



## MIMBAR

Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani

Volume 8, No. 2, 2022

ISSN (print) : 2442-3217 / ISSN (online) : 2716-3806

Email : [mimbarjurnal@gmail.com](mailto:mimbarjurnal@gmail.com)

Homepage : <http://journal.iainsinjai.ac.id/indeks.php/mimbar>

### Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir

Desi Alawiyah<sup>1</sup>, Citra Anggraeni Alwi<sup>2</sup>,  
Lilis<sup>3</sup>, Selvi<sup>4</sup>

Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai, Jl. Sultan Hasanuddin No. 20, Kab. Sinjai  
Email: [alawiyahdesi2@gmail.com](mailto:alawiyahdesi2@gmail.com), Tlp: +6285334057620

#### Abstrak

*Psychological Well Being adalah kesejahteraan biologis yang ditandai dengan penerimaan diri, korelasi positif, kemandirian, dominasi lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Di era Covid-19 ini berdampak besar bagi kehidupan terutama bagi mahasiswa semester akhir, dengan adanya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang merugikan banyak pihak, terutama yang terpaksa melakukan tiga dinas perguruan tinggi dan tidak mampu melaksanakan Wajib Belajar Mahasiswa. Bisnis seperti biasa dalam pendidikan, penelitian dan pengabdian masyarakat. Tertunda, selain beban tugas akhir yang menjadi penghambat mahasiswa juga sulit melakukan penulisan makalah, pendampingan, dll menjadi tantangan tersendiri yang banyak memberikan dampak negatif bagi psikologi mahasiswa akhir. Munculnya hambatan psikologis, mengakibatkan kesejahteraan (Psychological Well Being) pada mahasiswa dalam proses pembelajaran terhambat. Kesehatan mental mahasiswa terkait dengan kemampuan akademik dan bagaimana hubungan mereka menggunakan keterampilan sosial, kesehatan, dan spiritualitas. Upaya menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa harus memiliki dukungan sosial yang baik. Dukungan sosial berasal dari keluarga, teman, teman dan kelompok sosial.*

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial, Psychological Well Being, Mahasiswa

#### Abstract

*Psychological Well Being is a biological well-being characterized by self-acceptance, positive correlation, independence, environmental dominance, purpose in life, and self-development. In the Covid-19 era, this has a big impact on life, especially for final semester students, with the Large-Scale Social Restrictions (PSBB) which harms many parties, especially those who are forced to carry out three higher education services and are unable to carry out Compulsory Student Education. Business as usual in education, research and community service. Delayed, in addition to the burden of the final task which becomes an obstacle for students, it is also difficult to write papers, mentoring, etc., which is a challenge that has a lot of negative impacts on the psychology of final students. The emergence of psychological barriers, resulting in the welfare (Psychological Well Being) of students in the learning process is hampered. Student mental health is related to academic ability and how their relationship uses social skills, health, and spirituality. Efforts to create an environment that supports the mental health of students must have good social support. Social support comes from family, friends, friends and social groups.*

**Keywords:** Social Support, Psychological Well Being, Students

## PENDAHULUAN

Remaja adalah dewasa muda yang mulai mengeksplorasi lingkungan orang dewasa yang lebih bertanggung jawab, seperti minat yang mulai mencoba memilih kebutuhan dan harapan. Pemilihan ini menuntut remaja untuk memulai tanggung jawab baru, yaitu memulai level baru, seperti menjadi mahasiswa. Di tingkat universitas, mahasiswa telah menerima kebutuhan untuk menentukan apa yang mereka inginkan dan diminta untuk belajar biologi dengan memilih jurusan yang mereka minati, contoh nyata dari kebutuhan untuk dapat bekerja secara mandiri (Azwar, 2002).

Setiap pengembangan potensi diri yang dimiliki sang remaja sangat bergantung pada minat serta komitmen terhadap lingkungan maupun terhadap diri remaja itu sendiri. Mencatat pola Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam, Institut agama Islam Muhammadiyah Sinjai.

Duduk perkara kurangnya kesejahteraan psikologis di peserta didik ditunjukkan dengan adanya peserta didik yang tidak mempunyai tujuan masa depan yang kentara. Selama hidupnya, peserta didik tidak mempunyai arah serta sasaran yang jelas, tetapi hanya mengalir dalam aktivitasnya. Peserta didik juga kurang bisa mengatur atau mengontrol dampak luar sehingga siswa mudah ditentukan sang temannya.

