

DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19

Universitas HKBP Nommensen Medan

Hotma Hamonangan, Nenny Ika Putri Simarmata, Freddy Butarbutar

Corresponding Author: nennysimarmata@uhn.ac.id

Abstract

Psychological well-being merupakan kesejahteraan hidup yang ditandai dengan penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Mahasiswa seringkali mengalami perubahan kualitas hidup yang menimbulkan perubahan pada *psychological well-being* mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa selama pandemic Covid-19. Subjek dalam penelitian ini adalah 356 mahasiswa yang berada di Kota Medan dengan metode pengambilan data simple random sampling. Teknik analisa data yang digunakan adalah regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesa diterima yaitu terdapat pengaruh positif yang signifikan dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* mahasiswa, ditunjukkan dengan nilai F hitung (175.263) dengan signifikan ($p=0,000<0.05$). Dukungan sosial mempengaruhi *psychological well-being* sebesar 33,1%.

Kata kunci : *Psychological well being*, dukungan sosial, perubahan kualitas hidup, mahasiswa di kota Medan.

PENDAHULUAN

Sejak awal tahun 2020 pandemi Covid-19 terjadi di Indonesia. Pandemi yang disebabkan oleh virus tersebut pertama kali terdeteksi di Wuhan, ibu kota Provinsi Hubei,

China pada Desember 2019 (She, et al., 2020). Kemudian menyebar luas ke berbagai negara termasuk Indonesia. Dilaporkan dua orang terkonfirmasi positif pada tanggal 2 Maret 2020 (*World Health Organization, 2020*). COVID-19 telah mengubah kehidupan

banyak orang di dunia, termasuk Indonesia. Virus ini melumpuhkan aktivitas manusia, dari serangan kesehatan hingga melumpuhkan aktivitas sosial. Gejala umum yang dialami adalah demam, batuk dan sesak napas (Keyhan et al., 2020). Penularan virus sama dengan virus penyebab flu yaitu dengan cara batuk, bersin, menyentuh tangan atau wajah orang yang terinfeksi, atau menyentuh gagang pintu yang terkena tetesan air dan benda lainnya, serta air liur orang yang terinfeksi (Rudiansyah, 2020).

Salah satu dampak dari *Covid-19* ini adalah dari sektor pendidikan yang mengharuskan seluruh pelajar maupun mahasiswa untuk melakukan sistem pembelajaran lewat daring atau *online*. Hampir semua mahasiswa di seluruh Indonesia diharuskan untuk kuliah *online* karena penyebaran virus yang semakin pesat. Adapun penutupan perguruan tinggi ataupun sekolah hanya dilakukan secara fisik, dengan kata lain gedung sekolah dan kampus ditutup tetapi kegiatan pembelajaran dan kegiatan yang bersifat administratif lainnya tetap dikerjakan secara jarak jauh. Perubahan yang terjadi pada mahasiswa akibat *Covid-19* tentunya berdampak pada kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* pada mahasiswa (Pawicara, 2020).

Menurut Ryff (1995) *Psychological well-being* adalah keadaan dimana seorang individu memiliki tujuan dalam hidupnya agar lebih bermakna, menyadari potensi-potensi yang dimiliki, menciptakan dan mengatur kualitas hubungan dengan orang lain, sejauh mana mereka merasa bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri, serta berusaha mengembangkan dan mengeksplorasi dirinya. Ryff (1995) juga mengemukakan beberapa aspek dari *Psychological well-being* yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi. Adapun faktor yang mempengaruhi *Psychology Well-Being* menurut Ryff (1989) yaitu faktor makna hidup, faktor demografis, faktor kesehatan fisik, faktor pendidikan, agama dan spiritualitas, faktor dukungan sosial serta faktor kepribadian. *Psychological well-being* merupakan hal yang sangat penting dalam kondisi pandemi seperti ini, mahasiswa membutuhkan pikiran dan perasaan yang tenang dalam melakukan pembelajaran secara *online*. Untuk mendapatkan *Psychological well-being* yang positif, seseorang memerlukan dukungan sosial dari orang terdekatnya.

Ryff (1989) menggambarkan ada beberapa aspek *Psychological well-being* yang terdapat pada diri seseorang, yaitu :

1. Penerimaan diri (*Self-acceptance*)

Karakteristik utama dari kesehatan mental dan juga merupakan karakteristik utama dari individu yang mencapai aktualisasi diri yang berfungsi secara optimal dan dewasa.

2. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*)

Kemampuan untuk mencintai dilihat juga sebagai karakteristik utama dari kesehatan mental.

