

DUKUNGAN SOSIAL DAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Rohmad, Wiwien Dinar Pratisti

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

rohmad.okr@gmail.com, wiwienpratisti@yahoo.com

Abstrak. Kesejahteraan sangat diperlukan bagi seseorang agar hidupnya menjadi nyaman, aman dan bahagia, lebih mudah meraih prestasi dan sehat secara fisik, namun tidak semua mahasiswa merasa sejahtera. banyak faktor yang memengaruhi kesejahteraan pada mahasiswa, salah satunya adalah dukungan sosial karena dukungan sosial terutama dari teman. Dukungan sosial dari teman lebih dominan dibandingkan dukungan sosial dari orang tua, sesuai dengan tahapan perkembangan usianya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Dugaan awal yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta mulai dari angkatan 2010, 2011, 2012, 2013 dan 2014. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *stratified sampling*. Pada masing-masing angkatan diambil 20 orang sebagai sampel penelitian. Skala yang digunakan adalah skala dukungan sosial dan skala kesejahteraan subjektif. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment* versi Pearson. Hasilnya menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,613 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Jadi hipotesis penelitian diterima. Koefisien determinan (r^2) sebesar 0,376 sehingga sumbangan efektif dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 37,6%. Tingkat dukungan sosial mahasiswa tergolong tinggi dengan rerata empirik (RE) sebesar $= 147,03$ dan rerata hipotetik (RH) sebesar 108 yang berada pada kisaran $122,4 \leq x < 151,2$. Kesejahteraan subjektif memiliki rerata empirik (RE) sebesar 48,16 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 39 berkisar antara $44,2 \leq x < 54,7$ yang berarti kesejahteraan subjektif mahasiswa tergolong tinggi.

Kata kunci : Dukungan sosial, kesejahteraan subjektif, mahasiswa

LATAR BELAKANG

Setiap orang menginginkan kesejahteraan di dalam hidupnya, bahkan Aristoteles (dalam Ningsih, 2013) menyebutkan bahwa kesejahteraan merupakan tujuan utama dari eksistensi hidup manusia. Setiap orang juga memiliki harapan-harapan yang ingin dicapai guna pemenuhan kepuasan dalam kehidupannya. Kesejahteraan dan kepuasan dalam hidup merupakan bagian dari konsep kesejahteraan subjektif yang mencakup aspek afektif dan kognitif manusia. Konsep kesejahteraan (*well-being*)

mempunyai arti yang hampir sama dengan konsep kebahagiaan (*happiness*). Kebahagiaan sepertinya juga merupakan dambaan setiap orang dan biasanya menjadi tujuan hidup dari seseorang. Dan pada penelitian ini yang digunakan adalah kesejahteraan subjektif.

Individu yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi, ternyata merasa bahagia dan senang dengan teman dekat dan keluarga. Individu tersebut juga kreatif, optimis, kerja keras, tidak mudah putus asa, dan tersenyum lebih banyak daripada individu yang

menyebut dirinya tidak bahagia (Argyle, dalam Nurhidayah & Rini 2012). Individu ini akan lebih mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik. Sedangkan individu dengan *subjective well-being* yang rendah, memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan dan oleh sebab itu timbul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (Myers & Diener dalam Nisfiannor, 2004).

Sebagaimana pemaparan di atas bahwa setiap orang menginginkan hidupnya bahagia dan tidak terkecuali oleh seorang mahasiswa. Mahasiswa adalah remaja yang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Masa mahasiswa ini merupakan masa yang penuh tantangan dan kesukaran, masa yang menuntut remaja menentukan sikap dan pilihan, masa yang menuntut kemampuan untuk menyesuaikan diri (Kartono dalam Mira, 2011). Mahasiswa termasuk dalam usia remaja tetapi remaja yang masuk dalam tahap akhir dan menginjak ke dewasa awal berkisar pada usia 18-25 tahun.

