

Efektivitas Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis: Sebuah Tinjauan Literatur

Qonitah Millata Ibrohim¹, Abdul Muhid², Zuardin Arif³

¹²³Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jln. Dr. Ir. H. Soekarno No. 682, Gunung Anyar, Surabaya

E-mail: gonithmillata@gmail.com

Abstrak: Efektivitas Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis: Sebuah Tinjauan Literatur

Kesejahteraan psikologis merupakan elemen penting dalam kehidupan individu, namun isu kesehatan mental semakin meningkat seiring dengan tekanan hidup yang makin kompleks. Dukungan sosial telah diidentifikasi sebagai faktor yang berperan penting dalam peningkatan kesejahteraan psikologis. Studi ini bertujuan mengkaji dan mengevaluasi efektivitas dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui tinjauan literatur sistematis. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur dengan desain tinjauan sistematis, menganalisis 16 jurnal yang diterbitkan antara tahun 2020-2024. Pencarian literatur dilaksanakan melalui database akademik seperti Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect dengan kata kunci yang relevan. Temuan penelitian mengindikasikan adanya korelasi positif yang berarti antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis di berbagai kelompok masyarakat. Efektivitas dukungan sosial bervariasi tergantung pada konteks dan populasi spesifik, dengan beberapa variabel mediator seperti self-esteem dan mindfulness berperan penting dalam hubungan tersebut. Dukungan sosial terbukti memiliki peran krusial dalam situasi stres tinggi atau trauma. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi longitudinal guna memahami efek jangka panjang dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis, serta mengeksplorasi peran dukungan sosial online dalam era digital dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: Dukungan Sosial; Social Support; Kesejahteraan Psikologis; Psychological Well-Being; Well-Being.

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis ialah salah satu komponen penting dalam kehidupan individu yang mencakup perasaan bahagia, pemenuhan kebutuhan psikologis, dan rasa makna hidup (Rahama & Izzati, 2021; Ryff & Keyes, 1995). Namun, dalam beberapa dekade terakhir, isu kesehatan mental semakin meningkat seiring dengan tekanan hidup yang makin kompleks, terutama di kalangan dewasa muda. Menurut WHO, lebih dari 264 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan depresi, yang secara signifikan menurunkan kesejahteraan psikologi (Diego, 2024). Di Indonesia sendiri, Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 dalam (Rokom, 2021) melaporkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional mencapai 9,8% pada populasi usia di atas 15 tahun, dimana hal ini menunjukkan tingginya urgensi peningkatan kesejahteraan psikologis dalam masyarakat. Kondisi ini menekankan pentingnya eksplorasi strategi yang dapat mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis.

Salah satu faktor penting yang terbukti berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial. Dukungan sosial ini mencakup dukungan emosional, instrumental, dan informasional, memainkan peran krusial dalam membantu individu mengatasi stress dan tekanan psikologis (Ibda, 2023). Studi yang dilakukan oleh Cohen dan Wills (1985) dalam (Duma, 2022) menunjukkan bahwa

dukungan sosial memiliki efek *buffering* terhadap stres, yang berperan sebagai pelindung terhadap dampak negatif stres terhadap kesehatan mental. Temuan serupa juga diperoleh oleh penelitian di Indonesia, yang mengungkapkan bahwa individu dengan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Armanda & Fithria, 2018; Mahendika & Sijabat, 2023). Hal ini semakin memperkuat relevansi dukungan sosial dalam berbagai konteks, khususnya dalam mendukung kesehatan mental individu.

Dukungan sosial tidak hanya berasal dari keluarga atau teman dekat, tetapi juga dapat ditemukan dalam lingkungan pekerjaan, komunitas, hingga media sosial (Bilqis, 2023; Muthmainah, 2022; Santika Sari et al., 2022). Di era digital ini, media sosial memainkan peran baru dalam menyediakan platform bagi individu untuk mendapatkan dukungan sosial. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa interaksi melalui media sosial, seperti Facebook, Instagram, dan Twitter, dapat memberikan manfaat psikologis jika digunakan secara bijak (Perugini & Solano, 2020; Waterloo et al., 2018). Sebuah studi yang diterbitkan dalam *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* mengungkapkan bahwa pengguna media sosial yang mendapatkan dukungan emosional secara daring menunjukkan peningkatan pada kesejahteraan psikologis mereka (Jones et al., 2016; Venty et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk memahami dinamika dukungan sosial di era digital ini, serta bagaimana bentuk dukungan tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Berdasarkan penjelasan diatas, tinjauan literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi efektivitas dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan menganalisis berbagai studi yang ada, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai peran dukungan sosial, baik dalam konteks tradisional maupun digital, terhadap kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan landasan teoritis yang kuat bagi intervensi psikologis di masa depan yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup individu melalui penguatan jaringan dukungan sosial.

METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan pendekatan kajian literatur atau *literature review*. Kajian literatur merupakan suatu metode yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memahami berbagai temuan penelitian terkait topik yang telah ditentukan sebelumnya (Mahanum, 2021). Metode ini bukan sekadar membaca tulisan ilmiah, tetapi juga melibatkan kajian mendalam serta evaluasi kritis terhadap penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan dengan isu dan tujuan penelitian (Syafnidawaty, 2020).

Tahapan penelitian dimulai dengan identifikasi topik yang relevan, yaitu efektivitas dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Setelah itu, pencarian literatur dilakukan menggunakan basis data ilmiah seperti Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect, dengan kata kunci seperti “dukungan sosial”, “social support”, “perceived social support”, “kesejahteraan psikologis”, “psychological well-being” dan “well-being”.

Penelitian ini menggunakan desain tinjauan sistematis, yang bertujuan untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan menyintesis hasil penelitian sebelumnya secara komprehensif. Peneliti menggunakan desain ini untuk menggali pemahaman yang mendalam mengenai peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis, dengan mengidentifikasi pola, tren, dan kesenjangan dalam literatur.

Prosedur penelitian dimulai dengan menentukan kriteria tinjauan literatur yang akan digunakan. Artikel yang digunakan merupakan studi empiris yang diterbitkan dalam 5 tahun terakhir, berfokus pada dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Setelah mengidentifikasi artikel yang relevan, setiap artikel ditinjau secara kritis untuk mengevaluasi metodologi, hasil, dan kontribusi teoritis. Kemudian langkah terakhir yang dilakukan adalah menyusun sintesis yang menggabungkan temuan-temuan utama dari berbagai studi.

HASIL PENELITIAN

Hasil dari proses pencarian data memperoleh 16 jurnal, yaitu 5 jurnal yang dipublish di tahun 2020, 1 jurnal yang dipublish di tahun 2021, 4 jurnal yang dipublish di tahun 2022, 4 jurnal yang dipublish di tahun 2023, dan 2 jurnal yang dipublish di tahun 2024.

Tabel 1. Jurnal Penelitian

No.	Jurnal	Jumlah
1.	International Journal of Environmental Research and Public Health MDPI	1
2.	Journal of Adolescent Health	1
3.	BMC Psychology	1
4.	Personality and Individual Differences	1
5.	Journal of Community Health	1
6.	Journal of Community Psychology	1
7.	Character: Jurnal Penelitian Psikologi	2
8.	International Journal of Health Sciences	1
9.	Psyche 165 Journal	1
10.	Jurnal Psikologi Teori dan Terapan	1
11.	Jurnal Psikologi Sosial	1
12.	SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Humaniora	1
13.	Journal for The Study of Sports and Athletes in Education	1
14.	Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling	1
15.	Journal of Clinical & Medical Images Case Reports	1
Jumlah		15

Tabel 2. Hasil Temuan Artikel Penelitian

Judul	Penulis dan Tahun Terbit	Temuan
Cyberbullying and Psychological Well-being in Young Adolescence: The Potential Protective Mediation Effects of Social Support from Family, Friends, and Teachers	Karin Hellfeldt, Laura López-Romero, Henrik Andershed (2020)	Dukungan sosial terdekat meliputi kerabat, sahabat, dan guru berpeluang menjadi penengah yang melindungi kaum remaja dari konsekuensi buruk perundungan dunia maya terhadap kondisi psikologis mereka. Peran ini dapat membantu menjaga keseimbangan mental dan emosional para remaja yang menghadapi ancaman <i>cyberbullying</i> .

