

Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan *Psychological Well Being* pada Siswa: *Literatur Review*

Ismi Rahmah Wibowo^{1,a)}, Nafa Qorry Andini¹, Nisa Ulkhoiriyah¹

¹Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Jl. H.R Soebrantas No 155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru, 28293.

a) ismirahmah12@gmail.com

Abstract. *The role of social support in improving students' psychological well-being is evident in that social support from family, friends and community can help students reduce anxiety and depression. Research shows that students who receive social support tend to have better mental health and are better able to deal with stress during adolescence, which is often filled with emotional and environmental problems. Important factors such as self-acceptance, positive relationships, autonomy, environmental mastery, life purpose, and personal growth affect students' psychological well-being, according to Ryff's (1995) psychological well-being framework. In addition, methods to deal with psychological well-being issues, such as effective communication and participating in positive activities with family and friends, are outlined as effective ways to improve mental health. The results of this study confirm that adequate social support is a crucial component in supporting students' psychological well-being, which in turn has a positive impact on their overall quality of life.*

Keywords: *Social Support; Psychological well Being; Student*

Abstrak. Peran dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa terbukti bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas dapat membantu siswa mengurangi kecemasan dan depresi. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang menerima dukungan sosial cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan lebih mampu menghadapi stres selama masa remaja, yang seringkali dipenuhi dengan masalah emosional dan lingkungan. Faktor-faktor penting seperti penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa, menurut kerangka kesejahteraan psikologis Ryff (1995). Selain itu, metode untuk menangani masalah kesejahteraan psikologis, seperti komunikasi yang efektif dan berpartisipasi dalam aktivitas positif bersama, keluarga dan teman, diuraikan sebagai cara efektif untuk meningkatkan kesehatan mental. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial yang memadai merupakan komponen krusial dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa, yang pada gilirannya berdampak positif pada kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Kata kunci: Dukungan Sosial; Kesejahteraan Psikologis; Siswa.

PENDAHULUAN

Dukungan sosial itu adalah sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan kepada seseorang oleh orang lain atau kelompok lain (Mintarsih, 2015), dukungan sosial sebagai pertolongan dan dukungan yang diberikan kepada seseorang melalui interaksi dengan orang lain. Dukungan sosial sumber daya dan bantuan yang diterima seseorang dari teman, keluarga, dan anggota masyarakat disebut dukungan sosial. Dukungan sosial, yang dapat berupa emosional, praktis, atau informatif, dapat membantu individu dalam menghadapi stres dan keterpurukan. Dukungan sosial adalah komponen penting dalam meningkatkan kesehatan psikologis, menurut banyak penelitian. Siswa yang melaporkan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi juga mengatakan mereka tidak mengalami kecemasan atau depresi. Dukungan sosial membantu siswa menghindari ide bunuh diri, menurut studi lain (Ainunnida, 2022; Simbolon, 2019). Remaja berada dalam periode yang disebut sebagai "*internal disharmony*". Kondisi ini kemudian dianggap sebagai periode "*storm dan stress*" (Yusuf, 2011). Waktu ketika stres emosional meningkat karena perubahan fisik dan pengaruh lingkungan. Saat-saat ini mungkin menjadi ancaman bagi remaja yang kemudian hilang, menyebabkan kenakalan remaja.

Remaja dapat mengalami masalah *psychological well-being* jika mereka tidak dapat mengatasi periode ini dengan baik. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Ryff pada tahun 1995 bahwa *psychological well being* merupakan pencapaian penuh fungsi positif dan potensi individu yang mencakup beberapa dimensi yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*), dan pengembangan diri (*personal growth*). Keberfungsian dari ke-enam dimensi ini ditandai dengan perasaan bahagia, positif, dan merasa puas dengan kehidupan, selain itu tidak adanya tanda-tanda depresi pada individu (Ryff, 2014).