Penelitian tentang kesejahteraan subjektif dilakukan oleh Rohmad di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta pada bulan Februari 2014. Dari pengambilan data awal yang sudah dilakukan pada 129 mahasiswa yang terdiri dari 36 laki-laki dan 93 perempuan yang berusia antara 19-25 tahun. Adapun cara pengambilan data awal dengan membagikan angket terbuka yang menanyakan tentang kesejahteraan subjektif. Kemudian dari jawaban subjek, subjek merasa sejahtera ketika keinginan subjek terpenuhi sebanyak 30.2%, kebutuhan subjek terpenuhi sebanyak 26.3%, hidup damai, nyaman, tentram sebanyak 16.3%, dapat mensyukuri dengan yang subjek telah miliki sebesar 8.6%, hidup mandiri sebesar 6.2%, dekat dengan keluarga sebesar 6.2%,

ketika kaya (punya uang) sebesar 4.6% dan dapat berguna bagi orang lain/kebermaknaan hidup sebesar 1.6%.

Kesejahteraan subjektif mempunyai beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu faktor genetik, kepribadian, faktor demografis, hubungan sosial, dukungan sosial, masyarakat atau budaya, proses kognitif dan tujuan (*goals*). Dalam hal ini faktor dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang diteliti seberapa besar peranannya dalam menentukan kesejahteraan subjektif. Menurut Sarason (dalam Kumalasari, 2012) bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Sarason berpendapat bahwa dukungan sosial itu mencakup dua hal yaitu jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia dan tingkatan kepuasan akan dukungan sosial yang diterima

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini adalah :

1. Secara teoritis untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan psikologi khususnya psikologi kognitif yang berkaitan dengan kesejahteraan subjektif.
2. Bagi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta harapannya dapat memberikan informasi dan sumbangan ilmu pengetahuan kepada fakultas psikologi untuk mengembangkan pengetahuan yang berkaitan dengan kesejahteraan subjektif dan dukungan sosial.

3. Bagi subjek, memberikan informasi tentang kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.
4. Bagi peneliti lain, diharapkan penelitian ini dapat memberikan dan memperkaya kerangka pemikiran bagi penelitian yang sejenis.

KAJIAN TEORI

Sarason, Levine, dan Basham (dalam Kirana, 2010) menyebutkan bahwa dukungan sosial adalah transaksi interpersonal yang melibatkan salah satu faktor atau lebih dari karakteristik berikut ini : afeksi (ekspresi menyukai, mencintai, mengagumi dan menghormati), penegasan (ekspresi persetujuan, penghargaan terhadap ketepatan, kebenaran dari beberapa tindak pernyataan, pandangan) dan bantuan (transaksi-transaksi dimana bantuan dan pertolongan dapat langsung diberikan seperti barang, uang, informasi dan waktu).

House (dalam Ningsih, 2012) menyatakan ada beberapa aspek yang terlibat dalam pemberian dukungan sosial dan setiap aspek mempunyai ciri-ciri tertentu. Aspek-aspek itu adalah :

1. Aspek emosional, aspek ini meliputi perasaan empatik, perhatian, dan keprihatinan terhadap orang lain.
2. Aspek informatif, meliputi pemberian nasehat, petunjuk, saran atau umpan balik tentang bagaimana seseorang mengerjakan sesuatu.
3. Aspek instrumental, aspek ini meliputi penyediaan saran untuk mempermudah menolong orang lain, meliputi peralatan, uang, perlengkapan dan sarana pendukung yang lain termasuk didalamnya memeberikan peluang waktu.
4. Aspek penilaian, terdiri atas peran sosial yang meliputi penilaian positif, dorongan untuk maju, persetujuan terhadap ide tau perasaan individu dan

perbandingan positif antara individu yang satu dengan yang lain.

Menurut Ganster (dalam Ningsih, 2012), beberapa sumber dari dukungan sosial meliputi

1. Dukungan keluarga, Keluarga merupakan tempat pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Kebutuhan fisik dan psikologis mula-mula terpenuhi dari lingkungan keluarga sehingga keluarga termasuk kelompok terdekat individu.
2. Dukungan teman bergaul, orang yang bergaul membutuhkan dorongan moral dari teman bergaulnya. Bentuknya kualitas kerja sama, kehangatan berteman dan rasa saling membutuhkan, dan mempercayai serta kebanggaan menjadi anggota kelompok.
3. Dukungan masyarakat atau lingkungan sekitar, masyarakat yang mendukung, menerima dan menyukai serta mengerti kelebihan dan kekurangan individu, biasanya akan memberikan motivasi dalam pemenuhan kebutuhannya.

