



## PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI REMAJA DI KOTA KUPANG

*THE INFLUENCE OF SOCIAL SUPPORT ON THE PSYCHOLOGICAL WELFARE OF  
ADOLESCENTS IN KUPANG CITY*

Dewi Banfatin<sup>1\*</sup>, Hendrik Lao<sup>2</sup>

Institut Agama Kristen Negeri Kupang

\*Email Correspondence: dewibanfatin9@gmail.com

### ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase transisi yang penting dalam kehidupan seseorang, yaitu peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada fase ini, dukungan sosial sangat berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis remaja. Dukungan sosial dari orang tua, misalnya, memberikan rasa aman dan nyaman secara fisik dan psikologis. Remaja yang mendapatkan perhatian, kasih sayang, dan penghargaan dari orang tua cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dalam konteks Indonesia, masalah kenakalan remaja semakin memprihatinkan dan berkembang menjadi masalah sosial yang mengarah pada kriminalitas. Oleh karena itu, dukungan sosial dianggap sebagai faktor penting yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh signifikan antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Dalam penelitian ini, dukungan sosial diposisikan sebagai variabel independen (X) dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel dependen (Y). Subjek penelitian terdiri dari 30 remaja di Kota Kupang. Pengolahan data dilakukan menggunakan uji regresi dengan SPSS 21. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara kedua variabel, dengan nilai koefisien 0,871 (87,1%) dan signifikansi  $0,000 < 0,005$ . Hal ini menegaskan bahwa dukungan sosial yang baik dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

**Kata Kunci:** dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, remaja, regresi.

### ABSTRACT

Adolescence is a crucial transitional period in a person's life, marking the shift from childhood to adulthood. During this time, social support plays a vital role in shaping an adolescent's psychological well-being. Social support from parents, for instance, provides physical and psychological comfort, helping teenagers feel loved, cared for, and appreciated. Several studies have shown that juvenile delinquency in Indonesia has become a growing concern and a critical social issue, leading to various forms of criminal acts. Therefore, social support is seen as a significant factor that can improve the psychological well-being of adolescents. This research aims to determine whether there is a significant influence between social support and adolescents' psychological well-being. In this study, social support is the independent variable (X), and psychological well-being is the dependent variable (Y). The research subjects involved 30 teenagers from the city of Kupang. Data analysis was performed using the regression test in SPSS 21. The results show a significant influence between the two variables, with a coefficient value of 0.871 (87.1%) and a significance level of  $0.000 < 0.005$ . This indicates that good social support can create an environment that fosters psychological well-being in adolescents.

**Keywords:** social support, psychological well-being, adolescent, regression.

### PENDAHULUAN

Remaja merupakan dewasa muda yang mulai mengeksplorasi lingkungan orang dewasa yang lebih bertanggung jawab. Pada tahap ini remaja mulai menentukan pilihan kebutuhan dan harapan. Pemilihan ini

menuntut remaja untuk mulai bertanggung jawab. Setiap pengembangan potensi yang dimiliki remaja sangat bergantung pada minat serta komitmen terhadap lingkungan maupun terhadap dirinya. Dukungan sosial berasal dari keluarga, pasangan, kerabat



maupun teman, serta masyarakat sosial. Bahkan dinamika sosial yang positif tidak menutup kemungkinan akan terjadi kenakalan remaja. Serupa dengan laporan yang disebutkan bahwa remaja mengalami kegagalan sosial di kalangan tertentu, ada kecenderungan remaja untuk melarikan diri dan mulai mengenal narkoba. Dukungan sosial juga merupakan salah satu istilah yang digunakan untuk menerangkan bagaimana hubungan sosial menyumbang manfaat bagi kesehatan mental maupun kesejahteraan psikologi individu. Rook (1985, dalam Smet, 1994) berpendapat bahwa dukungan sosial sebagai satu diantara fungsi pertalian atau ikatan sosial. Ikatan-ikatan sosial menggambarkan tingkat tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal. Dukungan sosial berasal dari keluarga, pasangan atau kerabat dan teman, serta masyarakat sosial. Bahkan dinamika sosial yang positif tidak menutup kemungkinan akan terjadinya kenakalan remaja. Setiap pengembangan potensi diri yang dimiliki remaja sangat bergantung pada minat serta komitmen terhadap lingkungan maupun terhadap diri remaja itu sendiri (Adpriyadi & Sudarto, 2020). Serupa dengan laporan yang disebutkan, jika remaja mengalami kegagalan sosial di kalangan tertentu, ada kecenderungan remaja untuk melarikan diri dan mulai mengenal narkoba (Alawiyah et al., 2022; Eva et al., 2020; Monika, 2019). Dukungan sosial dapat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis kepada individu dapat dilihat dari bagaimana dukungan sosial mempengaruhi kejadian dan efek dari keadaan kecemasan. (Id, 2021)) mengemukakan bahwa secara teoritis dukungan sosial dapat menurunkan munculnya kejadian yang dapat mengakibatkan kecemasan. Apabila kejadian tersebut muncul, interaksi dengan orang lain