Dukungan sosial berasal dari keluarga, pasangan atau kerabat dan teman, serta masyarakat sosial. Bahkan dinamika sosial yang positif tidak menutup kemungkinan akan terjadinya kenakalan remaja. Serupa dengan laporan yang disebutkan, jika remaja mengalami kegagalan sosial di kalangan tertentu, ada kecenderungan remaja untuk melarikan diri dan mulai mengenal narkoba (Ismail & Indrawati, 2013).

Lingkungan sosial memiliki dampak besar pada semua orang. Artinya, lingkungan sosial individu remaja memiliki korelasi yang lebih besar dengan pemanfaatan lingkungan sosial. Penyimpangan-penyimpangan tersebut memunculkan berbagai bentuk permasalahan sikap remaja dalam kehidupan

sehari-harinya, yaitu proses-proses yang berlangsung dalam lingkup interaksi remaja, sehingga memiliki faktor risiko yang tinggi terhadap perilaku negatif.

Bukti menunjukkan bahwa individu yang secara aktif terlibat dalam interaksi sosial dan terlibat dalam berbagai kegiatan akan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, dan bahwa pesan dari ruang yang mendukung dari lingkungan sosial yang besar atau kecil memiliki dampak yang tidak proporsional. Mengenai faktor risiko remaja yang aktif secara sosial, peneliti menanyakan apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental pada mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini melibatkan dua variabel yaitu, variabel bebas dan variabel terikat yang dimaksud dari kedua variabel adalah sebagai berikut: Variabel terikat yaitu Psychological Well Being, Variabel bebas yaitu Dukungan Sosial.

Penelitian yang digunakan merupakan penelitian kualitatif, yaitu hasil yang diperoleh dari penelitian kualitatif berupa interpretasi peneliti terhadap suatu fenomena atau keadaan yang terjadi, sehingga laporan penelitian lebih banyak berisi uraian. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir di perguruan tinggi Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.

Teknik pengambilan sampel yang kami gunakan dalam penelitian ini adalah teknik cluster random sampling, yaitu pengambilan sampel dari suatu populasi melalui individu yang dipilih secara acak. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis statistik untuk menguji bagaimana hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi sederhana yang juga digunakan untuk memperoleh informasi tentang besaran, tingkat signifikansi mengenai bagaimanakah hubungan antara variabel bebas dan terikat, dan kontribusi efektif variabel bebas terhadap variabel terikat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Dukungan sosial terhadap psikologis pada mahasiswa

Kehadiran orang lain sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehingga setiap orang membutuhkan dukungan dari orang terdekatnya, dukungan yang dimaksud adalah dukungan sosial yang dapat diperoleh dari orang tua, keluarga, teman, sahabat, bahkan warga yang ada disekitarnya, yang berarti bagian dari definisi dukungan sosial. Kunjoro mengatakan bahwa dukungan sosial adalah bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang yang berada dalam lingkungan sosial tertentu dalam kehidupannya sehingga individu tersebut merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai.

Kesehatan mental adalah bentuk refleksi diri tentang kebahagiaan, kesehatan emosional, dan psikologi positif. Kesehatan mental juga terkait dengan kebahagiaan, yang merupakan campuran dari seberapa baik perasaan yang dihadapi seseorang dalam menerima dukungan sosial dari orang sekitar dan seberapa efektif dukungan sosial itu berfungsi.

Memberikan dukungan sosial kesehatan jiwa bagi mahasiswa yang harus melaksanakan tiga layanan pendidikan tinggi, seperti beban tugas akhir penelitian penulisan disertasi, bimbingan, dan lain-lain. Untuk mengetahui lebih lanjut tentang dukungan sosial dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa, penulis mewawancarai informan, melakukan observasi dan melakukan wawancara pada beberapa subjek:

#### 1. Puput

Ada tiga pertanyaan yang diajukan penulis ketika melakukan wawancara kepada narasumber pertama. *Pertanyaan pertama* adalah bagaimana tingkat dukungan sosial pada mahasiswa semester akhir. Puput mengatakan bahwa dukungan sosial sangat perlu bagi mahasiswa akhir, tuntutan tugas akhir yang diemban membuat mahasiswa tersebut membutuhkan adanya dukungan dari orang lain, baik itu dalam bentuk perhatian, memberikan sebuah saran dan nasehat serta dukungan dalam ungkapan positif kepada mahasiswa tingkat akhir. Hal tersebut mempengaruhi rasa nyaman bagi tiap individu.