Dalam penerapannya dukungan sosial berfungsi sebagai :

1. Sumber daya atau mekanisme *coping* yang penting untuk mengurangi efek negatif dari stress dan konflik (Calson & Perrewa dalam Gantari, 2008).
2. Meningkatkan kepuasan terhadap lingkungan yang memberikan dukungan sosial (Calson & Perrewa dalam Gantari, 2008).
3. Menguntungkan bagi kesehatan mental dan fisik seseorang (Argyle dalam Gantari, 2008).

Faturrohman, Tri, Wenty dan Galang (2012) menyebutkan bahwa perkembangan Psikologi Positif memunculkan istilah yang baru yaitu *well being* (kesejahteraan). Istilah *well being* mengalami perkembangan yang semakin kompleks antara lain *psychological well being*, (kesejahteraan psikologis),

subjective well being (kesejahteraan subjektif), dan *group well being* (kesejahteraan kelompok). Siedlecki, Timothy, Oishi dan Jeswani (2013) mengartikan kesejahteraan subjektif sebagai gagasan dari keputusan kognitif yang mencerminkan kepuasan hidup seseorang dan sebuah evaluasi emosi yang digolongkan menjadi emosi positif dan emosi negatif.

Menurut Diener (dalam Indriyani, 2013), kesejahteraan subjektif memiliki tiga komponen, antara lain:

1. *Life Satisfaction* atau kepuasan hidup dapat terdiri dari kepuasan yang dirasakan dalam berbagai bidang kehidupan, seperti rekreasi, cinta, pernikahan, persahabatan, dan lain sebagainya.
2. Afek menyenangkan, terbagi menjadi emosi positif khusus seperti afeksi dan harga diri.
3. Afek yang tidak menyenangkan, dapat dipisahkan menjadi emosi dan *mood* khusus, seperti malu, marah, sedih, rasa bersalah, dan cemas.

Weiten (2008) menyebutkan ada beberapa faktor yang diketahui mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Dalam bukunya beberapa faktor tersebut dibagi menjadi dua, yaitu yang mempengaruhi secara sedang dan yang mempengaruhi dengan kuat. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif secara sedang, antara lain :

1. Kesehatan. Kesehatan fisik yang bagus akan nampak menjadi sebuah syarat dasar dari kebahagiaan.
2. Aktivitas sosial. Manusia adalah makhluk sosial dan hubungan interpersonalnya akan nampak berkontribusi untuk kebahagiaan seseorang. Seseorang yang puas dengan dukungan sosialnya, jaringan pertemanannya dan mereka yang

aktif dalam berhubungan sosial akan mempengaruhi kebahagiaan.

3. Agama. Hubungan antara agama dan kesejahteraan subjektif adalah sangat sederhana tetapi sebuah penelitian yang besar menyebutkan bahwa orang yang beragama dengan sepenuh hati akan terlihat bahagia jika dibandingkan dengan karakter orang yang didalam dirinya tidak mempunyai agama.

Faktor kuat yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif menurut Weiten (2008), antara lain:

1. Cinta dan pernikahan. Hubungan yang romantis dapat menjadikan penuh dengan ketegangan tetapi orang tetap menadikan cinta sebagai salah satu bahan dasar dari kesejahteraan subjektif. Orang yang sudah menikah cenderung lebih bahagia jika dibandingkan dengan orang yang *single* atau cerai.
2. Pekerjaan. Pekerjaan yang tidak diharapkan menjadi kunci dari kebahagiaan. Sebaliknya, pekerjaan yang memuaskan telah menjadi faktor yang kokoh yang mempengaruhi kebahagiaan pada umumnya.
3. Kepribadian. Yang paling mempengaruhi dari kebahagiaan individu dimasa depan adalah kebahagiaan dimasa lalunya. Kemudian fakta-fakta menyebutkan bahwa kebahagiaan tidak bergantung pada keadaan luar saja melainkan juga dari dalam diri individu tersebut seperti ekstraversi, *self-esteem* dan optimis.

