

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS MAHASISWA BARU BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SANATA DHARMA TAHUN 2025**

Vicharisa Gloria Mahanani¹

¹Bimbingan Konseling FKIP Universitas Sanata Dharma

vicharisagloria1@gmail.com,

ABSTRACT

This research is motivated by the importance of social support in helping new students navigate the transition and adaptation period in the university environment, thereby improving their psychological well-being. This study aims to determine the level of psychological well-being, the level of social support, and the influence of social support on the psychological well-being of new students in the Guidance and Counseling Study Program at Sanata Dharma University in 2025. The study used a quantitative approach with a population-based research method involving all new students in 2025. Data were collected using a validated Likert-scale questionnaire. The results showed that social support was categorized as moderate (74%) and low (26%), absent, while psychological well-being was categorized as moderate (49%), low (46%), and very low (5%). Regression analysis showed that social support had a positive and significant effect on psychological well-being ($p = 0.000$; $R^2 = 20.3\%$), thus the alternative hypothesis (H_a) was accepted.

Keywords: social support, psychological well-being, new students

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya dukungan sosial dalam membantu mahasiswa baru menghadapi masa transisi dan adaptasi di lingkungan perguruan tinggi sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis, mengetahui tingkat dukungan sosial, serta mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma tahun 2025. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian populasi yang melibatkan seluruh mahasiswa baru tahun 2025. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert yang telah divalidasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berada pada kategori sedang (74%) dan rendah (26%) tidak ada, sedangkan kesejahteraan psikologis berada pada kategori sedang (49%), rendah (46%), dan sangat rendah (5%). Analisis regresi menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($p = 0,000$; $R^2 = 20,3\%$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Kata kunci: dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, mahasiswa baru

A. Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis adalah salah satu indikator terpenting dalam menilai tingkat kesejahteraan atau kebahagiaan individu, terutama pada kalangan mahasiswa baru karena mereka sedang berada pada tahap transisi kehidupan dari lingkungan sekolah ke lingkungan perkuliahan. Seligman (2017). Kebahagiaan merupakan bagaimana seorang individu dapat memahami dan mengetahui kelebihan dan kekuatan tertinggi yang ada pada dirinya dan dapat menerapkan kelebihannya tersebut dalam kehidupannya sehari-hari. Insidiyah (2003). Dalam transisi kehidupan ini tidak jarang mereka mengalami beberapa tantangan atau masalah. Penelitian ini akan menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan atau kesejahteraan mahasiswa baru dapat dipengaruhi dari faktor eksternal yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial disini dapat diartikan sebagai bantuan emosional, pusat informasi dan kebutuhan material yang diperoleh dari orang lain, seperti teman, keluarga dan orang-orang sekitarnya. Hal ini disebabkan karena mahasiswa baru sedang berada pada tahap

transisi maka tidak menutup kemungkinan bahwa mereka seringkali menghadapi tantangan, seperti tekanan akademik, masalah, masalah finansial dan tantangan sosial lainnya yang dapat mempengaruhi kondisi mental individu tersebut yang dapat dilihat dari tingkat kebahagiaan mahasiswa tersebut. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dampak dukungan sosial terhadap tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa baru di Universitas Sanata Dharma. Dengan memahami hubungan ini, maka diharapkan peneliti dapat memberikan wawasan dan pengetahuan yang lebih mendalam mengenai pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru dan membantu mereka dalam menghadapi tantangan-tantangan baru dalam lingkungan perkuliahan serta membantu individu dalam mengembangkan intervensi yang lebih efektif dalam penyelesaian masalah maupun dalam peningkatan kebahagiaan mahasiswa baru Isdiyah (2023).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data melalui

penyebaran angket atau kuesioner yang akan ditujukan kepada para mahasiswa baru prodi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sanata Dharma. Kemudian hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca dan memberikan kontribusi dalam pengembangan teori dan praktik dalam bidang psikologi maupun pendidikan, serta dapat menjadi acuan bagi pihak universitas dalam membantu menciptakan lingkungan perkuliahan yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswanya., karena disini mereka sedang berada dalam fase transisi atau perpindahan dari lingkungan sekolah ke lingkungan perkuliahan. Pada fase atau tahap ini mereka para mahasiswa baru sangat membutuhkan dukungan dari orang lain supaya mereka dapat beradaptasi dengan lingkungan barunya, memiliki teman dan merasakan kenyamanan serta mendapatkan dukungan yang dapat berupa dorongan motivasi dan semangat belajar dari keluarga, teman maupun orang-orang sekitarnya (Ryff & Keyes 1995).

