

Hubungan *Social Support* dengan *Subjective Well Being* pada Mahasiswa Tingkat Awal Universitas Islam Bandung

Nadiefa Kamilah*, Agus Budiman

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*nadiefakamilah55@gmail.com, agusbudiman1105@gmail.com

Abstract. Early college students are faced with changes such as moving to a higher education structure, a new learning system, and interaction with a wider environment. Early college students are also in the transition from late adolescence to early adulthood. The changes that occur in these students cause various feelings ranging from happy, sad to lonely, this can be a threat to students because subjective well being helps them to perform well. Subjective well being is related to social support, where with social support students are expected to have good subjective well being. The problems in this study are: (1) How's the description of subjective well being in early level students at faculty of psychology UNISBA? (2) How's the description of social support in early level students at faculty of psychology UNISBA? (3) How's the level of relationship between social support and subjective well being in early level students at UNISBA?. The research design uses a quantitative method approach with a correlational type. The population in this study were early semester active students at the faculty of psychology UNISBA with 70 active students in 2nd semester as the sample, with simple random sampling technique. Data collection techniques used were questionnaires and observations. Data analysis technique used is simple regression analysis technique. The results of this study are: there is a positive relationship between social support and subjective well being. There are 31% of students have a high level of social support and subjective well being.

Keywords: *Undergraduates, social support, subjective well being.*

Abstrak. Mahasiswa tingkat awal dihadapkan pada perubahan seperti perpindahan ke struktur pendidikan yang lebih tinggi, sistem pendidikan yang baru, hingga interaksi lingkungan yang lebih luas. Mahasiswa tingkat awal juga berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Adanya perubahan pada mahasiswa ini bisa menimbulkan berbagai perasaan dari mulai bahagia, sedih hingga kesepian. Hal ini dapat menjadi ancaman bagi *subjective well being* mahasiswa karena *subjective well being* membantu untuk berprestasi dengan baik. *Subjective well being* berkaitan dengan dukungan sosial. Adanya dukungan sosial mahasiswa diharapkan memiliki *subjective well being* yang baik. Berdasarkan hal tersebut, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah (1) Bagaimana gambaran *subjective well being* pada mahasiswa tingkat awal di fakultas psikologi UNISBA? (2) Bagaimana gambaran dukungan sosial pada mahasiswa tingkat awal di fakultas psikologi UNISBA? (3) Bagaimana tingkat hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* pada mahasiswa tingkat awal di UNISBA?. Desain penelitian menggunakan pendekatan metode kuantitatif dengan jenis korelasional. Populasi penelitian merupakan mahasiswa aktif fakultas psikologi semester awal di UNISBA dengan 70 orang mahasiswa aktif semester 2 sebagai sampelnya, menggunakan teknik sampel *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana. Hasil dari penelitian ini adalah: terdapat hubungan positif antara *social support* dengan *subjective well being*. Sebanyak 31% mahasiswa memiliki tingkat *social support* dan tingkat *subjective well being* yang tinggi.

Kata Kunci: *Mahasiswa tingkat awal, dukungan sosial, subjective well being.*

A. Pendahuluan

Perubahan merupakan hal yang akan dialami setiap individu dimana perubahan dapat menyebabkan reorientasi dan peralihan dalam hidup individu (1). Dalam menghadapi perubahan terdapat individu yang merasa bahagia dengan perubahan yang dialaminya dan ada juga yang tidak, ada individu yang merasa senang dengan perubahan yang terjadi dan ada pula individu yang tidak menyukainya. Salah satu contohnya terdapat perubahan yang terjadi kepada mahasiswa. Ketika awal masa memasuki perguruan tinggi, mereka mengalami perubahan di lingkungan pendidikannya, lingkungan pertemanan, hingga lingkungan tempat tinggalnya. Ketika perubahan-perubahan di lingkungannya ini terjadi, terdapat mahasiswa yang merasa bahagia karena bisa masuk perguruan tinggi, mendapatkan tempat kost yang nyaman, dan juga mendapatkan teman di lingkungan kuliah.