The Effect of Social Support on Mental Health in Chinese Adolescents During the Outbreak of COVID-19	Meng Qi, M.S., Shuang-Jiang Zhou, Zhao-Chang Guo, Li-Gang Zhang, Hong-Jie Min, Xiao-Min Li M.S., Jing-Xu Chen M.D. (2020)	Adanya dukungan sosial terbukti berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental remaja Tiongkok di tengah pandemic COVID-19.
Perceived Social Support and Psychological Wellbeing among Nepalese Adolescents: The Mediating Role of Self-esteem	Anju Poudel, Bishu Gurung, Gopal Prasad Khanal (2020)	Tingkat harga diri remaja Nepal menjadi faktor penentu seberapa besar pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mereka.
Mindfulness, Self-Compassion, and Savoring: Factors That Explain The Realtion Between Perceived Social Support and Well-being	Jenna M. Wilson, Audrey Weiss, Natalie J. Shook (2020)	Studi ini mengungkapkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis lebih kompleks dari yang diperkirakan, melibatkan peran penting dari <i>mindfulness</i> , <i>self-compassion</i> , dan <i>savoring</i> .
Impact of The COVID-19 Pandemic on Mental Health and Social Support among Adult Egyptians	Safaa M. El-Zoghby, Enayat M. Soltan, Hend M. Salama (2020)	Wabah COVID-19 telah menyebabkan penurunan signifikan pada kesehatan mental dan dukungan sosial masyarakat dewasa di Mesir.
An Investigation into The Realtionship Between Social Support, Stress, and Psychological Well-being in Farmers	Avril Deegan, Simon Dunne (2022)	Pada petani ditemukan dukungan sosial, stress, dan kesejahteraan psikologis saling memengaruhi.
Hubungan antara Dukungan Sosial dengan <i>Psychological Well-being</i> pada Karyawan	Khalidan Rahama, Umi Anugerah Izzati (2021)	Pada karyawan, dukungan sosial secara signifikan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis.
Hubungan Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan yang Sedang Menyusun Skripsi	Dialma Restuning Dityo, Yohana Wuri Satwika (2023)	Bagi mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi, dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka.
Social Support as a Predictor of Psychological Well-being of Transfusion Dependent Thalassemics	Dr. B. S. Parimal, Anshul Goel, Kavita Gupta (2022)	Dukungan sosial menjadi <i>predictor</i> signifikan terhadap kesejahteraan psikologis penderita thalassemia yang bergantung pada tranfusi.
Dukungan Sosial dan Religiusitas dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada Warga Binaan Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan	Nathania Alidrus, Isna Syahrina, Mariana (2022)	Bagi warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan, dukungan sosial dan religiusitas memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Peran <i>Forgiveness</i> dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Penyintas Kekerasan dalam Hubungan Pacaran	Ni Kadek Ayu Mas Yoca Hapsari Pariartha, Afifah Chusna Az Zahra, Chaty Trizka Anggini, Nur Eva (2022)	<i>Forgiveness</i> dan dukungan sosial berperan positif terhadap kesejahteraan psikologis pada perempuan penyintas kekerasan dalam hubungan pacaran.
Peran Penyesuaian Diri sebagai Mediator pada Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tahun Pertama di Masa Pandemi COVID-19	Lia Rossallina, Tjut Rifameutia (2023)	Kemampuan mahasiswa tahun pertama untuk menyesuaikan diri menjadi penghubung antara dukungan sosial yang mereka terima dan tingkat kesejahteraan psikologis mereka selama pandemic COVID-19.
Kesejahteraan Psikologis dalam Hubungannya dengan Kecemasan dan Dukungan Sosial Coach-athlete Relationship, Social Support, and Sport-related Psychological Well-being in National Collegiate Athletic Association Division I Student-athletes	Indriyati Eka Purwaningsih, Ryan Sugiarto, Sulistyo Budiarto (2023)	Ada hubungan signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan kecemasan dan dukungan sosial.
Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator	Eadie E. Simons, Matthew D. Bird (2023)	Hubungan pelatih-atlet dan dukungan sosial berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis terkait olahraga pada atlet mahasiswa NCAA Division I.
Stress and Wellbeing in Farmers: The Role of Social and Psychological Capital and Self-Compassion	Nur Eva, Pravissi Shanti, Nur Hidayah, Moh. Bisri (2024)	Dukungan sosial berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, dengan religiusitas berperan sebagai moderator dalam hubungan tersebut.
	Tony Cassidy, Emma Carswell (2024)	Adanya dukungan sosial yang kuat dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman, dan komunitas dapat menjadi penyangga yang efektif dalam menghadapi situasi stress, terutama dalam mengatasi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan.