Mahasiswa berasal dari kata maha dan siswa, menurut kamus bahasa Indonesia maha berarti besar, sedangkan siswa berarti pelajar. Jika kedua kata ini digabungkan menjadi mahasiswa, maka kata tersebut memiliki makna pelajar yang besar, yang berarti siswa tersebut memiliki tanggung jawab yang lebih besar lagi untuk bisa

menjadi lebih mandiri, lebih inisiatif, lebih dewasa, dan lebih matang dalam berfikir dan berperilaku (Poerwadarminta dalam Mira, 2011).

Menurut Hurlock (dalam Diaz, 2007) mahasiswa berada dalam usia antara 19 tahun sampai dengan 26 tahun, mengalami transisi dari masa perkembangan remaja akhir ke pada tahapan berikutnya yaitu masa perkembangan dewasa awal.

Tugas yang harus dipenuhi seseorang pada masa perkembangan dewasa awal menurut Hurlock (2007) ini, yaitu:

1. Masa pengaturan

Pada masa ini mahasiswa diminta untuk menerima tanggung jawab sebagai seorang dewasa, diantaranya melakukan penajakan atas pasangan dan pekerjaan

2. Masa bermasalah

Pada awal masa dewasa mahasiswa sangat berpotensi masuk dalam masalah karena tuntutan dan tanggung jawab sebagai individu dewasa lebih rumit dibandingkan dengan individu remaja.

3. Masa ketegangan sosial

Saat mahasiswa berada dalam masa ini, interaksi sosial dengan teman-teman kelompok sebaya menjada merenggang, karena beban studi mahasiswa menimbulkan semangat bersaing dengan mahasiswa lain dibidang akademik

4. Ketegangan emosional

Perpindahan dari masa remaja ke masa dewasa menimbulkan kekhawatiran dan keresahan. Kekhawatiran atas hal-hal yang belum pernah dialami pada masa remaja menyebabkan individu merasakan ketegangan emosional.

5. Masa komitmen

Pada saat menjadi dewasa, orang mudah mengalami perubahan tanggung jawab dari siswa yang sepenuhnya tanggung jawab orang tua dan guru menjadi individu mandiri

yang bertanggung jawab atas segala pilihan perilakunya.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat diajukan rumusan masalah “apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa fakultas psikologi UMS ?

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

METODE PENELITIAN

Populasi penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2010, 2011, 2012, 2013 dan 2014. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified sampling*. Pada setiap angkatan diambil sampel dengan jumlah yang sama yaitu 20 orang. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial yang disusun oleh, Ningsih (2012). Penyusunannya berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan house (Ningsih, 2012) diantaranya aspek emosional, informasi, instrumental dan penghargaan. Dalam pembuatan skala kesejahteraan subjektif, peneliti memodifikasi dari *Flourishing scale* yang dibuat oleh Ed Diener dan Robert, 2009. Modifikasi yang dilakukan antara lain bahasa, jumlah aitem dan penambahan aitem *unfavourabel*. Hal ini dilakukan untuk menyesuaikan kondisi lingkungan yang diteliti. Skala ini mengacu pada aspek-aspek kepuasan hidup, afek menyenangkan dan afek tidak menyenangkan. Analisis data menggunakan korelasi *product moment pearson* dan analisis tambahan menggunakan *one way anava*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi $r =$

0,613 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa psikologi UMS. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima.

Menurut Sarason, Henry, Robert dan Barbara (1983) individu yg menerima dukungan sosial yang positif selama hidupnya akan membantu terbentuknya harga diri dan cenderung memandang segala sesuatu secara positif dan optimistik dalam kehidupannya. Karena individu tersebut juga memiliki keyakinan akan kemampuannya dalam mengendalikan berbagai situasi yang dihadapinya. Individu yang kurang mendapat dukungan dari lingkungan sosial akan merasa tidak puas dengan kehidupannya.

Sarafino dalam Yuniana (2013) menyebutkan orang yang mendapatkan dukungan sosial ini percaya bahwa mereka dicintai, dipedulikan, dihormati dan dihargai, merasa menjadi bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga dan organisasi masyarakat, dan mendapatkan bantuan fisik maupun jasa, dan mampu bertahan pada saat yang dibutuhkan atau dalam keadaan bahaya.