Beberapa individu dapat mengatasi perubahan yang tidak menyenangkan tersebut, tetapi di sisi lain beberapa orang tidak dapat mengatasi perubahan yang terjadi, tergantung dari respon individu tersebut. Mahasiswa memiliki cara yang berbeda-beda untuk menghadapinya. Beberapa individu dapat mengatasi perubahan yang tidak menyenangkan tersebut, tetapi di sisi lain beberapa orang tidak dapat mengatasi perubahan yang terjadi, tergantung dari respon individu tersebut. Perubahan pada lingkungan yang membutuhkan adaptasi pribadi dapat menimbulkan stres pada individu. Stres dibedakan menjadi dua berdasarkan respon yang dihasilkan, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan respon positif terhadap stres, dimana kinerja dan kesehatan individu dapat meningkat ketika merasakan *eustress* (5). Sedangkan *distress* adalah respon negatif terhadap stres dimana kinerja dan kesehatan seseorang dapat menurun dan bisa terganggunya hubungan dengan orang lain. Ketika individu dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dengan baik, dalam artian mampu mengatasi perubahan yang terjadi dan memberikan dampak stress yang baik, maka akan memunculkan perasaan puas dan kebahagiaan sehingga memberikan kesejahteraan dalam individu, perasaan puas dan bahagia tersebut disebut sebagai *subjective well-being* (6).

Subjective well-being ialah kebahagiaan subjektif yang merujuk pada bagaimana individu menghargai hidupnya. Ini mencakup aspek seperti kepuasan hidup, kepuasan hubungan dengan orang yang dekat, tidak adanya depresi dan kecemasan, serta adanya emosi dan afek positif (7). Compton juga menyimpulkan bahwa secara umum indeks kebahagiaan subjektif seseorang diukur dari skor dua aspek utama yaitu kebahagiaan dan kepuasan hidup (8). Individu harus menggambarkan bagaimana keadaan emosi tentang lingkungan dan diri mereka sendiri. Jadi ada aspek emosional yang terlibat ketika seseorang menilai kebahagiaannya. Sedangkan penilaian kepuasan hidup berkaitan dengan aspek kognitif, karena penilaian dilakukan secara sadar. Diener menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif seseorang dapat dipengaruhi oleh budaya, ekonomi, kepribadian, dukungan sosial, dan tingkat pendidikan (9). Faktor budaya dianggap dapat membedakan tingkat *subjective well being* individu karena budaya memiliki pengaruh dalam bagaimana individu menentukan norma-norma yang penting dalam hidup. Selanjutnya dukungan sosial dianggap berhubungan dengan kepuasan hidup, karena *social support* dalam budaya dapat memiliki pengaruh yang luas terhadap nilai dan tujuan sosial. Dukungan sosial akan mempengaruhi seseorang berupa perasaan bahagia dan lebih sedikit perasaan sedih karena *social support* akan memberikan rasa kenyamanan dan memberikan kontribusi pada afek positif.

Penelitian yang dilakukan kepada tiga kelompok usia di Kroasia yang terdiri dari kelompok usia 18-40 tahun, 41-60 tahun, dan 60+ tahun, menemukan bahwa pada ketiga kelompok usia, di antara tiga sumber dukungan sosial (keluarga, teman, pasangan), hanya dukungan sosial yang dirasakan dari teman yang secara signifikan terkait dengan *subjective well being*. Peserta yang merasakan dukungan sosial yang memadai dari teman menunjukkan tingkat *subjective well being* yang lebih tinggi (Brajša-Žganec et al., 2018). Berdasarkan penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa dukungan sosial, terutama dari lingkungan pertemanan, memberikan kontribusi bagi individu dalam kepuasan dan kebahagiaan hidupnya.

Dukungan sosial menurut Sarafino merujuk pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu (10). Dukungan sosial dapat berasal dari siapapun misalnya hubungan keluarga yang positif, kontak dengan teman,