Faktor yang mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kualitas hubungan di dalam keluarga, terutama dengan orangtua merupakan faktor penentu utama kesejahteraan psikologis pada remaja. Beberapa faktor kunci lain yang dapat berkontribusi pada tingkat yang lebih tinggi atau tingkat yang lebih rendah dari kesejahteraan psikologis pada remaja adalah popularitas, kesehatan fisik, stres dan kedekatan dalam hubungan dengan teman sebaya Rathi & Rastogi (2007). Tiga kategori umum dari faktor *psychological well being* adalah sebagai berikut: faktor individu, seperti sifat kepribadian, proses kognitif, dan strategi penanganan; faktor lingkungan, seperti dinamika keluarga, hubungan sebaya, dan lingkungan sekolah; dan faktor kontekstual, seperti norma sosial dan budaya, kondisi ekonomi, dan politik (Kurniasari et al., 2019; Triana et al., 2021).

Dampak yang terjadi Ketika *psychological well being* seseorang rendah ditandai dengan perasaan tidak puas dengan diri sendiri dan kecewa dengan hal-hal yang telah terjadi di masa lalu karena ketidakmampuan untuk menghargai apa yang mereka miliki (Ryff dan Keyes 1995). Safaria (2002) juga mengatakan bahwa kondisi psikologis yang buruk berdampak pada fisiologis, emosi, dan perilaku. Efek kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi, mengingat pelajaran, dan memahami materi pelajaran. Efek emosional seperti kesulitan memotivasi diri, cemas, sedih, marah, dan frustrasi. Efek fisiologis seperti gangguan kesehatan, penurunan daya tahan tubuh, pusing, badan lesu dan lemah, dan kesulitan tidur.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan *literature review*. *Literature review* adalah sebuah metode sistematis, eksplisit, dan *reproducible* untuk mengidentifikasi, menilai, dan menyusun karya-karya penelitian dan ide-ide yang telah dibuat oleh para peneliti dan praktisi. Tujuan dari *literature review* adalah untuk membuat analisis dan sintesis dari pengetahuan yang sudah ada tentang topik yang akan diteliti, sehingga ada ruang untuk penelitian baru. Okoli dan Schabram (2010) menjelaskan tujuan penelitian yang lebih rinci, tujuannya adalah (1) memberikan latar belakang teori untuk penelitian yang akan dilakukan, (2) mempelajari kedalaman atau keluasan penelitian sebelumnya terkait topik yang akan diteliti, dan (3) menjawab pertanyaan praktis dengan memahami temuan penelitian sebelumnya.

Pengumpulan data pada penelitian ini adalah bersumber dari artikel jurnal. Metode yang digunakan yaitu kajian kepustakaan (*library research*). Melalui analisis deskriptif, yaitu berusaha menggambarkan secara jelas dan sistematis terhadap objek kajian, lalu menganalisis arti berbagai sumber literatur yang relevan mengenai peran konselor dalam mencegah bunuh diri pada remaja. Pemilihan sumber mencakup relevansi topik dari publikasi serta tahun terbit yang tidak lebih dari 5 tahun terakhir untuk memastikan data informasi yang diperoleh adalah terkini. Data dikumpulkan melalui google scholar Sehingga penelitian ini terdiri dari beberapa rumusan masalah yaitu a) peran dukungan sosial terhadap *psychological well being* pada siswa, b) faktor yang mempengaruhi *psychological well being* pada siswa, c) strategi penanganan masalah *psychological well being* pada siswa.

Langkah-langkah pengumpulan data penelitian ini berupa artikel jurnal yang di publish secara *online*, kualifikasinya yaitu a) penelitian berada di Indonesia, b) menggunakan pendekatan *Psychological well being*, c) penerbitan artikel jurnal dalam periode waktu 2019-2024. Data penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1 : Daftar Penelitian

No	Judul Artikel Jurnal	Tahun	Penulis
1.	Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap <i>Psychological well Being</i> Siswa SMA Negeri 1 Muntilan	2021	Ardina elisa
2.	Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebagai Predikor, <i>Psychological well Being</i> pada Remaja	2019	Asifa Mufidha
3.	Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi	2023	Devin Mahendika, Saut Gracer Sijabat
4.	Mengatasi Problematika Pembelajaran Daring Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendekatan <i>Psychological well Being</i> (PWB)	2022	Salati Asma Hasanah, Oking Setia Priatna, Irfan Supriana
5.	Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai	2021	Hasanuddin, Khairuddin