Variabel terikat yang dikaji dari 15 jurnal diatas meliputi (1) *psychological well-being* (Alidrus et al., 2022; Deegan & Dunne, 2022; Hellfeldt et al., 2020; Parimal et al., 2022; Poudel et al., 2020; Rahama & Izzati, 2021; Simons & Bird, 2023), (2) kesejahteraan psikologis (Dityo & Satwika, 2023; Eva et al., 2024; Pariartha et al., 2022b; Purwaningsih et al., 2023; Rossallina & Rifameutia, 2023), (3) *mental health* (El-Zoghby et al., 2020; Qi et al., 2020), (4) *well-being* (Wilson et al., 2020).

Variabel bebas yang dikaji dari 15 jurnal diatas adalah dukungan sosial (*social support*) (Alidrus et al., 2022; Deegan & Dunne, 2022; Dityo & Satwika, 2023; El-Zoghby et al., 2020; Eva et al., 2024; Hellfeldt et al., 2020; Pariartha et al., 2022; Parimal et al.,

2022; Poudel et al., 2020; Purwaningsih et al., 2023; Qi et al., 2020; Rahama & Izzati, 2021; Rossallina & Rifameutia, 2023; Simons & Bird, 2023; Wilson et al., 2020), *stress* (Deegan & Dunne, 2022), religiusitas (Alidrus et al., 2022), *forgiveness* (Pariartha et al., 2022), dan kecemasan (Purwaningsih et al., 2023).

Selain variabel terikat dan variabel bebas yang ada, terdapat beberapa variabel mediator dalam jurnal yang peneliti kaji. Variabel mediator tersebut meliputi *self-esteem* (Poudel et al., 2020), *mindfulness*, *self-compassion*, dan *savoring* (Wilson et al., 2020), penyesuaian diri (Rossallina & Rifameutia, 2023), dan terakhir religiusitas (Eva et al., 2024).

PEMBAHASAN

Efektivitas Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis

Tinjauan literatur ini secara konsisten menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis di berbagai kelompok populasi. Mayoritas studi yang dianalisis mengonfirmasi efektivitas dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis di berbagai kelompok populasi. Penelitian Dityo & Satwika (2023) serta Rossallina & Rifameutia (2023) pada mahasiswa menunjukkan bahwa dukungan sosial berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis. Temuan serupa juga ditemukan Rahama & Izzati (2021) dalam konteks karyawan. Konsistensi hasil ini menegaskan peran fundamental dukungan sosial dalam memelihara dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Efektivitas dukungan sosial dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, dukungan sosial berperan sebagai penyangga terhadap stres, dimana hal ini sejalan dengan teori *buffering stress* (Cohen & Wills, 1985). Hal ini terlihat jelas dalam studi El-Zoghby et al. (2020) dan Qi et al. (2020) yang meneliti peran dukungan sosial selama pandemi COVID-19. Kedua, dukungan sosial berkontribusi pada peningkatan *self-esteem* dan *self-efficacy* individu, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan psikologis. Ketiga, dukungan sosial memfasilitasi pengembangan keterampilan koping yang efektif, membantu individu mengelola stres dan tantangan hidup dengan lebih baik.

Peran Mediator dalam Hubungan Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis

Beberapa studi dalam tinjauan ini mengidentifikasi variabel-variabel yang menjadi penghubung antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Pemahaman tentang peran mediator ini penting untuk menjelaskan mekanisme yang mendasari efektivitas dukungan sosial. Poudel et al. (2020) menemukan bahwa harga diri memediasi hubungan antara dukungan sosial yang dirasakan dan kesejahteraan psikologis di kalangan remaja Nepal. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan harga diri individu, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis.

Wilson et al. (2020) mengidentifikasi tiga mediator penting yaitu *mindfulness*, *self-compassion*, dan *savoring*. Studi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat memfasilitasi pengembangan keterampilan psikologis positif, yang kemudian berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis. Temuan ini juga memperluas pemahaman kita tentang bagaimana dukungan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis melalui pengembangan sumber daya psikologis internal.

Selain itu, beberapa studi mengeksplorasi interaksi antara dukungan sosial dan variabel lain dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Alidrus et al. (2022) dan Eva

et al. (2024) meneliti interaksi antara dukungan sosial dan religiusitas, sementara Pariartha et al. (2022) mengeksplorasi hubungan antara dukungan sosial dan *forgiveness*. Temuan-temuan ini menyoroti kompleksitas faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan pentingnya mempertimbangkan dukungan sosial dalam konteks yang lebih luas dari kehidupan individu.