dukungan yang didapatkan dari rekan kerja, organisasi, maupun komunitas. Secara singkat dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai dukungan, penghargaan, kepedulian, dan bantuan yang tersedia dari lingkungan sekitar individu. Hubungan sosial dan aktivitas sosial diidentifikasi sebagai elemen yang berkontribusi terhadap kesehatan dan kesejahteraan individu. Dalam konteks *subjective well being*, dukungan sosial didefinisikan sebagai “memiliki seseorang yang dapat diandalkan di saat sulit” (11). Individu yang menghadapi perubahan-perubahan dalam hidupnya, dapat dikatakan mengalami saat-saat sulit sehingga dibutuhkan dukungan sosial yang memadai agar individu lebih sedikit merasakan kesedihan. Dukungan sosial pada tahap dewasa awal dianggap berhubungan dengan *subjective well being*, dimana dalam penelitian Lee dan Goldstein yang dilakukan kepada 636 mahasiswa dengan etnis yang berbeda dengan rentang usia 18-25 tahun menyatakan bahwa pada usia dewasa awal, dukungan sosial yang dirasakan dari teman lebih kuat terkait dengan *subjective well being* dibandingkan dengan dukungan sosial dari keluarga (C.Y.S. Lee & Goldstein, 2016).

Santrock (2007) menjelaskan transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi meliputi perpindahan ke struktur pendidikan yang lebih tinggi dan lebih personal. Terdapat pula interaksi dengan jangkauan yang lebih luas dengan teman sebaya dengan latar belakang geografis dan etnis yang beragam, serta adanya tekanan untuk berprestasi yang lebih tinggi. Perubahan-perubahan yang terjadi ini bisa memunculkan berbagai perasaan kepada mahasiswa tingkat awal, pada satu sisi mereka merasa senang bisa masuk perguruan tinggi tapi di sisi lainnya mereka dapat merasa sedih bahkan kesepian karena berada jauh dari lingkungan yang, sebelumnya telah mereka kenal. Pada masa ini, mahasiswa tingkat awal mengalami masa transisi dari remaja akhir memasuki dewasa awal kemudian mereka juga mengalami transisi dari sekolah menengah ke universitas. Perubahan dari sekolah menengah ke universitas ini, mencakup banyak hal dari mulai perbedaan. Dalam hal ini individu mengalami dua transisi yang harus terjadi dalam pada saat yang bersamaan, dimana ini merupakan hal yang penting untuk mencapai kedewasaan. Walaupun terjadi perubahan yang cukup banyak pada mahasiswa tingkat awal, namun ketika mereka bisa beradaptasi dengan lingkungan yang baru dengan memiliki seseorang yang dapat diandalkan di saat sulit (Helliwell et al., 2017) ini dapat membantu mereka untuk merasa lebih sejahtera.

Saat perkuliahan, mahasiswa di fakultas psikologi UNISBA selain diharapkan memiliki nilai akademis yang memuaskan, mereka juga diharapkan dapat mengikuti kegiatan di luar akademis seperti mengikuti organisasi dan kepanitiaan. Hal ini menjadi salah satu syarat untuk kelulusan bagi mahasiswa. Namun bagi beberapa mahasiswa, mengikuti kegiatan non akademik ini bukanlah kesadaran pribadi melainkan ada keterpaksaan. Sehingga bagi mahasiswa yang merasa terpaksa mengikuti kegiatan non akademik ini dapat menimbulkan stres sehingga dapat bersifat buruk ke kesehatan. Di sisi lain, mereka juga harus tetap mengikuti kegiatan belajar di kelas dengan baik agar mendapat nilai yang memuaskan. Jika mahasiswa tidak bisa mengatasi beban-beban perkuliahan, hal ini akan dapat menyebabkan stres pada mahasiswa sehingga mahasiswa tidak merasa bahagia dalam menjalani perkuliahan, dalam kata lain, mahasiswa memiliki *subjective well being* yang rendah (2). Penelitian komparasi dilakukan oleh Putra (2019) terhadap mahasiswa yang aktif berorganisasi dan tidak berorganisasi. Menurut hasil dari penelitian ini, antara mahasiswa yang aktif berorganisasi dan tidak berorganisasi terdapat perbedaan dalam tingkat *subjective well being* yang berbeda yang signifikan. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *social support*, seperti dengan mengikuti kegiatan organisasi pada saat kuliah, dapat memengaruhi *tingkat subjective well being* individu.

