juga memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa ($r = 0.701$, $p = 0.000 < 0.05$) [24].

Dukungan sosial merupakan faktor kunci yang memiliki hubungan erat dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa [11]. Aspek dukungan sosial informatif, yang melibatkan pemberian informasi dan panduan, dapat membantu mahasiswa merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tuntutan akademis dan kehidupan sehari-hari. Dengan adanya dukungan ini, mahasiswa dapat mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepuasan hidup mereka [25].

Selanjutnya, aspek dukungan sosial emosional sangat berperan dalam membangun kesejahteraan afektif mahasiswa. Teman sebaya, keluarga, atau dosen dapat memberikan dukungan emosional yang mengurangi tingkat stres dan memberikan rasa nyaman. Keberadaan orang-orang yang dapat diandalkan untuk berbagi pengalaman, kesulitan, atau kebahagiaan membantu menciptakan lingkungan emosional yang positif, yang berkontribusi pada kesejahteraan afektif mahasiswa [26].

Dukungan sosial pada aspek penilaian, yang mencakup penghargaan, pengakuan, dan penerimaan, dapat memengaruhi tingkat kepuasan hidup mahasiswa. Ketika mahasiswa merasa dihargai dan diakui atas prestasi mereka, baik dalam lingkup akademis maupun sosial, hal ini dapat meningkatkan persepsi positif terhadap kehidupan mereka secara keseluruhan. Penerimaan dari lingkungan sekitar dapat membentuk persepsi diri yang positif dan meningkatkan kepuasan hidup secara umum [27].

Dukungan sosial instrumental, yang melibatkan bantuan praktis atau materi, juga dapat berpengaruh pada kesejahteraan subjektif mahasiswa. Bantuan finansial, nasihat karir, atau dukungan dalam situasi praktis lainnya dapat mengurangi beban hidup sehari-hari mahasiswa. Dengan adanya dukungan instrumental, mahasiswa dapat fokus pada perkembangan pribadi dan akademis mereka, yang pada akhirnya berkontribusi pada kepuasan hidup mereka [6].

Kesejahteraan afektif mahasiswa, yang mencakup pengalaman emosional sehari-hari, juga dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial. Teman sebaya atau anggota keluarga yang mendukung secara emosional dapat membantu mahasiswa mengatasi perasaan kesepian atau stres, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan afektif mereka [28].

Dalam beberapa kasus, dukungan sosial juga dapat memainkan peran kunci dalam membantu mahasiswa mengatasi kesulitan keuangan atau konflik interpersonal, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mereka. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendorong dukungan sosial di kampus atau dalam lingkungan belajar dapat menjadi strategi penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa secara keseluruhan. Secara keseluruhan, dukungan sosial mempunyai peran penting dalam membentuk kesejahteraan subjektif mahasiswa. Menciptakan lingkungan yang mendukung dan mempromosikan berbagai jenis dukungan sosial di lingkungan akademis dapat menjadi langkah penting dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh [20].

Limitasi dari penelitian yang sudah dilakukan yaitu dalam penggunaan populasi peneliti masih di wilayah Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dimana masih banyak populasi yang lebih luas lagi seperti pada jenjang pendidikan SD, SMP, SMA maupun pendidikan pesantren. Peneliti hanya menggunakan satu variabel X saja yang

padahal masih banyak variabel lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif seperti seperti *mindfulness*, stres akademik, optimisme dan kebersyukuran.

IV. SIMPULAN

Kesejahteraan subjektif mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, menjadi fokus penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Peningkatan kesejahteraan ini tidak hanya tergantung pada faktor internal individu, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar, terutama dalam konteks akademis. Dengan memahami peran vital dari dukungan sosial, mahasiswa diharapkan dapat mengambil inisiatif untuk memperkuat jaringan sosialnya. Ini dapat dilakukan dengan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan atau program yang dipersembahkan oleh kampus, seperti seminar, workshop, atau kegiatan sosial lainnya. Keikutsertaan aktif ini tidak hanya memberikan kesempatan untuk memperluas jejaring sosial, tetapi juga mengembangkan keterampilan interpersonal dan membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dengan lingkungan kampusnya.

Selain upaya mahasiswa untuk meningkatkan dukungan sosial secara individu, penting juga untuk dilakukan upaya penyuluhan. Melalui penyuluhan, mahasiswa dapat diberikan pemahaman mendalam mengenai pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Seminar, pelatihan, atau sesi diskusi dapat menjadi wadah yang efektif untuk menyampaikan informasi ini. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana dukungan sosial memengaruhi kesejahteraan individu, diharapkan mahasiswa tidak hanya menjadi penerima, tetapi juga menjadi penyebar informasi dan agen perubahan di lingkungan kampus mereka. Dengan demikian, dapat tercipta sebuah atmosfer yang mendukung secara sosial di kampus, menciptakan lingkungan yang positif dan memastikan bahwa kesejahteraan subjektif menjadi sebuah realitas bagi seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak Universitas Muhammadiyah Sidoarjo karena telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut. Selain itu peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada responden mahasiswa dan mahasiswi karena telah bersedia memberi data sesuai kuesioner yang peneliti buat.