*Pertanyaan kedua* yaitu bagaimana tingkat psychological well being pada mahasiswa semester akhir. Puput menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir akan mendapatkan gangguan-gangguan dari lingkungannya yang kemudian akan merusak mental dari mahasiswa tersebut, mahasiswa akhir sering mendapatkan tekanan dalam proses penyelesaian tugas akhir yang kemudian akan berdampak pada psikologi mahasiswa tersebut.

*Pada pertanyaan terakhir yaitu* apakah ada pengaruh antara dukungan sosial dengan psychological well being pada mahasiswa semester akhir. Puput mengatakan bahwa dukungan sosial sangatlah berpengaruh terhadap gangguan psikologi mahasiswa akhir, ini akan mengimbangi stress yang dirasakan dalam proses yang dijalani. Dukungan sosial dapat memberikan energi positif pada mahasiswa tingkat akhir.

## 2. Intan

Ada tiga pertanyaan yang diajukan penulis ketika melakukan wawancara kepada narasumber kedua. *Pertanyaan pertama* adalah bagaimana tingkat dukungan sosial pada mahasiswa semester akhir. Intan menyatakan bahwa perlunya dukungan sosial dalam menghadapi semester akhir hal yang tentunya sangat diperlukan dalam penyelesaian persiapan sebagai mahasiswa semester akhir yaitu skripsi, di kampus manapun skripsi tentu menjadi penyataran untuk mengakhiri Pendidikan strata 1, adanya dukungan sosial bagi mahasiswa akhir akan memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi yang akan disusun, bukan hanya dukungan sosial akan tetapi hal yang paling perlu disiapkan adalah Kesehatan fisik dan mental, sebab banyak dari mahasiswa-mahasiswa di luar sana yang terlalu terobsesi dengan skripsi sampai melupakan kesehatannya sendiri.

*Pertanyaan kedua* yaitu bagaimana tingkat psychological well being pada mahasiswa semester akhir. Intan menyatakan bahwa tingkat kesejahteraan mahasiswa semester akhir, dengan masuknya covid-19 ke Indonesia berpengaruh pada sistem pendidikan, salah satunya pada kampus kita di IAIM Sinjai mewajibkan diadakannya sistem pembelajaran

daring. Mahasiswa tingkat akhir akan mengalami peningkatan dalam stress, khususnya pada proses penyusunan skripsi ditambah dengan kondisi pandemi. Namun stress tersebut dapat menurun manakala kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam kategori tinggi. Oleh karena itu perlunya memaksimalkan layanan konseling dan pelatihan manajemen waktu untuk meminimalisir terjadinya stres pada mahasiswa tingkat akhir.

*Pada pertanyaan terakhir* yaitu apakah ada pengaruh antara dukungan sosial dengan psychological well being pada mahasiswa tingkat akhir Intan menyatakan bahwa Psychological well being sangat penting bagi mahasiswa untuk mengubah persepsi mereka tentang menghadapi konflik dengan cara yang lebih positif selama proses penulisan esai. Psychological well being dapat membantu orang lain dalam mengembangkan emosi positif, kepuasan dalam hidup dan kesejahteraan, mengurangi depresi, dan juga mengurangi kecenderungan untuk berperilaku negatif. Akibatnya, individu dengan rasa sejahtera merasa lebih positif, mampu bertahan, dan mengatasi kesulitan yang dialaminya.

### 3. Adit

Ada tiga pertanyaan yang diajukan penulis ketika melakukan wawancara kepada narasumber ketiga. *Pertanyaan pertama* adalah bagaimana tingkat dukungan sosial pada mahasiswa semester akhir. Adit menyatakan bahwa tingkat dukungan sosial pada mahasiswa semester akhir di pengaruhi oleh keadaan lingkungan pada individu masing masing mahasiswa. Jika ingin di ketahui berapa rata rata keseluruhan dukungan sosial pada mahasiswa utuh, terlebih dahulu perlu melakukan study kehusus.