3. Otonomi (*Autonomy*)

Individu yang sudah mencapai aktualisasi diri dideskripsikan sebagai orang yang menampilkan sikap otonomi (*autonomy*).

4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan suatu lingkungan yang sesuai dengan keinginan dan kebutuhannya, dapat didefinisikan

sebagai salah satu karakteristik kesehatan mental.

5. Tujuan Hidup (*Purpose of Life*)

Menekankan pentingnya keyakinan yang memberikan satu perasaan dan pemahaman yang jelas tentang tujuan dan arti kehidupan

6. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Individu dalam berfungsi secara optimal secara psikologis harus berkembang, mengembangkan potensinya, untuk tumbuh dan maju.

Dukungan sosial biasanya didefinisikan sebagai adanya keberadaan atau ketersediaan orang lain yang dapat diandalkan, yang menunjukkan rasa cinta serta kepedulian terhadap nilai yang dianut oleh individu. (Sarason, 1983). Menurut Sarafino, 2011) dukungan sosial terdiri dari empat dimesi yaitu:

1. Dukungan emosional

Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu,

sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan

2. Dukungan penghargaan

Dukungan ini terjadi lewat ungkapan penghargaan positif kepada orang lain, yang melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju, dorongan maju dan penilaian positif terhadap ide-ide, pendapat perasaan dan performa orang lain.

3. Dukungan instrumental.

Dukungan yang berupa pemberian bantuan secara langsung seperti bantuan uang atau materi lainnya.

4. Dukungan informative

Dukungan yang terdiri dari pemberian nasihat, pengarahan, saran, atau umpan balik mengenai apa yang dilakukan oleh orang lain.

Perubahan yang terjadi pada mahasiswa akibat *Covid-19* tentunya berdampak pada kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* pada mahasiswa. *Psychological well-being* merupakan hal yang sangat penting dalam kondisi pandemi seperti ini, mahasiswa membutuhkan pikiran dan perasaan yang tenang dalam melakukan pembelajaran secara

online. Dukungan sosial didefinisikan sebagai adanya keberadaan atau ketersediaan orang lain yang dapat diandalkan, yang menunjukkan rasa cinta serta kepedulian terhadap nilai yang dianut oleh individu. Hal itu senada dengan yang disampaikan oleh Sarafino (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu.

Dalam penelitian ini, peneliti memakai dukungan sosial dari teman sebaya. Dukungan sosial teman sebaya adalah suatu sistem tentang memberi dan menerima yang merupakan kunci dari prinsip saling menghargai, berbagi tanggung jawab, dan kesepakatan bersama saling membantu satu sama lain, semuanya tentang saling mengerti dan berempati mengenai situasi individu lain untuk bisa melewati dan berbagi pengalaman emosional serta masalah psikologis yang dialami (Mead dalam Faulkner dkk, 2013).

Dukungan sosial teman sebaya berpengaruh pada para mahasiswa dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis di masa pandemi agar tidak mengalami kekhawatiran dalam menjalankan kegiatan sehari-hari pada saat pandemi. Pada kenyataannya tidak mudah untuk meningkatkan bahkan mempertahankan

kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di masa pandemi ini, salah satu faktor yang mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang dibutuhkan pada masa pandemi ini adalah dukungan sosial dari orang-orang terdekat.

Adanya dukungan sosial teman sebaya bagi mahasiswa merupakan hal yang penting untuk membantu tugas perkembangan dalam meningkatkan *psychological well-being*. Dukungan sosial bukan sekedar pemberi bantuan, tetapi yang penting adalah bagaimana si penerima terhadap makna dari bantuan tersebut. Hal itu erat hubungannya dengan ketepatan dukungan sosial yang diberikan, dalam arti bahwa orang yang menerima sangat merasakan manfaat bantuan bagi yang diberikan. Sehingga penerima bantuan akan mendapatkan dukungan sosial yang positif (Sarason, 1983). Sarafino (2012) dukungan sosial terdiri dari empat dimensi yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Adapun faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Sarafino (2012) penerima dukungan (*Recipients*), komposisi dan struktur jaringan sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Populasi penelitian ialah 314.693 mahasiswa (Badan Pusat Statistik, Sumatera Utara 2020), yang mengikuti kuliah *online* selama pandemi di Kota Medan. Jumlah sampel yang diambil dihitung berdasarkan teori ukuran sampel Isaac dan Michael (Sugiono, 2012).