Pada 2019 diberitakan oleh Kompas.com, menurut hasil survey yang dilakukan oleh Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, Teddy Hidayat, pada mahasiswa semester satu di perguruan tinggi di Kota Bandung ditemukan hasil bahwa 30,5% mahasiswa depresi, 20% berpikir serius untuk bunuh diri, dan 6% telah mencoba bunuh diri seperti menyakiti diri sendiri (*cutting*), loncat dari ketinggian, dan gantung diri. Faktor yang menyebabkan adanya efek negative pada mahasiswa antara lain adalah tuntutan akademis, faktor keuangan dan biaya hidup, hubungan dengan dosen, orang tua, teman, hingga adanya ancaman drop out. Beberapa penelitian juga dilakukan terhadap efek negative dari adanya hubungan dengan lingkungan sekitar dimana hasil menunjukkan bahwa adanya peningkatan depresi atau afek negatif. Dalam

kata lain, hubungan sosial juga dapat memberikan efek negatif bagi individu.

Seorang mahasiswa tingkat awal juga berada pada masa dewasa awal yang merupakan masa penyesuaian diri terhadap pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial baru (3). Santrock (4) menjelaskan transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi meliputi perpindahan ke struktur pendidikan yang lebih tinggi dan lebih personal. Terdapat pula interaksi dengan jangkauan yang lebih luas dengan teman sebaya dengan latar belakang geografis dan etnis yang beragam, serta adanya tekanan untuk berprestasi yang lebih tinggi.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: (1) Bagaimana gambaran *subjective well being* pada mahasiswa tingkat awal di fakultas psikologi UNISBA? (2) Bagaimana gambaran *social support* pada mahasiswa tingkat awal di fakultas psikologi UNISBA? (3) Bagaimana tingkat hubungan antara *social support* dengan *subjective well being* pada mahasiswa tingkat awal di UNISBA? Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat awal di fakultas psikologi Universitas Islam Bandung.
2. Untuk mengetahui tingkat *social support* pada mahasiswa tingkat awal fakultas psikologi Universitas Islam Bandung.
3. Untuk mengetahui tingkat hubungan antara *social support* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat awa fakultas psikologi Universitas Islam Bandung.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian menggunakan pendekatan dengan metode kuantitatif dengan jenis korelasional karena akan melihat hubungan antara kedua variabel dengan mengukur setiap variabel dalam penelitian secara bersamaan dan hanya dilakukan satu kali. Daya yang diperoleh dalam bentuk numerik dan dilakukan pengolahan statistic sehingga penelitian ini dianalisis dengan metode kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini merupakan 225 mahasiswa aktif semester awal di fakultas psikologi UNISBA dengan 70 orang mahasiswa aktif semester 2 sebagai sampel.

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *random sampling* dengan teknik *simple random sampling* dimana subjek dipilih menggunakan undian. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi sederhana.

Pada penelitian ini untuk mengukur dukungan sosial menggunakan alat ukur yang dikonstruksikan menggunakan empat dimensi (dukungan emosi atau penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan *companionship*) sesuai dengan teori Sarafino (2011). Alat ukur dalam penelitian ini merupakan modifikasi item dari Oftafia (2019). Hasil uji validitas yang dilakukan menunjukkan bahwa 34 item pada alat ukur ini mendapatkan rata-rata skor .30 - .70 yang artinya item valid mempunyai korelasi positif yang signifikan dan kuat dengan skor keseluruhan. Kemudian, alat ukur ini memiliki skor reliabilitas sebesar .895 yang dapat diartikan alat ukur reliabel untuk digunakan penelitian. Peneliti melakukan modifikasi terhadap alat ukur dukungan social untuk keperluan penelitian. Peneliti menyesuaikan pernyataan item dengan keperluan penelitian agar item pernyataan sesuai dengan keadaan responden dan mudah dipahami oleh responden dan kembali melakukan tes validitas dan reliabilitas.

Peneliti mengadaptasi ulang alat ukur *subjective well being* yang telah sebelumnya diadaptasi oleh Oftafia (2019) dari alat ukur yang disusun oleh Diener (1985), yaitu *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)* digunakan untuk mengukur aspek afektif, dan *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* digunakan untuk mengukur aspek kognitif. Peneliti menguji ulang validitas alat ukur *subjective well being ini* dikarenakan terdapat perbedaan pada kondisi subjek penelitian sehingga alat ukur di uji ulang validitasnya agar sesuai dengan keadaan responden. Uji validitas ini dilakukan kepada responden berupa mahasiswa tingkat awal fakultas psikologi di Universitas Islam Bandung. Berdasarkan hasil uji validitas alat ukur kognitif (SWLS) dan alat ukur afektif (SPANE) dapat disimpulkan bahwa semua item pernyataan memenuhi syarat uji validitas karena nilai skor total Pearson Correlation masing-masing