*Pertanyaan kedua* yaitu bagaimana tingkat psychological well being pada mahasiswa semester akhir. Adit menyatakan bahwa tergantung pada kerumitan dan kesulitan yang didapatkan mahasiswa masing masing.

*Pertanyaan terakhir* yaitu apakah ada pengaruh antara dukungan sosial psychological well being pada mahasiswa semester akhir. Adit menyatakan bahwa terdapat pengaruh pada variable tersebut.

#### 4. Risky

Ada tiga pertanyaan yang diajukan penulis ketika melakukan wawancara kepada narasumber keempat. *Pertanyaan pertama* adalah bagaimana tingkat dukungan sosial pada mahasiswa semester akhir. Risky menyatakan bahwa pada mahasiswa semester akhir dalam menyelesaikan tugasnya yaitu Menyusun skripsi sangat membutuhkan dukungan sosial baik dari keluarga maupun lingkungan sosialnya, agar kesulitan yang mereka dapat bisa sedikit diatasi dari adanya dukungan sosial tersebut, karna mahasiswa semester akhir akan cenderung merasa stress maupun tertekan. Untuk itu adanya dukungan sosial sangat membantu.

*Pertanyaan kedua* yaitu bagaimana tingkat psychological well being pada mahasiswa semester akhir. Risky mengatakan bahwa berbicara tentang psychological well being atau kesejahteraan psikologi pada mahasiswa semester akhir. Kita dapat melihat mahasiswa saat ini sedikit kesusahan dalam menyelesaikan skripsi dikarenakan adanya pademik covid saat masih dirasakan oleh mahasiswa yang banyak dipengaruhi oleh terbatas waktu penelitian, proses revisi, dan feedback dari dosen pembimbing, tingkat stress mahasiswa dapat menurun jika memiliki tingkat kesejahteraan yang baik.

*Pertanyaan terakhir* yaitu apakah ada pengaruh antara dukungan sosial psychological well being pada mahasiswa semester akhir. Risky menyatakan bahwa tentu saja dengan dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa dengan dukungan sosial juga mahasiswa lebih percaya diri dengan kemampuannya hal itu baik pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsinya.

## PEMBAHASAN

### A. Dukungan sosial

Menurut Gottlieb, Dukungan sosial mencakup ungkapan atau saran verbal dan nonverbal, sumbangan atau keintiman sosial, atau tindakan nyata yang diberikan karena kehadiran pendukung yang memiliki manfaat emosional atau

efek sikap pada penerima. Menurut Salafino, dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau sumbangan yang diberikan kepada individu oleh orang lain atau kelompok untuk membantu meningkatkan daya tahan terhadap pengaruh negatif, dan dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan sosial yang homogen. Interpersonal Suatu bentuk ketenangan fisik atau mental, perhatian, penghargaan atau sumbangan (Sarafino, 2011).

Dalam bentuk lain yang disediakan oleh jejaring sosial, individu dan kelompok lain disediakan untuk individu. Pengaruh dukungan sosial terhadap individu tergantung pada ada tidaknya stres dalam kehidupan individu tersebut. Stres dapat berasal dari individu itu sendiri atau dari luar untuk menghindari hambatan fisik dan psikologis. Individu membutuhkan dukungan dari orang lain di sekitar mereka untuk dihibur (Ariyanthi, 2016).

## **B. Manfaat Dukungan Sosial**

Manfaat memberikan dukungan sosial Jika seseorang menerima dukungan sosial di tempat kerja, dapat meningkatkan produktivitas. Dukungan sosial juga dapat meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik dan mental, menggunakan dan mengkomunikasikan kesejahteraan, rasa memiliki, kesadaran diri, meningkatkan harga diri, dan mengurangi stres. Albrech dan Adelm mendefinisikan sosialisasi sebagai komunikasi verbal dan nonverbal antara penerimaan dan dukungan yang dapat mengurangi ketidakpastian tentang situasi, diri sendiri, orang lain, atau hubungan, dan dapat meningkatkan pengendalian diri dalam pengalaman hidup (*Health as communication nexus: a service-learning approach* | *WorldCat.org*, t.t., 2011). Saracen mengatakan dukungan sosial adalah kehadiran, kesediaan, perhatian seseorang yang dapat kita andalkan, nilai, dan pertanyaan. Ia juga menambahkan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan terhadap fisik dan mental yang kita dapatkan dari bantuan keluarga dan teman (Suaida dkk., 2015).