Pada era perkembangan zaman saat ini tidak menutup

kemungkinan setiap individu lebih berfokus pada teknologi dan dirinya sendiri, mereka terbiasa bersikap *individualism*, kurang peduli kepada orang lain oleh karena itu terdapat beberapa individu atau mahasiswa baru yang tidak memiliki teman hal ini dapat berakibat psikis maupun mereka juga tidak mendapatkan dukungan sosial baik psikis maupun psikologis nya (Ryff & Keyes 1995). Dengan demikian saya ingin mengetahui apakah ada pengaruh dari dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Yang sedang dalam fase transisi tersebut. Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai bantuan yang dapat diterima oleh individu dari lingkungan sosial maupun dari lingkungan barunya, dukungan tersebut termasuk dukungan dari keluarga, teman-teman dan orang-orang disekitar.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah jenis penelitian yang disusun secara sistematis dengan mengutamakan data dan hasil data yang berupa numerik atau angka, hasil data yang diperoleh akan digunakan untuk

menguji hipotesis yang telah digunakan peneliti. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah penelitian dengan jenis kuantitatif deskriptif, karena pada judul penelitian menggambarkan karakteristik dari suatu fenomena atau populasi tertentu, yaitu terkait dengan pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kebahagiaan mahasiswa baru universitas sanata dharma. Dengan tujuan untuk mengetahui adakah pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kebahagiaan mahasiswa baru. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Sanata Dharma Kampus 1 yang terletak di Jl. STM Pembangunan, Mrican, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta pada tanggal 02-04 Desember 2025. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata dharma tahun 2025. Mahasiswa baru tersebut terdiri dari kelas A dan B, dikarenakan kelas C sudah digunakan untuk uji coba penelitian. Dalam penelitian ini subyek yang brsedia mengisi kuesioner berjumlah 80 mahasiswa dari kedua kelas tersebut.

Adapun yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling kelas A dan kelas B Universitas Sanata Dharma sebanyak

84 mahasiswa dan yang bersedia mengisi kuesioner saya hanya 80 mahasiswa dari dua kelas tersebut. Sedangkan kelas C Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma saya gunakan untuk melakukan uji coba penelitian. Sampel penelitian yang digunakan yaitu seluruh populasi yaitu semua mahsiswa Bimbingan dan Konseling tahun 2025 kelas A dan B, sehingga jenis sampel pada penelitian ini adalah total sampling.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran survei yang berupa kuesioner dengan mencakup pertanyaan-pertanyaan yang mencakup dan menunjang aspek-aspek dari variabel penelitian yang dijabarkan . Kemudian responden akan memberikan jawabannya, untuk pengukurannya menggunakan pengukuran skala likert dengan menggunakan empat skala yaitu (SS) Sangat Sesuai, (S) Sesuai, (TS) Tidak Sesuai dan (STS) Sangat Tidak sesuai.

C. Hasil dan Pembahasan Penelitian

Analisis Deskriptif Data Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan penulis, total subjek penelitian yang diperoleh yaitu

sebanyak 80 mahasiswa baru tahun 2025 yaitu dari program studi bimbingan dan konseling kelas A dan kelas B Universitas Sanata Dharma dengan rincian 38 mahasiswa baru dari program studi bimbingan dan konseling kelas A dan 42 mahasiswa baru dari program studi bimbingan dan konseling kelas B. Subjek penelitian ini dominan adalah perempuan yaitu sebanyak 59 mahasiswi dan sejumlah 21 mahasiswa baru serta mereka yang menjadi subjek penelitian ini dominan bertempat tinggal di kost sekitar kampus Universitas Sanata Dharma Mahasiswa baru program studi bimbingan dan konseling ini terdiri dari kelas A dan kelas B. Dalam pemilihan subyek penelitian ini disesuaikan dengan judul penelitian dan juga mempertimbangkan kriteria yaitu mahasiswa baru program studi bimbingan dan konseling tahun 2025. Mendapatkan data-data subjek diperoleh melalui sebaran kuesioner yang digunakan penulis untuk melakukan penelitian ini. Berikut deskripsi subjek penulis yang telah didapat dari sebaran kuesioner.

Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data berdistribusi secara normal, dengan kriteria data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi (p-value) lebih besar dari 0,05. Tabel 1 berikut ini menyajikan hasil pengujian yang dilakukan menggunakan aplikasi JASP.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.090	80	.171	.970	80	.054

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,171 ($0,171 > 0,05$), sedangkan hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,054 ($0,054 > 0,05$). Kedua nilai tersebut berada di atas ambang batas 0,05, sehingga data residual dinyatakan berdistribusi normal. Hasil ini didukung pula oleh histogram sebaran data yang mendekati nol dan membentuk kurva lonceng terbalik, yang menandakan bahwa asumsi normalitas data telah terpenuhi.

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya masalah pada model regresi. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	7.620	4.536	1.680	.097
	Dukungan Sosial	-.063	.080	-.089	.435

a. Dependent Variable: ABS_Res

Hasil uji heteroskedastisitas pada penelitian ini menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,435 ($0,435 > 0,05$). Hal ini karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas pada model regresi, sehingga asumsi homoskedastisitas terpenuhi dan model regresi layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Uji Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linier sederhana dilakukan untuk mengetahui besarnya korelasi serta pengaruh variabel dukungan sosial terhadap variabel kesejahteraan psikologis. Hasil model regresi ditampilkan pada Tabel 3

berikut.

Tabel 3. Hasil Regresi Linear Sederhana

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.451 ^a	.203	.193	5.348

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial

Hasil model summary pada penelitian ini menghasilkan nilai korelasi (R) antarvariabel sebesar 20,3%, dengan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,203. Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memberikan kontribusi pengaruh terhadap variabel kesejahteraan psikologis sebesar 20,3%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui signifikansi pengaruh variabel dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis yang dilihat dari nilai F yang disajikan pada Tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	569.985	1	569.985	19.926	.000 ^b
	Residual	2231.215	78	28.605		
	Total	2801.200	79			

Berdasarkan hasil uji F, diperoleh nilai

F sebesar 19,926 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut membuktikan bahwa model regresi bersifat signifikan, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma tahun 2025 diterima. Berdasarkan hasil tersebut diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

Uji t

Hasil uji *coefficients* pada Tabel 5 digunakan untuk menguji signifikansi pengaruh variabel dukungan sosial secara parsial terhadap variabel kesejahteraan psikologis.

Tabel 5. Hasil Uji t

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	26.299	7.149		3.679	.000
1 Dukungan Sosial	.563	.126	.451	4.464	.000

Berdasarkan hasil tersebut diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 26,299 + 0,563X$$

Nilai konstanta sebesar 26,299 menunjukkan bahwa apabila variabel dukungan sosial bernilai 0, maka nilai

variabel kesejahteraan psikologis (Y) adalah sebesar 26,299. Koefisien regresi variabel dukungan sosial sebesar 0,563 bernilai positif, yang berarti setiap kenaikan satu satuan nilai dukungan sosial akan meningkatkan nilai kesejahteraan psikologis sebesar 0,563. Nilai t pada tabel tersebut juga menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap variabel kesejahteraan psikologis.

Pembahasan

Tingkat Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma tahun 2025 berada pada kategori sedang hingga rendah. Sebanyak 49% mahasiswa berada pada kategori sedang, 46% pada kategori rendah, dan 5% pada kategori sangat rendah, tanpa ada mahasiswa yang berada pada kategori tinggi maupun sangat tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan

perkuliahan. Berdasarkan teori Ryff, rendahnya kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh belum optimalnya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Masa transisi dari sekolah ke perguruan tinggi membuat mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan sosial yang lebih kompleks sehingga proses penyesuaian diri belum sepenuhnya berkembang.

