

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA
YANG MENGIKUTI ORGANISASI**



Oleh :

IsmeinaUlfatunnajah

Nanum Sofia



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2017

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA YANG
MENGIKUTI ORGANISASI

Telah Disetujui Pada Tanggal

04 APR 2017

Dosen Pembimbing Utama



(Nanum Sofia, S.Psi. S.Ant. MA.)

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE FOLLOWING STUDENTS
ORGANIZATIONS**

Ismeina Ulfatunnajah

Nanum Sofia

ABSTRACT

This study attempted to search the relationship between social support and psychological well-being in students who follow the organization. Respondents in this study were male and female students who joined in the organization. Respondents ages ranges from 17-23 years old. Data collected by two scales includes the psychological well-being scale of the theory Carol D. Ryff (1995) and the social support scale of the theory Edward P. Sarafino (1994). Data were collected using Spearman's Rho analysis. The results showed that social support was significantly correlated with psychological well-being with $r = 0.673$, $p = 0.000$. This shows that the hypothesis in this research is accepted. In addition, the results showed that all aspects of social support had a significant effect on psychological well-being with significance value $p = 0,000$ ($p < 0.05$). Additional analysis results also show that there is no difference in the level of social support and psychological well-being levels between male and female respondents. In addition, it was found that there was no difference in social support and psychological well-being based on the age and duration of respondents following the organization.

Key words : *psychological well-being, social support, college student, organization*

LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan peserta didik di suatu perguruan tinggi yang sedang menjalani pendidikan tingkat tinggi. Seorang mahasiswa harus memiliki tingkat pengetahuan yang luas dan tinggi, serta sifat dan sikap yang baik, disiplin dan bertanggung jawab sehingga nantinya bisa menjadi contoh baik di masyarakat dan dapat diaplikasikan di kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat diperoleh dengan salah satu cara yaitu mengikuti organisasi. Menurut Fajrina dan Rosiana (2015) organisasi adalah suatu wadah untuk mahasiswa agar dapat mengembangkan pola pikir dalam berorganisasi maupun dalam kehidupan sosial.

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 60 Tahun 1999 (Leny & Suyasa, 2006) organisasi kemahasiswaan adalah suatu wadah yang dibentuk untuk melaksanakan peningkatan kepemimpinan, minat, kegemaran, penalaran, dan kesejahteraan mahasiswa dalam kehidupan kemahasiswaan di perguruan tinggi. Mengikuti organisasi dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan mahasiswa. Selain itu juga meningkatkan keterampilan, serta memberikan dampak yang positif seperti lebih pintar dalam manajemen waktu antara kuliah dan organisasi atau kegiatan di luar perkuliahan, teliti, detail, percaya diri saat berinteraksi atau berkomunikasi dengan orang lain. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Leny dan Suyasa (2006) bahwa mahasiswa yang mengikuti dan aktif di kegiatan organisasi maka akan membuat mahasiswa mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, mudah untuk berinteraksi

dengan orang lain serta lebih percaya diri dalam menyelesaikan masalah dan mampu berpikir secara positif.

Menurut Leny dan Suyasa (2006) bahwa beberapa mahasiswa yang mengikuti organisasi biasanya memiliki jadwal kegiatan yang lebih padat dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi atau kegiatan lainnya. Hal tersebut karena mahasiswa yang mengikuti organisasi biasanya akan memiliki waktu belajar dan bermain yang lebih sedikit dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi atau kegiatan lainnya di luar perkuliahan, karena banyak dari mahasiswa yang mengikuti organisasi mengikuti berbagai macam kegiatan dan kepanitiaan lainnya. Mahasiswa yang mengikuti organisasi tentu saja memiliki banyak tuntutan dan tugas-tugas yang harus dilakukannya, baik itu tuntutan di perkuliahan ataupun dari organisasi yang diikutinya. Selain itu, mahasiswa yang mengikuti organisasi juga akan memiliki tanggung jawab yang lebih dibandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Hal tersebut karena mahasiswa yang mengikuti organisasi harus membagi waktu antara kuliah dan organisasi yang diikutinya.

Menurut Fajrina dan Rosiana (2015) bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi yang telah terbiasa dengan tuntutan-tuntutan akan lebih bisa berpikir positif dalam menghadapi setiap permasalahannya. Selain itu, mahasiswa tersebut akan menjadi pribadi yang memiliki pendirian yang teguh serta memiliki tujuan yang jelas dalam kehidupannya. Mahasiswa yang mengikuti organisasi akan mudah

menjalin hubungan yang baik dengan orang lain karena di organisasi diajarkan dan terbiasa berinteraksi dengan orang banyak. Mahasiswa yang terbiasa dengan kegiatan-kegiatan di organisasi maka akan mudah untuk beradaptasi dengan lingkungannya.