instrumen tidak berada di bawah 0,30 dan memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 5% (0,05). Maka semua item pernyataan digunakan untuk penelitian. Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan uji Cronbach alpha, alat ukur kognitif (SWLS) dapat disimpulkan bahwa alat ukur kognitif memiliki nilai cronbach's alpha .703 dan hasil uji reliabilitas alat ukur afektif (SPANE) memiliki nilai cronbach's alpha .719. Sehingga nilai ini menunjukkan bahwa tingkat reliabilitas yang memadai oleh alat ukur. Oleh karena ini, pernyataan yang ada dianggap dapat dipercaya dan dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hubungan *Social Support* (X) dengan *Subjective Well Being* pada Mahasiswa Tingkat Awal Universitas Islam Bandung (Y)

Berikut adalah penelitian mengenai hubungan *Social Support* dengan *Subjective Well Being* Pada Mahasiswa Tingkat Awal Universitas Islam Bandung, yang diuji menggunakan teknik analisis korelasi Rank Spearman. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1. Hubungan *Social Support* (X) dengan *Subjective Well Being* Pada Mahasiswa Tingkat Awal Universitas Islam Bandung (Y)

Variabel	r_s	t_{hitung}	T_{tabel}	Keputusan	Derajat Keeratan	Koefisien Determinasi
X dan Y	0,784	3,558	1.984	Ho ditolak	Kuat	61,47 %

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2023.

Hasil dari uji *spearman's rho* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar .586. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh hipotesis dari penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well being*. Nilai koefisien korelasi ini juga menunjukkan hubungan korelasi dengan arah yang positif. Hal tersebut berarti jika dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa tingkat awal tinggi, maka *subjective well being* yang dimiliki mahasiswa tingkat awal juga tinggi. Sebaliknya, jika dukungan sosial yang diterima mahasiswa tingkat awal rendah, maka *subjective well being* yang dimiliki mahasiswa tingkat awal juga rendah. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat 31% mahasiswa tingkat awal yang tingkat dukungan sosial tinggi, memiliki *subjective well being* yang tinggi pula. Sehingga penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Matsuda, dkk (2014) dikalangan mahasiswa Jepang, Cina, dan Korea dimana secara umum dapat dikatakan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan *subjective well being*.

Tabel 2. Kategorisasi aspek dukungan sosial

Aspek Dukungan Sosial		
	M	SD
Dukungan emosi atau penghargaan (<i>emotional/esteem support</i>)	13.54	4.43
Dukungan instrumental (<i>tangible/instrumental support</i>)	19.22	5.83
Dukungan informasi (<i>informational support</i>)	10.87	3.66
Dukungan pertemanan (<i>companionship support</i>)	6.90	2.40

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2023.

Berdasarkan hasil kategorisasi terhadap aspek dukungan sosial diketahui bahwa aspek dukungan instrumental memiliki nilai lebih tinggi daripada aspek lainnya. Maka dapat dikatakan bahwa mahasiswa tingkat awal fakultas psikologi Universitas Islam Bandung lebih banyak mendapatkan dukungan sosial pada pekerjaan sehari-hari, seperti meminjamkan buku atau barang lainnya, membantu mengerjakan tugas. Dukungan instrumental juga berkontribusi dalam

mengurangi tekanan yang dialami individu (Sarafino & Smith, 2011). Adanya dukungan instrumental ini, akan membantu individu dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari sehingga mampu mengurangi perasaan ketidakmampuan individu dalam melakukan pekerjaannya dan meningkatkan perasaan kepuasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Tabel 3. Kategorisasi aspek *subjective well being*

Aspek Subjective Well Being		M	SD
Aspek Kognitif	<i>Satisfaction with Life</i>	24.68	5.21
Aspek Afektif	Afek positif	23.15	2.87
	Afek Negatif	19.45	3.26

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2023.