Menurut Corsini, dukungan sosial mengacu pada manfaat yang diperoleh individu dari hubungannya bersama orang lain. Individu yang mengembangkan dekatan yang dimiliki bersama orang lain, misalnya seperti keluarga dekat atau

sahabat bahkan teman, dengan adanya dukungan dari mereka akan meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi masalah sehari-hari. Tidak ada keraguan karena keluarga adalah salah satu lingkungan sosial yang sangat dibutuhkan untuk pengembangan pribadi (Darmasaputra, 2013).

### **C. Macam-macam dukungan sosial**

Tolsdorf menyebutkan bahwa dukungan sosial seseorang bisa berupa:

1. Dukungan emosional mengacu pada jenis dukungan yang menggunakan atau melibatkan ekspresi empati, kepedulian terhadap orang-orang sebagai hasil dari menyampaikan kenyamanan dan membuat individu merasa lebih baik. Individu mendapatkan kembali kepercayaan mereka pada diri sendiri dan merasakan cinta dari orang yang ada di sekitar mereka ketika mereka berada di bawah tekanan (Yurliani, 2007).
2. Dukungan penuh hormat adalah dukungan yang dapat ditunjukkan untuk menggunakan atau menghargai, mendorong dan menyetujui inspirasi. Inspirasi atau kemampuan seseorang, dukungan apresiatif berfokus pada pengakuan, evaluasi positif dan penerimaan pribadi.
3. Dukungan sedikit demi sedikit adalah jenis dukungan yang dapat berupa donasi. Eksklusivitas atau non-eksklusivitas, seperti meminjamkan barang-barang atau uang kepada individu yang sedang membutuhkan. Insentif dukungan yang terfragmentasi termasuk hadiah kontribusi keuangan..
4. Dukungan Informasi Jenis dukungan ini mencakup pemberian saran, instruksi, atau umpan balik kepada individu. Dukungan berita terdiri dari dua bentuk kata, dukungan informasi, yang memberikan berita atau mengajarkan keterampilan yang berguna untuk memecahkan masalah, dan dukungan penilaian, yang mencakup informasi untuk membantu seseorang melakukan sesuatu, untuk penilaian diri.
5. Dukungan Companionship adalah dukungan yang memanfaatkan atau menciptakan kondisi agar seseorang selalu menjadi bagian dari suatu kelompok dengan yang dimiliki. Jenis dukungan sosial ini terjadi ketika individu menghabiskan waktu bersama teman dan terlibat dalam kegiatan reaktif di waktu luang mereka (Nisfiannoor & Kartika, 2004).

#### **D. Pengaruh dukungan sosial *psychological well being***

Adapun penjelasan-penjelasan yang disampaikan oleh para pemateri di atas, mungkin untuk mendapatkan gambaran kasar tentang dampak pendampingan kesehatan jiwa terhadap mahasiswa akhir. Carol Ryff mendefinisikan konsep kesehatan mental memiliki lima dimensi, yaitu:

##### **1. Penerimaan diri**

Dimensi penerimaan diri berarti artinya bagian penting asal kesehatan mental. Carol Ryff berkata penerimaan diri berarti bersikap positif terhadap diri sendiri. perilaku positif ini merupakan mengakui dan menerima semua aspek dirinya, baik positif maupun negatif, dan memiliki perasaan positif wacana kehidupan masa lalunya. Sebaliknya, penerimaan diri orang dengan tujuan yang buruk, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, kekecewaan terhadap pengalaman masa lalu, dan ekspektasi langsung yang bukan miliknya. Tidak ingin menjadi diri sendiri dengan kata lain (Carol, 1989).