Penjelasan lain mengenai hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif karena dukungan sosial dapat berperan sebagai sumber daya atau mekanisme *coping* sehingga dapat mengurangi efek negatife dari stress dan konflik (Calso & Perrewew dalam Gantari, 2008). Fungsi dukungan sosial tersebut dapat mengurangi afek negatife yang dialami oleh seorang mahasiswa seperti kesedihan, keletihan karena tugas, aktifitas dan lainnya

sehingga dukungan sosial ini dapat meringankan beban seorang mahasiswa.

Berdasarkan dari hasil analisis juga diketahui variabel dukungan sosial memiliki rerata empirik (RE) sebesar = 147,03 dan rerata hipotetik (RH) = 108 yang berarti bahwa dukungan sosial kepada subjek tergolong tinggi. Rook dalam Smet (dalam Kumalasari & Latifah, 2012) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dengan kata lain para mahasiswa mempunyai relasi sosial yang baik dengan orang disekitarnya sehingga para mahasiswa mendapatkan dukungan sosial yang tinggi ketika mereka membutuhkan. Kemudian variabel kesejahteraan subjektif memiliki rerata empirik (RE) sebesar 48,16 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 39 yang menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa tergolong kategori tinggi. Hal ini sesuai pendapat dari Diener, Oishi, & Lucas (2003) kesejahteraan subjektif adalah sebuah konsep besar yang memasukkan pengalaman emosi yang menyenangkan, emosi negatif yang rendah, dan kepuasan hidup yang tinggi. Pengalaman positif mewujudkan kesejahteraan subjektif yang tinggi yang menjadi bagian dari konsep psikologi positif karena mereka membuat penghargaan dalam hidupnya. Sehingga dapat diketahui bahwa para mahasiswa mempunyai emosi positif dan kepuasan hidup yang lebih tinggi dari pada emosi negatife mereka.

Kemudian hasil penelitian ini juga menunjukkan sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap kesejahteraan

subjektif sebesar 37,6% yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi determinan (r^2) sebesar 0,376. Hal ini berarti terdapat 62,4% variabel lain yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif selain variabel dukungan sosial. Hal ini sesuai dengan pendapat Weiten (2008), ada faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif dibagi menjadi dua yakni faktor kuat, meliputi cinta dan pernikahan, pekerjaan dan kepribadian. Sedangkan faktor sedang meliputi harga diri yang positif, relasi sosial, kontrol diri, ekstraversi, optimis dan memiliki tujuan hidup yang pasti. Selain itu Taufik (2012), menambahkan variabel lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang yaitu harta, usia, kesehatan, agama dan rasa syukur.

Hasil analisis terhadap kesejahteraan subjektif di setiap mahasiswa terdapat rata-rata kesejahteraan subjektif angkatan 2010 = 50,40, 2011 = 49,70, 2012 = 47,00, 2013 = 49,85 dan 2014 = 43,85 dan nilai signifikansinya (p) 0,005 ($p > 0,05$) sehingga dapat diartikan terdapat perbedaan yang signifikan antara kesejahteraan subjektif mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2010, 2011, 2012, 2013 dan 2014. Hal ini sesuai dengan pendapat Seligman (dalam Taufik, 2012) yang menyebutkan seiring bertambahnya usia dan pengalaman intensitas emosional akan mengalami perubahan, sedangkan perasaan “mencapai puncak tertinggi kehidupan” dan rasa “terpuruk dengan penyesalan” akan berkurang. Hal ini berarti seiring bertambahnya usia dan pengalaman maka seseorang akan lebih matang secara emosional, dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki dan emosi-emosi negatif akan berkurang

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat

disimpulkan : (1) ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Yang artinya semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah tingkat dukungan sosial maka semakin rendah pula kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. (2) sumbangan efektif dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif sebesar 37,6% yang berarti masih terdapat 62,4% variabel lain yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif selain variabel dukungan sosial misalnya meliputi cinta dan pernikahan, pekerjaan, kepribadian, umur dan rasa syukur. (3) dukungan sosial subjek penelitian tergolong tinggi. (4) kesejahteraan subjektif subjek penelitian tergolong tinggi. (5) ada perbedaan kesejahteraan subjektif yang signifikan antara mahasiswa angkatan 2010, 2011, 2012, 2013 dan 2014.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui subjek memiliki dukungan sosial pada kategori tinggi dan kesejahteraan subjektif tergolong tinggi. Atas dasar hasil kesimpulan tersebut maka saran yang diajukan adalah :