Berdasarkan tabel ukuran sampel Isaac dan Michael, jumlah responden untuk populasi tak terhingga dengan tingkat kesalahan 5% berjumlah 356 orang. Oleh karena itu, responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 356 mahasiswa yang kuliah di kota Medan dan sedang mengikuti kuliah *daring*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* yaitu *simple random sampling*. *Simple random sampling* dinyatakan simpel (sederhana) karena pengambilan sampel anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. *Simple random sampling* adalah teknik untuk mendapatkan sampel yang langsung dilakukan pada unit sampling. Maka setiap unit sampling sebagai unsur populasi yang terpicil memperoleh peluang yang sama

untuk menjadi sampel atau untuk mewakili populasi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi. Skala psikologi yang digunakan adalah skala dukungan sosial dan skala *Psychological Well-Being*. Pengukuran dukungan sosial menggunakan skala model Likert. Skala Likert merupakan metode skala bipolar yang mengukur tanggapan positif dan negatif terhadap suatu pernyataan.

HASIL dan PEMBAHASAN

Tabel 1. Uji Hipotesis Dukungan Sosial Teman Sebaya dan *Psychological Well-Being* Mahasiswa

R	R Square	Adjusted R Square	Std.error of the Estimate
.575	.331	.329	8.67593

Penelitian ini memberikan hasil bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat menjadi prediktor bagi *psychological well-being* pada mahasiswa selama pandemi. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis terbukti. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009) yaitu dukungan teman sebaya dapat

memberikan kompensasi pada ketiadaan keluarga dan pasangan. Teman dapat mengurangi efek stress pada kesehatan fisik dan mental. Untuk mengurangi kekhawatiran dan rasa sakit mahasiswa selama masa pandemi, mahasiswa dapat menuangkan keluh kesahnya kepada temannya. Teman merupakan sumber kebahagiaan segera yang amat kuat, sedangkan keluarga memberi keamanan emosional dan dukungan yang lebih besar.

Remaja yang memiliki *psychological well-being* tinggi akan dapat berfungsi secara positif dalam mencapai aktualisasi diri dan menjalankan tahapan perkembangannya. Sebaliknya, remaja yang tidak mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya akan merasa tidak berguna, tidak ada seseorang yang peduli dengannya, dan melihat dirinya secara negatif. Dengan demikian, remaja tidak dapat berkembang secara positif dan tidak dapat mengembangkan dirinya sehingga memiliki *psychological well-being* yang rendah. Remaja yang memiliki *psychological well-being* yang rendah akan kesulitan dalam memilih pengaruh buruk dari lingkungan dan menyebabkan munculnya kenakalan remaja.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan

psychological well-being memiliki *R Square* sebesar 0.331

Hasil penelitian berdasarkan hasil uji statistic menunjukkan bahwa nilai tingkat sifnifikasi $0,000 < 0,05$ hipotesis ini diterima dengan diperolehnya koefisien determinasi sebesar 0,331. Hal ini menandakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* sebesar 33,1%. Berdasarkan hasil penelitian pada kategorisasi aspek-aspek *psychological well-being*, ditemukan bahwa aspek yang memiliki kategorisasi paling tinggi adalah aspek tujuan hidup yaitu pentingnya keyakinan yang memberikan satu perasaan dan pemahaman yang jelas tentang tujuan dan arti kehidupan serta merasa bahwa kehidupan di saat ini dan masa lalu adalah bermakna, individu tersebut juga memegang teguh pada suatu kepercayaan tertentu yang dapat membuat hidupnya lebih berarti.

Diikuti oleh aspek pengembangan diri yang juga berada pada kategori tinggi, yaitu individu berfungsi secara optimal secara psikologis harus berkembang, mengembangkan potensi-potensinya, untuk tumbuh dan maju. Berdasarkan hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa di kota Medan memiliki pengembangan diri

yang optimal dalam megembangkan potensi potensi yang ada dalam diri mereka masing masing.

Kemudian aspek otonomi pada kategori yang tinggi yang berarti individu yang memiliki tingkat otonomi yang baik maka individu tersebut akan mandiri, mampu menolak tekanan sosial untuk berfikir dan berperilaku dengan cara tertentu, mampu mengatur perilaku diri sendiri dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di kota Medan memiliki otonomi atau pun standar segala sesuatu dengan keputusannya pribadi, baik dalam hal berfikir, tekanan social atau pun memberikan feedback terhadap diri sendiri.