##### **2. Hubungan Positif dengan orang lain**

Korelasi Positif dengan orang lain hubungan positif menggunakan orang lain ialah dimensi yang mencerminkan kemampuan seseorang buat menyebarkan korelasi yang hangat, saling percaya, serta kepedulian terhadap kebutuhan serta kesejahteraan satu sama lain (Aini, 2016). Kemampuan seseorang buat mencintai dipandang sebagai komponen utama berasal kondisi mental yang sehat. Selain itu, teori aktualisasi diri mengusulkan konsep korelasi positif, memakai orang lain menjadi ikut merasakan dan afeksi serta kemampuan buat menghasilkan hubungan yang mendalam. Adalah salah buat berbagi korelasi yang hangat dengan orang lain, yang artinya ciri kriteria kedewasaan (*Maturity Criterion*) teori perkembangan manusia, yang juga menekankan bahwa keintiman serta reproduksi merupakan tugas primer yang harus diselesaikan insan pada tahap perkembangan tertentu.

### 3. Mandiri

Otonomi adalah mandiri secara langsung, dapat memilih apa yang terbaik untuk diri kita sendiri, setiap orang juga memiliki lintasan evaluasi internal, Artinya, tidak mencari pembenaran dari orang lain, melainkan menggunakan kriteria yang ditentukan sendiri untuk mengevaluasi diri sendiri. Individu tidak beradaptasi dengan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak secara eksklusif ketika harus menila bagaimana orang lain untuk membuat keputusan (Ryff & Keyes, 1995).

Dalam dimensi ini, Carol Ryff berbicara tentang kesepian, kemampuan untuk memilih diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur perilaku seseorang. Orang-orang yang dapat menolak tekanan sosial untuk berpikir dan berperilaku dengan cara tertentu, dan yang dapat mengevaluasi diri mereka sendiri dengan standar pribadi menunjukkan bahwa mereka baik pada dimensi ini.

### 4. Penguasaan lingkungan

Dimensi penguasaan lingkungan menggambarkan kemampuan dan rasa kontrol untuk mengelola lingkungan, memiliki minat yang kuat pada hal-hal selain diri sendiri, berpartisipasi dalam berbagai kegiatan dan mampu mengendalikannya (Anjani, 2020). Seseorang dengan dominasi lingkungan adalah orang yang memiliki kemampuan dan kemampuan untuk mengatur lingkungan. Individu dapat mengontrol aktivitas yang kompleks, memanfaatkan peluang secara efektif, dapat memilih, dan bahkan menciptakan lingkungan yang selaras dengan keadaan psikologisnya.

### 5. Pengembangan Langsung

Dimensi perkembangan segera adalah bahwa fungsi mental yang optimal tidak hanya berarti pencapaian karakteristik tertentu, tetapi juga bagaimana individu terus berbagi potensi keberadaan mereka sendiri, tumbuh dan meningkatkan kualitas mereka.

Individu dengan perkembangan pribadi yang baik ditandai dengan batin yang tumbuh, yang melihat dirinya sebagai pribadi yang tumbuh dan

berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, memiliki kemampuan untuk menyadari potensi dirinya, dan dapat merasakan kemajuan yang terjadi dalam dirinya.

#### **E. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well Being***

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang antara lain (Liwarti, 2013):

##### 1. Usia

Ryff menunjukkan bahwa ada beberapa perbedaan usia yang dapat menunjukkan perbedaan kesehatan mental. Dalam penelitiannya, ia menemukan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan otonomi akan sangat meningkat seiring bertambahnya usia. Dan menggunakan dimensi hubungan positif dengan orang lain.

Di sisi lain, dimensi pertumbuhan pribadi akan sangat menurun seiring bertambahnya usia, terutama pada masa dewasa pertengahan hingga akhir. Akhirnya, di usia tua, orang terus memikirkan masa lalu yang menjadi penghalang baginya untuk tidak merasakan kemajuan di masa depan, sementara ada dua dimensi, yaitu penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain, keduanya tidak secara signifikan atau tidak sinkron pada rentang usia tertentu.

##### 2. Jenis Kelamin

Penelitian Gender Ryff menunjukkan bahwa skor wanita lebih tinggi memiliki dimensi hubungan positif dengan orang lain, daripada tingkat dimensi perkembangan yang eksklusif pada pria.

##### 3. Perbedaan status sosial ekonomi

Status sosial juga mempengaruhi dimensi kesehatan mental pada seseorang. Pendidikan yang tinggi dalam status pekerjaan seseorang dapat meningkatkan kesehatan mental terutama pada dimensi penerimaan diri dan tujuan hidup. Orang dengan status sosial tinggi merasa lebih positif tentang diri mereka sendiri dan masa lalu mereka, dan memiliki arah hidup yang lebih baik daripada orang dengan status sosial rendah.