dapat memodifikasi atau mengubah persepsi individu pada kejadian tersebut dan oleh karena itu akan mengurangi potensi munculnya kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang secara aktif terlibat dalam interaksi sosial dan terlibat dalam berbagai kegiatan akan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, dan bahwa pesan dari ruang yang mendukung dari lingkungan sosial yang besar atau kecil memiliki dampak yang tidak proporsional. (Fatmawaty, 2017) menjelaskan kesejahteraan psikologi merupakan sebuah kondisi individu yang memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri. Dukungan sosial timbul oleh adanya persepsi bahwa terdapat orang-orang yang akan membantu apabila terjadi suatu keadaan atau peristiwa yang dipandang akan menimbulkan masalah dan bantuan tersebut dirasakan dapat menaikkan perasaan positif serta mengangkat harga diri (Tricahyani & Wideasavitri, 2016). Kondisi atau keadaan psikologis ini dapat mempengaruhi respon-respon dan perilaku individu sehingga berpengaruh terhadap kesejahteraan individu secara umum. Kesejahteraan psikologis dapat dimiliki oleh individu ketika mampu untuk menerima keadaan diri yang sesungguhnya, membentuk hubungan yang positif dengan orang lain, mampu untuk tidak terpengaruh dengan lingkungan sosial yang buruk, serta memiliki kemandirian dan mampu untuk mengembangkan diri menjadi lebih baik.

## TINJAUAN PUSTAKA

Remaja merupakan generasi penerus kelangsungan pembangunan negara sebagai sumber daya manusia yang memiliki potensi untuk mewujudkan cita-cita bangsa sehingga remaja memiliki peran yang sangat penting (Savitri & Listiyandini, 2017). Dengan



adanya peran yang penting remaja sebagai penerus cita-cita bangsa maka perlu adanya perhatian yang lebih terhadap kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan dan masalah-masalah mental saja, tetapi kondisi yang dianggap sehat dan berfungsi secara maksimal (Ryff & Singer, 2006). Adanya dukungan sosial akan memberikan kesejahteraan psikologis yang baik pada remaja. penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh Nur Eva, dkk (Sari & Eva, 2021). Dengan judul penelitian Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis dengan religiusitas sebagai moderator.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis namun religiusitas bukan faktor yang memperkuat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan regresi yang dimana data

penelitian yang diperoleh akan di analisis menggunakan statistik melalui *software* SPSS versi 21. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang menguji hipotesis dalam pengambilan data turun ke lapangan, analisa data dan kesimpulan data sampai dengan penulisannya menggunakan aspek pengukuran, perhitungan, rumus dan kepastian data numeric (Sugiyono, 2018). Terdapat satu variabel bebas yaitu dukungan sosial dan satu variabel terikat yaitu kesejahteraan psikologis di dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan terhadap 30 orang remaja di kota kupang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan format skala likert melalui kuisioner sebagai alat pengumpulan data yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari masing-masing variabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis menggunakan metode analisis regresi, dapat diketahui bahwa ada pengaruh positif dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini diketahui dari hasil uji regresi menggunakan program SPSS verssi 21. Berikut merupakan tabel analisis statistktik.

**Tabel 1.** Hasil Nilai Coefficient  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.	
	B	Std. Error	Beta	t		
1	(Constant)	6,097	7,758	,786	,439	
	DukunganSosial	,871	,182	,670	4,772	,000

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan tabel hasil nilai coefficient di atas variabel dukungan sosial (X) terhadap variabel kesejahteraan psikologis (Y) sebesar 0,871 atau 87,1 % dengan sig = 0,000 < 0,005. Artinya terdapat

pengaruh yang signifikan antara kedua variabel berada pada kategori besar. Hasil ini sesuai dengan hipotesis peneliti yaitu semakin besar dukungan sosial maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada remaja. Hal ini



dapat dilihat dari nilai coefficient sebesar 87,1 %.