Keseluruhan artikel jurnal yang diriview dalam jurnal ini untuk mengetahui peran dukungan sosial dalam meningkatkan *psychological well being* ialah sebanyak 5 artikel jurnal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil menelaah mengenai peran dukungan sosial terhadap *psychological well being* pada siswa, dapat dikonklusikan sebagai berikut :

Table 2 : Peran Dukungan Sosial *Psychological well Being*

No	Artikel Jurnal	Peran Dukungan Sosial <i>Psychological Well Being</i>
1.	Pertama	Dengan memberikan dukungan emosional, informasi, dan bantuan praktis, dukungan sosial membantu menurunkan stres dan kecemasan.
2.	Kedua	Dengan memberi mereka rasa diterima dan dihargai, dukungan sosial membantu remaja mengurangi stres dan menjadi lebih bahagia.
3.	Ketiga	Dengan memberikan bantuan emosional, dukungan sosial membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan rasa percaya diri.
4.	Keempat	Dukungan sosial sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Siswa bisa merasa lebih bahagia dan lebih mampu menghadapi stres saat belajar online dengan teman dan keluarga mereka.
5.	Kelima	Siswa lebih mudah menghadapi stres dan tantangan ketika mereka memiliki teman dan keluarga yang mendukung, dan mereka merasa lebih nyaman dan percaya diri, sehingga mereka bisa lebih bahagia.

Dari 5 artikel jurnal yang tertera dalam tabel 2 dinyatakan bahwa peran dukungan sosial *psychological well being* pada siswa berperan penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Mereka yang memiliki dukungan sosial yang memadai dari keluarga, teman, dan lingkungan mereka cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hal ini tercermin dari kemampuan mereka untuk membangun hubungan yang positif dengan orang lain, menjadi lebih menerima diri sendiri, mencapai pertumbuhan pribadi yang optimal, dan mengelola lingkungan mereka dengan lebih baik. Dukungan sosial juga berfungsi sebagai sistem penyangga yang membantu orang menghadapi berbagai tekanan dan tantangan hidup, membantu mereka menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Tabel 3 : Faktor yang Mempengaruhi *Psychological well Being*

No	Artikel Jurnal	Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological well Being</i>
1.	Pertama	Faktor utama, dukungan sosial dari keluarga dan teman, serta kemampuan seseorang untuk mengatasi stres dan tantangan hidup, adalah komponen psikologis yang mempengaruhi kebahagiaan dan kepuasan hidup.
2.	Kedua	Faktor yang mempengaruhi <i>psychological well being</i> antara lain dukungan sosial dari teman dan keluarga, serta kemampuan mengatasi stres. Keduanya penting agar orang merasa bahagia dan puas dengan hidupnya.
3.	Ketiga	Faktor yang mempengaruhi <i>psychological well-being</i> antara lain dukungan sosial dari keluarga dan teman, serta kemampuan mengatasi stres. Selain itu, emosi positif dan kepuasan hidup juga mempunyai pengaruh yang benar.
4.	Keempat	Kemampuan untuk mengelola stres, memiliki emosi positif dan merasa puas dengan hidup, serta dukungan sosial dari keluarga dan teman adalah beberapa komponen kesejahteraan psikologis.
5.	Kelima	Dukungan sosial dari teman dan keluarga serta kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya adalah beberapa faktor kesejahteraan psikologis (psikologis). Keduanya sangat penting untuk meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang.

Dari 5 artikel jurnal yang tertera dalam tabel 2 dinyatakan bahwa dalam peran dukungan sosial *psychological well being* pada siswa terdiri dari berbagai faktor yang mempengaruhi *psychological well being*. Banyak faktor yang saling berkaitan memengaruhi *Psychological well-being*. Pengalaman hidup, dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan, dan kemampuan untuk mengatasi stres adalah faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis seseorang juga dipengaruhi oleh kesehatan fisik, spiritualitas, dan pencapaian tujuan hidup.