Namun, banyak juga dari mahasiswa yang mengikuti organisasi tetapi masih kurang mampu untuk mengeksplorasi dan mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya serta mengontrol dirinya. Misalnya masih kurang percaya diri apabila berinteraksi dengan orang lain, sering merasa kecewa dengan dirinya karena kurang bisa mengatur waktu sehingga merugikan pihak lain, memiliki masalah dengan orangtua atau keluarga karena tidak diizinkan mengikuti organisasi yang hal tersebut kemudian mengganggu aktivitasnya. Berdasarkan kasus yang ditulis oleh Budiman (2015) bahwa beberapa mahasiswa yang memiliki kegiatan aktif di perkuliahan maupun di luar perkuliahan seringkali ditemukan banyak mahasiswa yang belum dapat memanajemen waktu dengan cara yang efisien, memiliki kendala dari orangtua yang tidak menyetujui untuk mengikuti kegiatan di luar perkuliahan, dan jarang bertemu dengan teman-teman di luar organisasi. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi, dkk (2015) bahwa banyak mahasiswa yang mengikuti organisasi mengeluh karena orangtua melarang untuk mengikuti organisasi. Hal tersebut karena kekhawatiran orangtua terhadap akademik dan waktu untuk belajar akan berkurang. Mahasiswa tersebut merasa

kurang bebas dalam menjalankan aktivitasnya serta hubungan dengan orangtua karena perbedaan pemikiran.

Menurut Ryff (Muslihati, 2014) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologi yang positif. Memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi menjadi idaman semua orang di setiap kalangan. Menurut Fajrina dan Rosiana (2015) mahasiswa yang mengikuti organisasi idealnya memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi agar dapat berfikir positif dalam mengatasi setiap masalah yang dihadapinya, memiliki tujuan hidup yang jelas akan masa depannya, mampu berinteraksi dengan baik dengan orang lain, dan mampu beradaptasi dengan baik dalam setiap kondisi.

Kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat diraih mahasiswa yang mengikuti organisasi. Selain itu, mahasiswa yang mengikuti organisasi idealnya akan lebih tenang dalam mengatasi setiap masalah yang dihadapi baik di perkuliahan ataupun di luar perkuliahan, mampu membagi waktu aktivitasnya, mampu berinteraksi lebih percaya diri dengan orang lain. Selain itu, meskipun mahasiswa tersebut memiliki tuntutan dan kesibukan di perkuliahan maupun di luar perkuliahan seperti di kegiatan organisasi, akan tetapi hal tersebut bukanlah menjadi hambatan untuk menjalankan setiap aktivitasnya. Bahkan hal tersebut dapat membuat mahasiswa semakin produktif karena banyak waktu yang dapat digunakan untuk kegiatan yang bermanfaat. Mahasiswa juga lebih bisa mengontrol hal

tersebut, serta dapat menjadi fasilitas bagi mereka untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki sehingga kesejahteraan psikologisnya naik/meningkat. Menurut Ryff (1989) bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi individu dapat berfungsi secara optimal dan dapat menerima segi positif dan negatif dirinya, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, dapat mengontrol perilakunya sendiri, mampu mengendalikan lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta memiliki keinginan untuk terus mengembangkan potensi diri

Menurut Leny dan Suyasa (2006) beberapa mahasiswa yang mengikuti organisasi masih kurang mampu menyelesaikan masalahnya secara mandiri, kurang mampu manajemen waktu dengan baik sehingga banyak tugas akademik dan tugas organisasi yang ditelantarkan serta kurang mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa yang mengikuti organisasi merasa kurang produktif dalam menjalankan aktivitasnya karena tidak memiliki waktu yang banyak untuk berkumpul dan melakukan hal-hal menyenangkan di luar perkuliahan dan keorganisasian sebagaimana mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi.

Ryff dan Singer (2002) mengungkapkan bahwa ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, religiusitas, kepribadian dan dukungan sosial. Peneliti tertarik pada hubungan kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial karena mahasiswa yang mengikuti organisasi yang

memiliki banyak kegiatan membutuhkan dukungan sosial dari lingkungannya sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Cohen dan Wills (Walen & Lachman, 2000) menunjukkan bahwa ada hubungan timbal balik antara kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial.