Hasil ini sesuai dengan pendapat Ryff (Buss, 1978; Hasanuddin & Khairuddin, 2021) mengatakan bahwa faktor—faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis yaitu dukungan sosial. Ryff menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah tingkat kemampuan seseorang dalam menerima dirinya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, serta memiliki arti dalam hidup. Kesejahteraan psikologis mengacu pada pengalaman dan fungsi

psikologis yang meliputi otonomi diri yang baik, penguasaan lingkungan, hubungan yang positif dengan orang lain. Selanjutnya dukungan sosial juga timbul oleh adanya persepsi bahwa terdapat orang-orang yang akan membantu apabila terjadi suatu keadaan atau peristiwa yang di pandang akan menimbulkan masalah dan bantuan tersebut dapat menaikkan perasaan positif serta mengangkat harga diri. Kondisi ini dapat mempengaruhi respon dan perilaku remaja sehingga berpengaruh terhadap kesejahteraan remaja secara umum.

**Tabel 2.** Hasil Uji Anova

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	853,960	1	853,960	22,774	,000 <sup>b</sup>
	Residual	1049,906	28	37,497		
	Total	1903,867	29			

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil uji anova pada tabel di atas untuk mengetahui pengaruh variabel independen secara serentak terhadap variabel dependen dapat dilihat bahwa nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,005$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada variabel dukungan sosial (X) terhadap variabel kesejahteraan psikologis (Y).

Hasil ini menunjukkan bahwa remaja membutuhkan dukungan sosial untuk kesejahteraan psikologisnya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh akhtar (2009) menyatakan bahwa remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis dapat membantu remaja untuk mampu mengendalikan emosi positif yang ada dalam diri, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan dengan melakukan kegiatan yang positif, mengurangi depresi, dan perilaku negatif remaja. Selanjutnya dukungan sosial timbul karena

adanya persepsi bahwa terdapat orang-orang yang akan membantu apabila terjadi suatu keadaan yang dipandang akan menimbulkan masalah dan bantuan tersebut dapat menaikkan perasaan positif dan mengangkat harga diri.

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan penyusunan diri terhadap kesejahteraan psikologis remaja dengan nilai coefficient = 0,871 atau 87,1 % dan signifikan pada hasil uji anova =  $0,000 < 0,005$  yang artinya adanya pengaruh yang signifikan oleh variabel dukungan sosial (X) terhadap variabel kesejahteraan psikologis (Y). Selanjutnya hasil penelitian menunjukan bahwa dukungan sosial berada dalam



pengaruh kategori besar dan kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adpriyadi, A., & Sudarto, S. (2020). Pola Asuh Demokratis Orang Tua Dalam Pengembangan Potensi Diri Dan Karakter Anak Usia Dini. *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 11(1), 26–38. <https://doi.org/10.31932/ve.v11i1.572>
- Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, & Selvi. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30–44. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1190>
- Buss, A. R. (1978). The structure of psychological revolutions. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 14(1), 57–64. [https://doi.org/10.1002/1520-6696\(197801\)14:1<57::AID-JHBS2300140109>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/1520-6696(197801)14:1<57::AID-JHBS2300140109>3.0.CO;2-7)
- Dahlia, R. ., Khairi, Z. ., Diniaty, A., Anwar, K., Ahmad Tohar, A., & Shofiah, V. (2023). Peran Citra Sekolah Dalam Memotivasi Orang Tua Memasukkan Anaknya Ke Sekolah Dasar Islam Terpadu (Sdit). *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (Sikontan)*, 2(1), 135–144. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i1.1270>
- 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. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika*, 13(2), 148–155. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5906>
- Monika, R. (2019). Social Support and Life Satisfaction Among Elderly in Residential Place. *Dimensi*, 8(3), 498–515.
- Pakerti, M. I., & Ariana, A. D. (2024). Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dan Stigma Diri Dengan Intensi Mencari Bantuan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(4), 309–322. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i4.758>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103–1119. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.002>
- Sari, A. T., & Eva, N. (2021). Hubungan Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Fresh Graduate yang sedang Mencari Pekerjaan: Sebuah Literature Review. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 143–148.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan



Psikologis pada Remaja.  
*Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43.  
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>

Tricahyani, I. A. R., & Wideasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Awal di Panti Asuhan Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 542–550.