#### 4. Budaya

Sistem nilai individualistik dan kolektivis yang mempengaruhi kesehatan mental warga negara. Budaya barat mendapat skor lebih tinggi pada dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan pada bagian budaya timur mencetak skor lebih tinggi pada dimensi korelasi positif dengan orang lain.

#### 5. Dukungan sosial

Menurut Ryff, perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada seseorang memerlukan dukungan dari orang yang ada di sekitarnya. Memberikan dukungan berupa ekspresi perilaku porter kepada mereka yang diterima oleh orang-orang yang berarti dalam kehidupan pribadinya, termasuk keluarga, teman, kolega, dan organisasi sosial. Dukungan sosial bagi seseorang yang hidupnya bermakna dapat menyampaikan prediksi pasangan sehat seseorang.

#### 6. Keyakinan agama

Keyakinan agama dapat memiliki implikasi bagi kesehatan mental setiap orang. Orang dengan keyakinan agama yang lebih tinggi lebih mampu menjelaskan segala sesuatu tentang kehidupan mereka secara positif, sehingga membuat hidup mereka lebih bermakna dan menghindari depresi dan depresi.

#### 7. Kepribadian

Kepribadian merupakan faktor berikutnya yang berpengaruh pada kesehatan mental seseorang. Penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat stres yang rendah juga dipengaruhi oleh kesehatan mental seseorang. Kesehatan jiwa atau lebih dikenal dengan kesehatan yang

### **KESIMPULAN.**

Sinkronisasi analisis data dan pembahasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat dukungan sosial lulusan baru tergolong tinggi. Mahasiswa pada tahap akhir didukung oleh orang tua, sahabat, sahabat dan dosen yang merasa sangat

dicintai, diperhatikan, dibutuhkan dan dihargai serta merasa menjadi bagian dari asal usul orang-orang terdekatnya.

2. Tingkat kesehatan mental siswa pada tahap akhir adalah sedang. Merupakan mahasiswa semester akhir yang mau menerima perilaku batinnya dan mampu membangun hubungan baik dengan orang-orang di sekitarnya. Kemudian memiliki visi untuk masa depan, mencoba untuk tidak bergantung pada orang lain, tetapi mahasiswa tingkat akhir tidak dapat mengoptimalkan fungsi mental mereka melalui keduanya.
3. Dukungan sosial berdampak pada kesehatan mental mahasiswa akhir. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka semakin tinggi pula kesehatan mental mahasiswa akhir. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diberikan, semakin buruk kesehatan mental mahasiswa akhir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. (2016). *Pengaruh dukungan sosial terhadap psychological well-being santri di Pesantren Mambaul Ulum Karang Anom Pamekasan* [PhD Thesis]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Anjani, W. (2020). *Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Part-Time* [PhD Thesis]. UIN Raden Intan Lampung.
- Ariyanthi, N. (2016). *Hubungan dukungan sosial dengan kebermaknaan hidup pada lansia di panti wreda* [PhD Thesis]. University of Muhammadiyah Malang.
- Azwar, S. (1999). *Penyusunan Skala Psikologi, Pustaka Pelajar*. Yogyakarta.
- Carol, D. R. (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.
- Darmasaputra, A. (2013). Hubungan antara dukungan sosial teman kerja dengan kinerja pegawai di kantor kecamatan Jombang. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 1(2).
- Health as communication nexus: A service-learning approach* | WorldCat.org. (t.t.). Diambil 29 Agustus 2022, dari <https://www.worldcat.org/title/health-as-communication-nexus-a-service-learning-approach/oclc/729749635>
- Ismail, R. G., & Indrawati, E. S. (2013). Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa STIE Dharmaputera Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang. *Jurnal Empati*, 2(4), 416–423.
- Liwarti, L. (2013). Hubungan pengalaman spiritual dengan psychological well being pada penghuni lembaga pelayaran. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(1).
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal psikologi*, 2(2), 160–178.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.

Suaida, R., Prasetya, B. E., & Wahyuningrum, E. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dari teman dengan psychological well-being pada wanita bercerai. *Skripsi. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.*

Yurliani, R. (2008). *Gambaran Social Support Pecandu Narkoba.*  
<https://repository.usu.ac.id/handle/123456789/3644>