Menurut Sarafino (1998) dukungan sosial adalah suatu perasaan yang dirasakan oleh individu yang mengarah pada rasa nyaman, mendapat perhatian, mendapat penghargaan dan bantuan dari orang lain sehingga dapat mempengaruhi kehidupannya. Sarafino (1994) juga mengatakan bahwa dukungan sosial adalah suatu dukungan yang diterima oleh seseorang dari orang lain, baik itu secara langsung maupun secara tidak langsung dimana hal tersebut dapat mempengaruhi kehidupan individu tersebut. Selain itu, menurut Sarafino (Marliyah, Dewi & Suyasa, 2004) bahwa terdapat lima karakteristik dari dukungan sosial yaitu dukungan emosional yang melibatkan perhatian kepada orang lain yang dapat memberikan perasaan aman dan nyaman, dukungan penghargaan yang berupa perkataan penghargaan yang positif dari orang lain, dukungan instrumental berupa pemberian bantuan secara langsung, dukungan informasi berupa perasaan diterima didalam kelompok karena mendapatkan perhatian berupa nasihat-nasihat yang positif, dan dukungan dari jaringan sosial yang berupa perasaan rasa memiliki dan dimiliki karena merasa diterima didalam kelompok. Dukungan sosial dapat datang dari siapa saja termasuk keluarga, teman-teman di organisasi ataupun di

luar organisasi dan lingkungan sekitar. Menurut Effendy (Fitri & Dewi, 2014) individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi mengalami hal yang positif dalam kehidupannya, mempunyai harga diri yang lebih tinggi dan mempunyai pandangan yang lebih optimis terhadap kehidupannya dibandingkan dengan individu yang memperoleh dukungan sosial yang rendah.

Dukungan sosial sangat berarti bagi mahasiswa yang mengikuti organisasi. Mahasiswa yang mengikuti organisasi tentu saja memiliki banyak tuntutan dan tugas-tugas yang harus dilakukannya, baik itu tuntutan dari perkuliahan ataupun dari organisasi yang diikutinya, hal tersebut dapat mempengaruhi aktivitas mahasiswa tersebut. Akan tetapi apabila mahasiswa yang mengikuti organisasi selalu mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya maka dapat meringankan beban pikiran serta dapat meningkatkan kesejahteraan hidupnya. Mahasiswa akan merasakan bahwa masih banyak orang-orang yang peduli dan memberikan semangat terhadap aktivitas mereka yang padat. Selain itu, mahasiswa akan lebih memaknai hidup, lebih produktif serta menghargai kegiatan dan aktivitas yang sedang dijalankan sehingga akan lebih optimis dan semangat dalam menjalankan kehidupannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fitri dan Dewi (2014) dengan adanya dukungan sosial dari lingkungannya akan menyebabkan kesejahteraan psikologis pada individu yang tergabung dalam suatu komunitas akan lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak

tergabung dalam suatu komunitas. Selain itu, individu yang memiliki hubungan yang positif dengan orang lain dapat dengan mudah menerima dukungan dari orang lain, sehingga hal tersebut dapat berpengaruh dengan kesejahteraan psikologisnya. Dalam hal ini dukungan sosial dan hubungan positif dengan orang lain memiliki makna yang berbeda. Menurut Putri (2011) bahwa dukungan sosial merupakan dukungan yang diterima oleh individu dari orang lain. Dukungan sosial dalam hal ini banyak bentuknya, dapat berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informasi, dan dukungan dari kelompok sosial. Sedangkan hubungan positif dengan orang lain hanya berupa kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang disekitarnya. Menurut Fitri dan Dewi (2014) bahwa dengan adanya kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain menyebabkan individu dapat dengan mudah menerima dukungan sehingga membuatnya merasa aman dan nyaman.

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengikuti organisasi.

METODE PENELITIAN

A. Responden Penelitian

Penelitian ini melibatkan mahasiswa laki-laki maupun perempuan yang mengikuti organisasi di salah satu Perguruan Tinggi Swasta Yogyakarta. Responden sebanyak 110 orang dengan usia berkisar 17-23 tahun.

B. Metode Pengumpulan Data

Skala kesejahteraan psikologis dikembangkan oleh Ryff (1995) dengan jumlah 18 aitem. Skala kesejahteraan psikologis kemudian di adaptasi oleh peneliti dengan mengubah bahasa dari bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia. Sedangkan skala dukungan sosial menggunakan pengukuran dari Musfirah (2016) berdasarkan teori dari Sarafino (1994) dengan jumlah 14 aitem. Dalam penelitian ini skala dukungan sosial kemudian dimodifikasi dengan penambahan aitem menjadi 22 aitem. Pengumpulan data yang dilakukan untuk skala kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial menggunakan kuesioner yaitu daftar pernyataan tertulis yang ditujukan kepada responden, kemudian responden akan mengisi atau menjawab masing-masing dari setiap pernyataan pada kuesioner. Alternatif jawaban yang disediakan terdiri dari enam macam respon yaitu sangat sesuai, sesuai, agak sesuai, agak tidak sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai.

C. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Spearman's Rho* yang dikembangkan oleh Charles Spearman. Metode ini digunakan untuk mengetahui korelasi antara dua variabel yaitu antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Namun, sebelumnya peneliti melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Pengolahan data yang dilakukan untuk menguji korelasi variabel menggunakan *software SPSS versi 17 for windows*.

HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Responden Penelitian

Berdasarkan data-data yang diperoleh dari alat ukur, maka didapat gambaran umum mengenai responden penelitian yang diperlihatkan pada tabel berikut ini:

Tabel 1
Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1.	Di bawah 20 tahun	33	30%
2.	Di atas 20 tahun	77	70%
Total		110	100%

Tabel 2
Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1.	Laki-laki	47	42.7%
2.	Perempuan	63	57.3%
Total		110	100%

Tabel 3
Deskripsi Responden Berdasarkan Lamanya Mengikuti Organisasi

No	Lamanya mengikuti organisasi	Jumlah	Persentase (%)
1.	Dibawah 2 tahun	44	40%
2.	Diatas 2 tahun	66	60%
Total		110	100%

2. Deskripsi Data Penelitian.

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan peneliti, maka diketahui fungsi-fungsi statistik dasar berupa data penelitian mengenai skor hipotetik dan skor empirik. Skor hipotetik merupakan data yang terdiri dari skor minimal yang menunjukkan jika responden mengisi

keseluruhan aitem dengan skor terendah yaitu 1 dan skor maksimal jika responden mengisi keseluruhan aitem dengan skor tertinggi yaitu 6. Sedangkan skor empirik merupakan data yang diambil melalui pengumpulan data yang sebenarnya di lapangan. Deskripsi data dari skor hipotetik dan skor empirik ini meliputi skor maksimal, skor minimal, *mean* dan standar deviasi pada masing-masing variabel. Deskripsi data penelitian secara umum dapat dilihat pada tabel berikut:



Tabel 4
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Skor		Mean	SD	Skor		Mean	SD
	Min	Max			Min	Max		
<i>Psychological Well-Being</i>	18	108	63	15	42	77	59.39	7.005
Dukungan Sosial	22	132	77	18.3	46	101	83.02	9.93

Keterangan:

Data Hipotetik : Skor yang diperoleh oleh responden

Data Empirik : Skor yang sebenarnya diperoleh dari hasil penelitian di lapangan

X : Skor

Max : Maksimal

Min : Minimal

SD : Standar deviasi

Tabel 5
Norma Kategorisasi

No	Kategorisasi	Rumus Norma
1	Sangat Rendah	$X < \mu - 1.8 \sigma$
2	Rendah	$\mu - 1.8 \sigma \leq X < \mu - 0.6 \sigma$
3	Sedang	$\mu - 0.6 \sigma \leq X < \mu + 0.6 \sigma$
4	Tinggi	$\mu + 0.6 \sigma \leq X < \mu + 1.8 \sigma$
5	Sangat Tinggi	$X > \mu + 1.8 \sigma$

Keterangan:

X : Skor Total

μ : Mean Hipotetik

SD : Standar Deviasi (SD) hipotetik

Berdasarkan norma kategorisasi di atas, dari masing-masing variabel maka responden penelitian dapat dikelompokkan menjadi lima kategori yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6
Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$X \leq 26$	Sangat Rendah	3	2.7%
$26 < X \leq 39$	Rendah	30	27.3%
$39 < X \leq 52$	Sedang	49	44.5%
$52 < X \leq 65$	Tinggi	24	21.8%
$X > 65$	Sangat Tinggi	4	3.6%
Total		110	100%

Tabel 7
Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$X \leq 34$	Sangat Rendah	6	5.5%
$34 < X \leq 51$	Rendah	17	15.5%
$51 < X \leq 68$	Sedang	54	49.1%
$68 < X \leq 85$	Tinggi	31	28.2%
$X > 85$	Sangat Tinggi	2	1.8%
Total		110	100%

Dari kedua tabel kategorisasi yaitu kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial ditemukan bahwa responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial pada kategori sedang. Hal tersebut berarti bahwa dukungan sosial yang didapatkan setara dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh responden. .

1. Uji Asumsi

Uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah pada suatu variabel sebaran data terdistribusi secara normal atau tidak. Data dapat dikatakan normal apabila signifikansi $p > 0.05$, sedangkan data

dikatakan tidak normal apabila signifikansi $p < 0.05$. Teknik analisis yang digunakan untuk uji normalitas ini adalah uji *kolmogrov-smirnov* dengan bantuan program SPSS 17.0.0 *for windows*.