1. Bagi subjek penelitian supaya selalu membina hubungan sosial dengan baik karena keberadaan dan dukungan orang lain dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif.
2. Bagi pengelola fakultas psikologi hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk mengambil kebijakan yang berguna bagi pengembangan diri mahasiswa karena semakin tua angkatan maka mahasiswa semakin merasa sejahtera
3. Bagi Peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini diharapkan untuk mempertimbangkan variabel-variabel lain

yang berkaitan dengan kesejahteraan subjektif antara lain kesehatan, aktivitas sosial, agama, cinta, harta, usia dan rasa syukur.

DAFTAR PUSTAKA.

- Diaz, R. 2007. Hubungan Antara *Burnout* Dengan Motivasi Berprestasi Akademis Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Universitas Gunadarma
- Diener Ed., Richard E.L & Shigehiro Oishi. 2003. *Subjective Well Being*. New York. *The Science Happiness and Life Satisfaction*
- Faturrohmaan, Tri H.T, Wenty M M & Galang L. 2012. *Psikologi Untuk Kesejahteraan Masyarakat*. Yogyakarta. PUSTAKA PELAJAR.
- Gantari, E. 2008. Hubungan Antara *Perceived Social Support* Dengan *Subjective Well-Being* Pada Ibu Pekerja. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Universitas Indonesia
- Hurlock, E. 2007. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta. Penerbit Erlangga
- Indriyani, P. A. 2013. Model Pengembangan *Subjective Well-Being* Pada Masa Pensiun. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol.2 No.1
- Kirana, A & Moordiningsih. 2010. Studi Korelasi Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Prestasi Akademik: Telaah Pada Siswa Perguruan Tinggi. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berskala Psikologi* vol.12, No. 1, Mei 2010 : 37-46.
- Kumalasari, F & Latifah N. A. 2012. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur* Volume 1 No.1, Juni 2012.
- Mira, H., S. 2011. Indeks kesejahteraan psikologi remaja: tahap, kadar dan pengaruh latar belakang diri. *Jurnal Pendidikan* Volume 3 hal 4.
- Nasfiannor, M.R & Triana P. 2004. Hubungan Antara Komitmen Beragama Dan *Subjective Well-Being* Pada Remaja Akhir Di Univesitas Tarumanegara. Universitas Tarumanegara. *Jurnal Psikologi* Vol. 2 No. 1, Juni 2004
- Ningsih, E. S. 2012. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Di Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Ningsih, D.A.2013. *Subjective Well-Being* Ditinjau Dari Faktor Demografi (Status Pernikahan, Jenis Kelamin, Pendapatan). <http://ejournal.umm.ac.id>. *Jurnal Online Psikologi* Vol. 01 No. 02, Thn. 2013.
- Nurhidayah, S & Rini A. 2012. Kebahagiaan Lansia Di Tinjau Dari Dukungan Sosial Dan Spiritualitas. *Jurnal Soul*, Vol. 5, No.2, September 2012.
- Sarason, I. G., Henry M. L., Robert B. B & Barbara R. S. 1983. *Assesing Social Support: The Social Support Questioner*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 127, 139
- Siedlecki, Karen L., Timothy A Salthouse., Shigehiro Oishi & Sheena Jeswani. 2013. *The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age*. New York. *Departement of Psychology*
- Taufik. 2012. *Positive Psychology: Psikologi Cara Meraih Kebahagiaan*. Universitas Muhammadiyah

PROCEEDING SEMINAR NASIONAL

“Selamatkan Generasi Bangsa dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal”

- Surakarta. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami* hal 86-87.
- Weiten, W. 2008. *Psychology Themes and Variations Breifer Version*. USA. International Student Edition
- Yuniana. 2013. Kesejahteraan Subjektif Pada Yatim Piatu (*Mustadh'afin*). Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. *Jurnal Psikologi* vol 1 halaman 8.