Tabel 4 : Strategi Penanganan Masalah Psychological well Being

No	Artikel Jurnal	Strategi Penanganan Masalah <i>Psychological well Being</i>
1.	Pertama	Untuk menangani masalah <i>psychological well being</i> , penting bagi setiap anggota keluarga untuk menghabiskan waktu bersama, di mana mereka dapat berbagi perasaan dan memberikan dukungan emosional satu sama lain.
2.	Kedua	Menghabiskan waktu berkualitas dengan teman dan keluarga serta mengambil bagian dalam aktivitas positif, seperti hobi atau olahraga, sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.
3.	Ketiga	Saat menghadapi masalah, mencoba aktif untuk mencari solusi, seperti berbicara dengan teman atau mencari informasi yang membantu, untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi.
4.	Keempat	Untuk menangani masalah kesejahteraan psikologis, penting bagi anak untuk berkomunikasi dengan baik dan mendapatkan dukungan emosional.
5.	Kelima	Menciptakan lingkungan yang mendukung, seperti berkomunikasi dengan baik dan membangun hubungan positif dengan teman, sangat penting untuk menangani masalah kesejahteraan psikologis.

Dari 5 artikel jurnal yang tertera dalam table 4 dinyatakan bahwa dalam peran dukungan sosial *psychological well being* pada siswa terdiri dari strategi penanganan masalah *psychological well being*. Penanganan masalah *psychological well-being* berfokus pada pentingnya menghabiskan waktu bersama teman dan keluarga melalui aktivitas positif dan komunikasi yang baik. Pengembangan potensi diri adalah cara yang kuat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Interaksi sosial yang efektif dan komunikasi yang efektif sangat penting untuk menciptakan dan mempertahankan tingkat *psychological well-being* yang optimal.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari artikel ini adalah bahwa dukungan sosial memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi siswa. Menurut penelitian literatur, siswa yang mendapatkan dukungan emosional, praktis, dan komunikasi yang baik dari keluarga, teman, dan komunitas cenderung mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah. Mereka juga memiliki kemampuan yang lebih baik untuk menangani stres dan kesulitan. Pendukung dari Kesejahteraan Psikologis Ryff menekankan bahwa faktor-faktor seperti penguasaan lingkungan, hubungan positif, dan penerimaan diri sangat penting untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang ideal. Artikel ini juga mengidentifikasi berbagai komponen yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti kemampuan seseorang untuk mengatasi stres dan pengalaman hidup. Salah satu cara penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa adalah dengan berkomunikasi dengan baik dan menghabiskan waktu yang baik dengan orang terdekat. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial yang memadai adalah kunci

untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa, yang berdampak positif pada kualitas hidup mereka.

REFERENSI

- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 3463-3468.
- Asmahasanah, S., Priatna, O. S., & Supriatna, I. (2022). Mengatasi Problematika Pembelajaran Daring Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendekatan *Psychological well Being* (PWB). *Educate: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 7(1), 160-169.
- Eva, N., & Bisri, M. (2018). Kesejahteraan Psikologis Siswa Cerdas Istimewa. Malang: Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65-78.
- Elisa, A. E. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap *Psychological well Being* Siswa SMA NEGERI 1 Muntilan. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 162-172.
- Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada korban perundungan. *Jurnal Empati*, 7(1), 274-282.
- Furqani, N. N. (2020). *Hubungan antara Religiusitas dengan Kesejahteraan Psikologis dimediasi Kecerdasan Spiritual*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Alwina, S. (2023). Peran bimbingan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di sekolah dasar. *Jurnal Sintaksis*, 5(1), 18-25.
- Aulia, M. F., Wahyu, A. M., Anugrah, P. G., Chusniyah, T., & Hakim, G. R. U. (2021). Tujuan hidup sebagai prediktor kesejahteraan psikologi pada generasi Z. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 413-423).
- 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.
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76-89.
- Kartikasari, N. Y. (2019). Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 304-323.
- Atikasari, F. (2021). Religiusitas dan kesejahteraan psikologis dimediasi oleh kebahagiaan siswa. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, 1(1), 15-27
- Furqani, N. N. (2020). *Hubungan antara Religiusitas dengan Kesejahteraan Psikologis dimediasi Kecerdasan Spiritual*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Gustine, E., & Nurhadianti, R. D. D. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Dan Dukungan Sosial

Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Kelas Xii Ipa Sman 113 Jakarta Timur.
Psikologi Kreatif Inovatif, 1(1), 63-73.