Berdasarkan hasil kategorisasi terhadap *subjective well being*, diketahui bahwa mahasiswa tingkat awal fakultas psikologi Universitas Islam Bandung yang memiliki skor *subjective well being* dengan tingkat tinggi terdapat sebesar 56% . Selanjutnya berdasarkan hasil kategorisasi terhadap aspek *subjective well being*, diketahui jika hasil aspek kognitif memiliki nilai mean yang lebih tinggi dibandingkan dengan aspek lainnya, kemudian aspek afek positif juga menunjukkan nilai mean yang tinggi dan aspek afek negatif menunjukkan nilai mean yang paling rendah. Seperti yang dikatakan Diener (Diener et al., 2012) bahwa seseorang dapat dikatakan memiliki *subjective well being* tinggi jika komponen kognitif tinggi, komponen afek positif tinggi, dan komponen afek negatif rendah. Jika salah satu diantaranya tidak terpenuhi seperti komponen kognitif rendah, komponen afek positif rendah, atau komponen afek negatif tinggi maka *subjective well being* rendah. Maka, dari hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa mahasiswa tingkat awal fakultas psikologi Univeritas Islam Bandung ini memiliki *subjective well being* yang tinggi.

Tabel 4. Tabulasi silang dukungan sosial dengan *subjective well being*

Dukungan Sosial		Subjective Well Being				Total	
		Tinggi		Rendah			
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
	Tinggi	22	31%	13	19%	35	50%
	Rendah	17	24%	18	26%	35	50%
Total	<i>f</i>	39		31		70	
	%		56		44%		100%

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2023.

Berdasarkan hasil tabulasi silang dukungan sosial dengan *subjective well being* pada mahasiswa tingkat awal di fakultas psikologi Universitas Islam Bandung diketahui sebanyak 31% subjek yang tingkat dukungannya tinggi, memiliki *subjective well being* yang tinggi dan sebanyak 19% subjek yang tingkat dukungannya tinggi, memiliki *subjective well being* yang rendah.

Hasil dari uji *spearman's rho* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar .586. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh hipotesis dari penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well being*. Nilai koefisien korelasi ini juga menunjukkan hubungan korelasi dengan arah yang positif. Hal tersebut berarti jika dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa tingkat awal tinggi, maka *subjective well being* yang dimiliki mahasiswa tingkat awal juga tinggi. Sebaliknya, jika dukungan sosial yang diterima mahasiswa tingkat awal rendah, maka *subjective well being* yang dimiliki mahasiswa tingkat awal juga rendah. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat 31% mahasiswa tingkat awal yang

tingkat dukungan sosial tinggi, memiliki *subjective well being* yang tinggi pula. Sehingga penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Matsuda, dkk (2014) dikalangan mahasiswa Jepang, Cina, dan Korea dimana secara umum dapat dikatakan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan *subjective well being*.

Berdasarkan hasil kategorisasi terhadap aspek dukungan sosial diketahui bahwa aspek dukungan instrumental memiliki nilai lebih tinggi daripada aspek lainnya (Tabel 19). Maka dapat dikatakan bahwa mahasiswa tingkat awal fakultas psikologi Universitas Islam Bandung lebih banyak mendapatkan dukungan sosial pada pekerjaan sehari-hari, seperti meminjamkan buku atau barang lainnya, membantu mengerjakan tugas. Dukungan instrumental juga berkontribusi dalam mengurangi tekanan yang dialami individu (Sarafino & Smith, 2011). Adanya dukungan instrumental ini, akan membantu individu dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari sehingga mampu mengurangi perasaan ketidakmampuan individu dalam melakukan pekerjaannya dan meningkatkan perasaan kepuasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil kategorisasi terhadap *subjective well being*, diketahui bahwa mahasiswa tingkat awal fakultas psikologi Universitas Islam Bandung yang memiliki skor *subjective well being* dengan tingkat tinggi terdapat sebesar 56% (Tabel 21). Selanjutnya berdasarkan hasil kategorisasi terhadap aspek *subjective well being*, diketahui jika hasil aspek kognitif memiliki nilai mean yang lebih tinggi dibandingkan dengan aspek lainnya, kemudian aspek afek positif juga menunjukkan nilai mean yang tinggi dan aspek afek negatif menunjukkan nilai mean yang paling rendah (Tabel 22). Seperti yang dikatakan Diener (Diener et al., 2017) bahwa seseorang dapat dikatakan memiliki *subjective well being* tinggi jika komponen kognitif tinggi, komponen afek positif tinggi, dan komponen afek negatif rendah. Jika salah satu diantaranya tidak terpenuhi seperti komponen kognitif rendah, komponen afek positif rendah, atau komponen afek negatif tinggi maka *subjective well being* rendah. Maka, dari hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa mahasiswa tingkat awal fakultas psikologi Universitas Islam Bandung ini memiliki *subjective well being* yang tinggi.