Tabel 8
UjiNormalitas

Variabel	Signifikansi (p)	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	0.068	Normal
Dukungan Sosial	0.012	Tidak Normal

Berdasarkan tabel di atas, pada variabel kesejahteraan psikologis ditemukan signifikansi sebesar 0.068 ($p > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal. Sedangkan, pada variabel dukungan sosial ditemukan signifikansi sebesar 0.012 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa data terdistribusi secara tidak normal.

b. Uji Linearitas

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis membentuk satu garis lurus (linear) atau tidak. Kedua variabel tersebut dapat dikatakan linear apabila dari nilai *F linearity* menunjukkan nilai signifikansi $p < 0.05$ dan dikatakan tidak linier apabila dari nilai *F Deviation from Linearity* menunjukkan nilai signifikansi $p > 0.05$. Uji linearitas ini menggunakan analisis tes *Compare Means* dari SPSS 17.0.0 *for windows*.

Tabel 9
Uji Linieritas

Variabel	Linearity		Deviation from Linearity		Keterangan
	F	p	F	P	
	Kesejahteraan Psikologis Dukungan Sosial	102.054	0.000	0.963	

Berdasarkan hasil uji linearitas pada variabel kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial ditemukan nilai koefisien $F=102.054$; $p=0.000$ ($p<0.05$) dan besar penyimpangannya (*Deviation from Linearity*) sebesar $F=0.963$; $p=0.540$ ($p>0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang linear.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Berdasarkan data uji normalitas dan linearitas diketahui bahwa terdapat variabel yang terdistribusi secara tidak normal sehingga pada uji hipotesis ini peneliti menggunakan teknik korelasi non-parametrik *Spearman's Rho*

Tabel 10
Uji Hipotesis

Variabel	R	p	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis Dukungan Sosial	0.673	0.000	($p<0.05$) Diterima

Hasil analisis yang diperoleh menunjukkan nilai R sebesar 0.673 dan $p=0.000$ ($p<0.05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Selain itu, nilai r yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan oleh responden, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki responden. Berdasarkan hal tersebut maka hipotesis pada penelitian ini **diterima**.

3. Analisis Tambahan

Pada penelitian ini, peneliti melakukan analisis tambahan yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh aspek-aspek dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

*Tabel 11
Besar Pengaruh Aspek-aspek Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis*

Variabel		r	p
Kesejahteraan Psikologis	Dukungan Emosional	0.541	0.000
	Dukungan Penghargaan	0.541	0.000
	Dukungan Instrumental	0.430	0.000
	Dukungan Informasi	0.477	0.000
	Dukungan Kelompok Sosial	0.651	0.000

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, ditemukan bahwa semua aspek-aspek dukungan sosial memberikan pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai masing-masing signifikan $p=0.000$ ($p<0.05$). Akan tetapi, diantara aspek-aspek dukungan sosial ditemukan bahwa dukungan kelompok sosial

memberikan pengaruh paling besar terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini dapat dilihat dari perolehan nilai r sebesar 0.651 dengan nilai $p=0.000$ ($p<0.05$). Dengan demikian, semua aspek yang terdapat pada variabel dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Selain itu, masing-masing aspek dukungan sosial memiliki hubungan yang positif terhadap kesejahteraan psikologis.

Selanjutnya peneliti juga melakukan analisis menggunakan teknik statistik non parametrik yaitu uji *Mann Whitney*. Uji ini untuk mengetahui perbedaan dua kelompok sampel yang tidak berhubungan atau tidak terkait satu sama lain. Uji ini untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin, usia dan lamanya mengikuti organisasi. Kaidah yang digunakan dalam penelitian ini yaitu hasil menunjukkan adanya perbedaan antara kedua variabel jika $p<0.05$ sedangkan hasil menunjukkan tidak ada perbedaan antara kedua variabel jika $p>0.05$.

Tabel 12

Hasil Uji Beda Kesejahteraan Psikologis dan Dukungan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel Penelitian	Z	p	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	-0.300	0.765	$p>0.05$ Tidak ada perbedaan
Dukungan Sosial	-1.313	0.189	$p>0.05$ Tidak ada perbedaan

Tabel 4.13

Hasil Uji Beda Kesejahteraan Psikologis dan Dukungan Sosial Berdasarkan Usia Responden di bawah 20 Tahun dan di atas 20 Tahun

Variabel Penelitian	Z	p	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	-0.062	0.951	p>0.05 Tidak ada perbedaan
Dukungan Sosial	-1.424	0.155	p>0.05 Tidak ada perbedaan

Tabel 4.14

Hasil Uji Beda Kesejahteraan Psikologis dan Dukungan Sosial Berdasarkan Lamanya Responden Mengikuti Organisasi di bawah 2 Tahun dan di atas 2 tahun

Variabel Penelitian	Z	p	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	-0.266	0.790	p>0.05 Tidak ada perbedaan
Dukungan Sosial	-0.999	0.318	p>0.05 Tidak ada perbedaan

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Pada penelitian ini melibatkan 110 responden mahasiswa yang mengikuti organisasi. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa variabel kesejahteraan psikologis terdistribusi normal dengan nilai signifikan $p=0.068$ ($p>0.05$), sedangkan variabel dukungan sosial tidak terdistribusi normal dengan nilai signifikan $p=0.012$ ($p<0.05$). Selain itu, ditemukan nilai linieritas sebesar $p=0.000$ ($p<0.05$) yang berarti

bahwa ada hubungan yang linier antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Selain itu, pada penelitian ini diperoleh hasil $r = 0.673$ dengan nilai signifikan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) sehingga hipotesis dapat diterima.