REFERENSI

- [1] N. R. Yuliah, "Pengaruh kecerdasan spiritual dan coping stress terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2017.
- [2] E. Diener, R. E. Lucas, and S. Oishi, "Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction," *Handb. Posit. Psychol.*, vol. 2, pp. 63–73, 2002.
- [3] S. Julika and D. Setiyawati, "Kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa," *Gadjah Mada J. Psychol.*, vol. 5, no. 1, pp. 50–59, 2019.
- [4] M. Wibisono, "Hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa," 2017.
- [5] N. Kamaliya, H. Setyowibowo, and S. Cahyadi, "Kesejahteraan subjektif mahasiswa dimasa pandemi Covid-19," *JISIP (Jurnal Ilmu Sos. dan Pendidikan)*, vol. 5, no. 2, 2021.
- [6] M. A. I. Hasibuan, N. Anindhita, N. H. Maulida, and F. Nashori, "Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau," *Psikohumaniora J. Penelit. Psikol.*, vol. 3, no. 1, pp. 101–116, 2018.
- [7] E. Rosita, "Hubungan Harga Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru." Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2019.
- [8] N. Khasanah, "Peran Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Orang Tua Dengan Anak Berkebutuhan Khusus," in *Forum Ilmiah*, 2018, pp. 260–266.
- [9] S. A. Prameswari and A. Muhid, "Dukungan Sosial Untuk Meningkatkan Psychological Well Being Anak Broken Home: Literature Riview," *J. Psimawa*, vol. 5, no. 1, pp. 1–9, 2022.
- [10] L. U. Ritonga, "Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Jenis Kelamin dengan Kesejahteraan Subjektif Siswa SMK di Tanjung Morawa." Universitas Medan Area, 2023.
- [11] S. R. Kurniawan and N. Eva, "Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau," in *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 2020.
- [12] E. Triningsih and W. D. Pratisti, "Hubungan Antara Dukungan Sosial, Optimisme, dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Tahun Pertama." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2023.
- [13] F. Y. Mutiara, "Pengaruh presentasi diri, dukungan sosial, dan afinitas media sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pengguna instagram." Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018.

- [14] A. Khairani, “Hubungan dukungan sosial dengan subjective well being pada mahasiswa yang bekerja.” Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau, 2014.
- [15] S. S. Yustaja, “Pengaruh Dukungan Sosial dan Kebersyukuran terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Penyintas Covid-19.” UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2022.
- [16] R. Rulangi, J. Fahera, and N. Novira, “Faktor-Faktor yang Memengaruhi Subjective Well-Being pada Mahasiswa,” in *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 2021, pp. 406–412.
- [17] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet, 2016.
- [18] M. N. Khuluq, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo,” Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2017.
- [19] A. Trissandy and W. Widyastuti, “The Relationship Between Subjective Well Being And Narcissistic Behavior In Students Using Instagram On Campus,” *Acad. Open*, vol. 4, pp. 10–21070, 2021.
- [20] L. Oktavia and W. D. Pratisti, “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19.” Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021.
- [21] M. Z. Werty, N. Z. Situmorang, and M. Mujidin, “Hubungan antara Mindfulness dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Selama Pandemi,” *Anal. J. Magister Psikol. UMA*, vol. 13, no. 1, pp. 12–23, 2021.
- [22] K. D. Jasmien, “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Kota Semarang.” UNIVERSITAS KHATOLIK SOEGIJAPRANATA, 2023.
- [23] A. S. Tifanisaki, “Hubungan Antara Optimisme Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa.” Universitas Katholik Soegijapranata Semarang, 2021.
- [24] N. Khafidloh, “Hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa baru fakultas psikologi unissula.” Universitas Islam Sultan Agung, 2019.
- [25] E. Sumarlina, “Gambaran Dukungan Sosial Orangtua pada Mahasiswa yang Memiliki Kemampuan Self-regulated Learning.” Universitas Hasanuddin, 2020.
- [26] Q. Rohmah, “Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.” University of Muhammadiyah Malang, 2017.
- [27] N. N. Faizah, “Pengaruh dukungan sosial terhadap kepercayaan diri dalam metode pembelajaran daring pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.” Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2021.
- [28] S. D. Al Amelia, H. Pratikto, and E. E. Nainggolan, “Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau,” *Inn. J. Psychol. Res.*, vol. 2, no. 1, pp. 58–66, 2022.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.