Berdasarkan hasil kategorisasi *subjective well being* terhadap demografi, menunjukkan bahwa subjek perempuan memiliki nilai lebih tinggi (60%) dibandingkan laki-laki (38%). Maka dapat dikatakan bahwa perempuan memiliki *subjective well being* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hasil ini sejalan dengan penelitian Putra & Sukmawati (2020) kepada subjek pegawai negeri, dimana nilai mean perempuan lebih tinggi dari laki-laki. Hal ini disebabkan karena skor individual subjek yang berjenis kelamin perempuan lebih tinggi dibandingkan skor individual subjek yang berjenis kelamin laki-laki. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Israwanda et al., 2016) kepada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta menunjukkan hasil dimana *subjective well being* laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan. Meskipun penelitian menunjukkan hasil yang fluktuatif, menurut Diener Lucas, dan Oishi (2005) jenis kelamin mempengaruhi tingkat *subjective well-being* seseorang.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Mahasiswa tingkat awal di fakultas psikologi Universitas Islam Bandung yang memiliki tingkat *subjective well being* tinggi sebesar 56%.
2. Mahasiswa tingkat awal di fakultas psikologi Universitas Islam Bandung memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi sebesar 50%.
3. Pada penelitian ini terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* yang positif. Sebanyak 31% mahasiswa memiliki tingkat social support dan tingkat *subjective well being* yang tinggi.

Acknowledge

Peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Kang Dr. Agus Budiman, Drs., M. Si., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi
2. Ibu Dewi Rosiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku wali dosen.
3. Mahasiswa tingkat awal psikologi Universitas Islam Bandung yang sudah bersedia

- membantu dan berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini.
4. Keluarga serta sahabat-sahabat peneliti yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti selama mengerjakan penelitian ini

Daftar Pustaka

- [1] Yudhawati, D. (2018). Implementasi Psikologi Positif Dalam Pengembangan Kepribadian Mahasiswa Implementation of Positive Psychology in Development of Students Personality. *Psycho Idea*, 16(2), 111–118.
- [2] [Putra, M. M. G. A. (2019). Perbandingan subjective well-being berdasarkan keterlibatan organisasi pada mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 1(1), 216–226.
- [3] Hurlock, E. (1996). *Developmental Psychology: A Life Throughout Life Span* (5th editio). McGraw-Hill.
- [4] Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development* (M. Ryan (ed.); 13th ed., Issue 1). McGraw-Hill.
- [5] Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45(5), 536–545. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02938.x>
- [6] Pratiwi. (2019). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Subjective Well Being Pada Siswa Smk. *Psikologi*, 8, 1–15.
- [7] Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2012). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, (2 Ed.), February 2019, 1–16. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>
- [8] Compton, W. C. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*. 375.
- [9] [Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- [10] Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychology Interactions* (R. Johnson (ed.); 7th ed.). John Wiley & Sons.
- [11] Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. D. (2017). *World Happiness 2017 World Happiness*. 188. http://unsdsn.org/files/2013/09/WorldHappinessReport2013_online.pdf
- [12] H. Purnama, H. Wahyudi, and Suhana, “Terapi Berbasis Internet Untuk Meningkatkan Self-Regulasi Pada Mahasiswa Dengan Internet Gaming Disorder,” *Jurnal Riset Psikologi*, pp. 1–8, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i1.1704.
- [13] A. L. Ariadne and E. N. Nugrahawati, “Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Kekerasan dalam Pacaran Pada Mahasiswa di Kota Bandung,” *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 3, no. 2, pp. 139–146, Dec. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i2.2954.
- [14] B. Nurul Azizah and Susandari, “Pengaruh Determinan Attitude, Subjective Norms, dan Perceived Behaviour Control terhadap Intensi Berwirausaha pada Siswa SMK di Kota Bandung,” *DELUSION: Exploring Psychology*, vol. 1, no. 1, 2023, doi: 10.29313/delusion.vxix.xxx.