Hal tersebut berarti bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa yang mengikuti organisasi, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa tersebut. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa yang mengikuti organisasi, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa tersebut. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fitri dan Dewi (2014) yang mengatakan bahwa semakin banyak individu yang berada disuatu kelompok mendapatkan dukungan sosial maka semakin besar kemungkinan individu tersebut memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Dilihat dari besar sumbangan efektif yang diperoleh dari tabel pengukuran korelasi sebesar 0.673 yang berarti bahwa sumbangan efektif dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis hanya sebesar 67.3%. Sedangkan sisanya sebanyak 32.7% yang berarti faktor dukungan sosial lebih besar mempengaruhi kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan faktor lain di luar variabel tersebut. Hal tersebut

berarti bahwa faktor utama yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengikuti organisasi bukan hanya dukungan sosial tetapi masih ada faktor lainnya diluar faktor tersebut. Menurut Ryff (Amawidyati & Utami, 2010) faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu status sosial ekonomi, usia, jaringan sosial, religiusitas, dan kepribadian. Faktor-faktor tersebut juga dapat menjadi faktor utama yang dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fitri dan Dewi (2014) bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis bukan hanya berasal dari dukungan sosial, tetapi masih ada faktor lingkungan dan pribadi individu tersebut.

Dengan demikian, adanya hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengikuti organisasi menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima atau yang dirasakan oleh mahasiswa yang mengikuti organisasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut. Mahasiswa yang memiliki hubungan positif dengan orang lain (*possitive relation with others*) maka akan merasa dihargai oleh orang lain sehingga dapat membuat mahasiswa tersebut cenderung mengembangkan sikap yang positif terhadap dirinya dan lingkungannya. Mahasiswa yang memiliki sikap positif terhadap dirinya berarti mahasiswa tersebut memiliki sikap penerimaan diri (*self*

acceptance) yang baik. Selain itu, mahasiswa yang mampu mengatur atau mengendalikan lingkungannya berarti mahasiswa tersebut memiliki penguasaan lingkungan (*enviromental mantery*) yang baik, serta mampu mengendalikan lingkungan sosialnya. *Possitive relation with others, self acceptance* dan *environmental mastery* merupakan tiga dari enam aspek pada kesejahteraan psikologis.

Hal tersebut didukung oleh pendapat Kumalasari dan Ahyani (2012) yang menyatakan bahwa jika individu diterima dan dihargai secara positif, maka individu tersebut cenderung akan mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri dan lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri. Sehingga hal itu membuat mahasiswa yang mengikuti organisasi mampu hidup mandiri di tengah-tengah masyarakat luas secara harmonis. Pernyataan ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fajrina dan Rosiana (2015) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mampu merasakan potensi yang dimiliki, dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mampu mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungannya dan mampu terus bertumbuh secara personal.

Pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa aspek yang paling mempengaruhi dan memberikan sumbangan efektif paling besar

diantara aspek lainnya adalah aspek dukungan kelompok sosial dengan perolehan nilai r sebesar 0.651 dan nilai $p=0.000$ ($p<0.05$). Hal tersebut berarti bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi sangat membutuhkan perasaan saling berbagi minat dan kegiatan sosial dalam kelompok. Dukungan ini nantinya dapat membuat mahasiswa yang mengikuti organisasi merasa memiliki dukungan yang besar dari kelompoknya sehingga hal itu dapat membuat mahasiswa tersebut merasa dihargai, aman dan nyaman dalam menjalankan setiap kegiatan dan tanggung jawabnya. Selain itu, mahasiswa yang mengikuti organisasi tidak takut dan merasa mampu dalam menyelesaikan permasalahan dalam kegiatannya baik di perkuliahan maupun di organisasi yang diikutinya. Hal tersebut karena mahasiswa tersebut merasa bahwa orang-orang atau kelompoknya selalu mendukung dan membantu dalam menyelesaikan permasalahannya. Dengan demikian kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengikuti organisasi dapat meningkat menjadi lebih baik lagi.