Tingkat Dukungan Sosial pada Mahasiswa Baru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial mahasiswa baru berada pada kategori sedang hingga rendah, dengan 74% mahasiswa berada pada kategori sedang dan 26% pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kampus belum diterima secara optimal. Aspek dukungan sosial yang meliputi dukungan emosional, penghargaan, informasi, dan instrumental berperan penting dalam membantu mahasiswa menjalani masa transisi. Banyak mahasiswa yang tinggal di kos

sehingga interaksi dengan keluarga menjadi terbatas, sementara hubungan dengan teman baru masih dalam tahap penyesuaian. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa merasa kurang memiliki tempat berbagi, kurang memperoleh informasi, dan belum sepenuhnya merasa diterima di lingkungan kampus.

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru

Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa baru ($\text{Sig.} = 0,000 < 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar **20,3%** menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 20,3% terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil ini sejalan dengan penelitian Aini (2016) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu yang sedang menjalani masa transisi. Semakin baik dukungan emosional, informasi, penghargaan, dan

dukungan jaringan sosial yang diterima mahasiswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam menerima diri, membangun hubungan positif, serta memiliki tujuan hidup yang jelas.

Ringkasan ini mempertahankan inti hasil penelitian, teori pendukung, dan interpretasi utama, tetapi lebih singkat sehingga sesuai untuk dimasukkan ke dalam artikel penelitian atau naskah jurnal.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma tahun 2025 dapat disimpulkan yaitu tingkat dukungan sosial pada mahasiswa baru program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma memiliki tingkat dukungan sosial yang berada pada kategori sedang (74%) hingga rendah (26%), yang berarti sebagian besar mahasiswa baru ini belum merasakan atau menerima bantuan, perhatian dan dukungan dari mahasiswa lainnya di lingkungan perkuliahannya. Kemudian untuk tingkat kesejahteraan psikologisnya juga berada pada kategori sedang (46%) hingga sangat rendah (5%), hal ini disebabkan karena dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa baru masih terbatas. Dengan demikian pengaruh dukungan sosial

terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma memiliki kontribusi sebesar 20,3%. Dengan hasil hipotesis (H_a) diterima yaitu terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma sebesar 20,3%.

DAFTAR PUSTAKA

- Assadilla Henisa, A., & Tri Utami, F. (2021). Hubungan antara Kekuatan Karakter dengan Kebahagiaan pada Remaja di SMA Aziziah Palembang. In *Indonesian Journal of Behavioral Studies* (Vol. 1, Issue 3).
- Mutmainah (2024) Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kemampuan Adaptasi Siswa Baru Tahun Akademik 2023/2024, n. D.
- Pangestu 1, M. A., Dini, R. R., & Nurhadianti2, D. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMAN 57 Jakarta. 8(2), 43. <https://doi.Org/10.37817/ikraith-humaniora.V8i2>
- Pendidikan, J., & Konseling, D. (n. D.-b). Pengaruh Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Terhadap Kepuasan Kerja (Job Satisfaction) Pada Karyawan PT. X (Vol. 4).
- Purwaningsih, I. E., Sugiarto, R., & Budiarto, S. (2023). Kesejahteraan psikologis dalam hubungannya dengan kecemasan dan dukungan sosial. *SOSIOHUMANIORA*:

Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora, 9(1), 1-16.

Ridhowati, I. R. (2019). Kesejahteraan Psikologis Remaja Di SMA Muhammadiyah 2 Kertosono Ditinjau Dari Kelekatan Terhadap Orang Tua. Institutional Repository UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. From <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/35485/>

Sennang, I. (2017). Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Minat Berwirausaha Siswa SMK. 5(3), 320–329.

Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan sosial, penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 2 Binjai. Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, 13(2), 148-155.

Istiqomah Rahma Ridhowati (2019) ((Kesejahteraan Psikologis Remaja di SMA Muhamamadiyah 2 Kertosono Terhadap KelekatanOrang Tua, n. D).

Sepfitri, N., Mutiah, D. D., Desi, M. S., Muchtar, Y., & Psi, M. (2021). JAKARTA Skripsi Diajukan kepada Fakultas Psikologi untuk memenuhi syarat-syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi Oleh : Dibawah Bimbingan Pembimbing I Pembimbing II.

Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 5(3), 122–131.