Aspek penguasaan lingkungan juga berada pada ketegori tinggi yang berarti bahwa individu dapat mengambil keuntungan dari peluang-peluang yang ada di lingkungan. Individu juga mampu mengembangkan dirinya secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di kota Medan memiliki kemampuan dalam menguasai dan memanfaatkan lingkungannya lingkungan sekitarnya dengan baik.

Kemudian adalah aspek hubungan positif dengan orang lain yaitu pada kategori sedang dimana Individu yang mempunyai tingkatan yang baik pada dimensi hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan rasa empati, rasa sayang dan keintiman, serta memahami konsep memberi dan menerima dalam hubungan sesama manusia. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di kota Medan cukup baik dalam hal membangun hubungan yang baik dengan orang lain.

Yang terakhir adalah aspek penerimaan diri berada pada kategori sedang, yaitu penerimaan diri seseorang terhadap kondisi dirinya dan juga masa lalunya. Sehingga orang yang memiliki penerimaan diri yang baik akan dapat memiliki sifat positif terhadap diri sendiri dan menerima berbagai aspek diri termasuk sifat baik dan buruk. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di kota Medan cukup mampu menerima kondisi diri mereka dan juga masa lalu mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Psychological Well-Being* Mahasiswa di Kota Medan dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di kota Medan. Hasil penelitian dengan menggunakan analisis data menunjukkan bahwa koefisien determinasi = 0,331 (33,1%) sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima.
2. Berdasarkan kategorisasi aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya, didapat bahwa aspek yang memiliki kategorisasi paling tinggi adalah dukungan penghargaan yaitu sebanyak 355 orang (99,7%) mahasiswa yang memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi. Di ikuti oleh dukungan instrumental yaitu 354 orang (99,4%) pada kategori tinggi. Lalu dukungan informasi sebanyak 352 orang (99,2%) pada kategori yang tinggi. Dan yang terakhir yaitu, dukungan emosional sebanyak 154 orang (54,8%), pada kategori tinggi.
3. Saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah mahasiswa dapat meningkatkan *psychological well-being* nya dengan cara

mendekatkan diri dengan lingkungan pertemanan yang mempunyai visi misi yang sama, serta membangun, meningkatkan dan mempertahankan komunikasi yang baik antar teman di dalam lingkungan pertemanannya tersebut.

4. Kepada pihak pengelola universitas, juga disarankan untuk memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa sehingga dapat menunjang kesejahteraan mahasiswa dengan memberikan dukungan terhadap kebutuhan mahasiswa seperti memberikan semangat. Sebagai contoh Bapak/Ibu dosen dapat memberikan perhatian kepada mahasiswa pada saat memberikan tugas, menanyakan kesulitan yang dihadapi mahasiswa, menanyakan bagaimana perkembangan tugas, dan memberikan tanggapan positif terhadap jawaban jawaban yang beragam dari mahasiswa . Selain itu, dosen juga dapat menunjukkan perhatian seperti menanyakan kabar, saling bertegur sapa baik di dalam kelas ataupun di luar proses pembelajaran. Yang terakhir adalah dengan cara menyediakan layanan konseling bagi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. (2016). *Pengaruh dukungan sosial terhadap psychological well-being santri di Pesantren Mambaul Ulum Karang Anom Pamekasan* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Apollo., & Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Jurnal widya warta*.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- A'yuni, K. (2018). *Gambaran Psychological well-being Pada Individu Dewasa Awal Yang Memiliki Orang Tua Tiri (Studi Fenomenologi Mahasiswa IAIN Kediri)* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Keyhan, S. O., Fallahi, H. R., & Cheshmi, B. (2020). Dysosmia and dysgeusia due to the 2019 Novel Coronavirus; a hypothesis that needs further investigation. *Maxillofacial Plastic and Reconstructive Surgery*. <https://doi.org/10.1186/s40902-020-00254-7>
- Papalia, D. E., Old s, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di tengah pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*.
- Rudiansyah, M. (2020). Mengenal Corona Virus: Jenis, Gejala dan Penyakitnya.

Media Informasi RSUD Ulin
Banjarmasin.

Ryff, C.D. & Keyes, L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Ryff, C.D., & Singer, B. (1996). *Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. Psychoterapi and psychomatics*.

Ryff, C.D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2006). Health psychology, biopsychosocial interactions. John Wiley & Sons, Inc, New York.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.

Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B., & Sarason, B.R. 1983. Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*.

She, J., Jiang, J., Ye, L., Hu, L., Bai, C., & Song, Y. (2020). 2019 novel coronavirus of pneumonia in Wuhan, China: emerging attack and management strategies. *Clinical and Translational Medicine*.