Menurut Kahn dan Antonoucci (Orford, 1992) salah satu sumber dukungan sosial dapat berasal dari teman organisasi dan teman sepergaulan. Hal tersebut berarti mahasiswa yang mengikuti organisasi bisa mendapatkan dukungan dari teman-temannya di organisasi atau di kelompoknya, sehingga hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial kelompok yang paling besar pengaruhnya terhadap mahasiswa yang mengikuti organisasi. Selain itu, sumber lainnya dapat

berasal dari keluarga dan teman dekat. Adanya dukungan dari keluarga dan teman dekat, dapat membuat mahasiswa yang mengikuti organisasi merasa nyaman dan diperhatikan oleh orang-orang disekitarnya sehingga dapat membuat mahasiswa merasa percaya diri dalam menjalankan aktivitasnya serta mengembangkan setiap potensi yang dimilikinya. Kemudian, sumber dukungan sosial juga dapat berasal dari tenaga ahli dan keluarga jauh. Adanya dukungan atau perhatian dari tenaga ahli seperti dosen dan keluarga jauh dapat membuat mahasiswa merasa dihargai dan diperhatikan. Menurut Kahn dan Antonoucci (Orford, 1992) bahwa dukungan sosial dapat diterima oleh seseorang dari berbagai sumber dimana masing-masing dari sumber-sumber tersebut memiliki peran dalam mempengaruhi kehidupan seseorang. Hal tersebut berarti bahwa dukungan sosial yang diterima dari berbagai sumber dapat mempengaruhi kehidupan mahasiswa yang mengikuti organisasi tergantung dari kondisi yang sedang dialami mahasiswa tersebut.

Menurut Shinta (Putri, 2011) pemberian bantuan tingkah laku atau materi yang di dapat dari hubungan seseorang yang akrab atau dari sebuah perkumpulan dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai sehingga dapat menguntungkan bagi kesejahteraan individu yang menerima. Pernyataan ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Werdyaningrum (2013) yang menunjukkan bahwa adanya perhatian dari keluarga besar dan

kelompok sosialnya dapat membantu individu menjadi merasa diperhatikan dan tidak diabaikan sepenuhnya sehingga mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis individu tersebut, dalam hal ini mahasiswa yang mengikuti organisasi.

Berdasarkan hasil analisis uji beda secara statistik ditinjau dari jenis kelamin ditemukan bahwa tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan, baik pada variabel dukungan sosial dan variabel kesejahteraan psikologis. Tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki responden laki-laki dan responden perempuan sama besar begitupun besar dukungan sosial yang dirasakan responden laki-laki dan responden perempuan sama baiknya. Pada masa remaja, laki-laki maupun perempuan memiliki pola pikir dan pemahaman yang sama dalam menghadapi setiap masalah. Selain itu, ditinjau dari usia responden, ditemukan bahwa tidak ada perbedaan antara dukungan sosial yang didapatkan terhadap kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh responden di bawah usia 20 tahun dan responden di atas usia 20 tahun. Sedangkan ditinjau dari lamanya mahasiswa mengikuti organisasi ditemukan bahwa tidak ada perbedaan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan lamanya mengikuti organisasi di bawah 2 tahun dan di atas 2 tahun.

Selain itu, hasil kategorisasi responden penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata yang diperoleh mahasiswa pada variabel kesejahteraan psikologis berada pada kategori sangat rendah sampai

sangat tinggi, begitu pula dengan variabel dukungan sosial. Hal ini membuktikan bahwa dukungan sosial yang diterima atau yang dirasakan mahasiswa dari lingkungan sosialnya cukup tinggi sehingga mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang dimiliki juga tinggi. Pada penelitian ini, rata-rata mahasiswa yang mengikuti organisasi tetap dapat merasakan dukungan dari lingkungan sosialnya meskipun kegiatan yang dijalankannya padat karena harus membagi waktu antara perkuliahan dan organisasi yang diikutinya. Berbagai kegiatan dan tugas yang harus dijalankan tidak menghalangi mahasiswa tersebut untuk terus mengembangkan potensi-potensi yang ada di dalam dirinya.

Menurut salah satu responden bernama Dea bahwa mengikuti organisasi mengharuskannya untuk dapat membagi waktu antara perkuliahan dan organisasi. Mengikuti organisasi terkadang sering menjadi masalah antara dirinya dan orangtuanya yang awalnya tidak menyetujui responden mengikuti organisasi karena takut akan mengganggu perkuliahannya. Sehingga hal tersebut membuatnya menjadi tertutup pada keluarga, kurang berani untuk mengembangkan diri dan potensi yang dimiliki serta perasaan tidak percaya diri. Namun, seiring berjalannya waktu, dengan dukungan dan motivasi dari orang-orang sekitarnya dan orangtua yang akhirnya menyetujui untuk mengikuti organisasi, menjadikan responden lebih semangat dalam menjalankan kegiatannya baik di perkuliahan maupun di organisasi yang diikutinya, serta membuatnya menjadi lebih percaya diri untuk

mengembangkan diri dan potensi-potensi yang dimilikinya. Penelitian ini masih memiliki kelemahan. Penelitian ini kurang memberikan informasi tentang kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengikuti lebih dari satu organisasi karena karakteristik responden pada penelitian ini hanya mahasiswa yang mengikuti satu organisasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa yang mengikuti organisasi, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa tersebut. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa yang mengikuti organisasi, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa tersebut.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat diberikan peneliti terkait proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Saran-saran tersebut antara lain:

1. Bagi Responden Penelitian (Mahasiswa yang mengikuti organisasi)

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa semua aspek dari dukungan sosial secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan,

dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan kelompok sosial. Maka dari itu mahasiswa yang mengikuti organisasi diharapkan mampu memelihara dukungan tersebut untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mengadakan penelitian kualitatif atau eksperimen untuk melihat hasil penelitian dari sudut pandang yang berbeda. Selain itu, untuk peneliti selanjutnya disarankan mencari variabel yang lain agar dapat memperkaya dan memperluas hasil penelitian. Diharapkan juga peneliti selanjutnya untuk menggunakan responden yang mengikuti lebih dari satu organisasi. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya mampu memilih kategori responden dengan kriteria yang lebih beragam lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amawidyati, S.A.G., & Utami, M.S. (2010). Religiusitas dan Psychological Well Being pada Korban Gempa. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada*, 34(2), 164-176.
- Budiman, E.A. (2015). http://www.kompasiana.com/arifemha/memanfaatkan-waktu-luang-bagi-mahasiswa_5554740e6523bd6e144aef69. Diunduh pada tanggal 20 Maret 2016.
- Fajrina, A.D., & Rosiana, D. (2015). Hubungan Flow dengan Psychological Well-Being Mahasiswa Psikologi UNISBA yang Aktif Organisasi. *Prosiding Psikologi*, 2(0), 348-354.
- Fitri, M & Dewi, D.K. (2014). Perbedaan Psychological Well Being dan Dukungan Sosial pada Homoseksual Ditinjau dari Keanggotaan. *Jurnal Character*, 3(2), 1-7
- Leny., & Suyasa, P.T.Y.S. (2006). Keaktifan Berorganisasi dan Kompetensi Interpersonal. *Jurnal Phronesis*, 8(1), 71-99.
- Marliyah, L., Dewi, F.I.R., & Suyasa, T.Y.S. (2004). Persepsi terhadap Dukungan Orangtua dan Pembuatan Keputusan Karir dan Remaja. *Jurnal Provitae*, 1(1), 60-67.
- Muslihati. (2014). Nilai-nilai Psychological Well-Being dalam Budaya Madura dan Kontribusinya pada Pengembangan Kesiapan Karier Remaja Menghadapi Bonus Demografi. *Jurnal Studi Sosial*, 6(2), 120-125.
- Pertiwi, M.C., Rahmawati, I., & Kaltsum, H.U. (2015). Hubungan Organisasi dengan Mahasiswa dalam Menciptakan Leadership. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Papers*, 1(2), 227-234.
- Putri, S.A.P. (2011). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja pada Karyawan Balai Besar Wilayah Sungai Pemali Juana Semarang. *Majalah Ilmiah Informatika*, 2(1), 104-114.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081

- Ryff, C.D., & Singer, B. (2002). From Social Structure to Biology : Integrative Science in Pursuit of Human Health and Well-Being. In C.R Snyder and Shane J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 541-555). New York : Oxford University Press.
- Salami, S.O. (2010). Emotional Intelligence, Self-efficacy, Psychological Well-Being and Students' Attitudes: Implications for Quality Education. *European Journal of Educational Studies*, 2(3), 247-257
- Sarafino, E.P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 2nd Edition*. USA : John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E.P. (1998). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 4th Edition*. USA : John Wiley & Sons, Inc.
- Walen, H.R., & Lachman, M.E. (2000). Social Support and Strain from Partner, Family and Friends : Costs and Benefits for Men and Women in Adulthood. *Journal of Social & Personal Relationships*, 17(1), 5 – 30.
- Werdyaningrum, P. (2013). *Psychological Well Being* pada Remaja yang Orang Tua Bercerai dan yang Tidak Bercerai (Utuh). *Jurnal Online Psikologi*, 1(2), 480-492.

IDENTITAS PENULIS

NAMA : Ismeina Ulfatunnajah

ALAMAT KAMPUS : Jalan Kaliurang KM. 14.5, Umbulmartani, Ngemplak,
Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta,
Indonesia

ALAMAT ASAL : Lombok, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

NO. HP : 087765007510

EMAIL : ulfaismeina@gmail.com