Efektivitas Dukungan Sosial pada Kesejahteraan Psikologis dalam Konteks atau Populasi Spesifik

Tinjauan literatur ini juga mengungkapkan bahwa efektivitas dukungan sosial dapat bervariasi tergantung pada konteks dan populasi spesifik. Pemahaman tentang variasi ini penting untuk mengoptimalkan intervensi dukungan sosial dalam berbagai situasi.

Dalam konteks *cyberbullying*, Hellfeldt et al. (2020) menemukan bahwa keragaman sumber dukungan sosial (keluarga, teman, dan guru) menjadi penting dalam melindungi kesejahteraan psikologis remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam situasi yang spesifik seperti *cyberbullying*, efektivitas dukungan sosial dapat ditingkatkan dengan memastikan adanya dukungan dari berbagai sumber. Studi El-Zoghby et al. (2020) dan Qi et al. (2020) meneliti peran dukungan sosial selama pandemi COVID-19. Kedua penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi sangat krusial dalam memelihara kesejahteraan psikologis selama masa krisis global. Hal ini menegaskan pentingnya dukungan sosial sebagai faktor protektif dalam situasi stres tinggi atau trauma kolektif.

Deegan & Dunne (2022) meneliti hubungan antara dukungan sosial, stres, dan kesejahteraan psikologis pada petani. Studi ini menggarisbawahi pentingnya dukungan sosial dalam konteks pekerjaan yang spesifik dan sering kali menantang secara psikologis. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Cassidy & Carswell (2024) yang menemukan dukungan dari komunitas, keluarga serta teman-teman penting sebagai faktor protektif terhadap stress, terutama dalam mengurangi kesepian dan meningkatkan kesejahteraan. Konsistensi temuan ini menegaskan peran universal dukungan sosial dalam memelihara kesejahteraan psikologis petani.

Penelitian lain yang telah dilakukan oleh Simons & Bird (2023) memperluas pemahaman tentang peran dukungan sosial dalam konteks olahraga mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dapat diaplikasikan dalam berbagai domain kehidupan, termasuk dalam konteks prestasi dan kinerja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan positif yang signifikan pada berbagai populasi, termasuk karyawan, mahasiswa, dan kelompok rentan lainnya. Beberapa variabel mediator seperti self-esteem, penyesuaian diri, mindfulness, self-compassion, dan savoring berperan penting dalam hubungan ini. Efektivitas dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis bervariasi tergantung pada konteks dan populasi spesifik, seperti pada masa pandemi COVID-19, penyintas kekerasan, dan petani. Dukungan sosial terbukti memiliki peran krusial dalam situasi stres tinggi atau trauma, membantu individu mengatasi tekanan psikologis dan meningkatkan resiliensi. Selain itu, religiusitas ditemukan dapat berperan sebagai moderator dalam hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan

psikologis, namun efektivitasnya dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor kontekstual dan individual.

Saran dari peneliti untuk penelitian di masa depan sebaiknya lebih fokus pada mekanisme spesifik bagaimana dukungan sosial mempengaruhi kesejahteraan psikologis, termasuk peran variabel mediator dan moderator. Selain itu, diperlukan penelitian longitudinal untuk memahami efek jangka panjang dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Alidrus, N. D., Syahrina, I. A., & Mariana, R. (2022a). Dukungan Sosial dan Religiusitas dengan Psychological Well-Being. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 105–112. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.174>
- Alidrus, N. D., Syahrina, I. A., & Mariana, R. (2022b). Dukungan Sosial dan Religiusitas dengan Psychological Well-Being pada Warga Binaan Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 105–112. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.174>
- Armanda, C. D., & Fithria. (2018). Psychological Well-Being Pada Remaja Laki-Laki Di Sekolah Menengah Atas. *JIM FKep*, 3(3), 30–37.
- Bilqis, F. (2023). Mediatisasi Dukungan Sosial pada Komunitas Virtual Wanita Hamil di Facebook. *Jurnal Komunikasi Global*, 12(2), 190–217. <https://doi.org/10.24815/jkg.v12i2.32688>
- Cassidy, T., & Carswell, E. (2024). Stress and wellbeing in farmers : The role of social and psychological capital and self-compassion. *Journal of Clinical & Medical Images Case Reportd*, 4(1), 1–7.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(94\)90083-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(94)90083-3)
- Deegan, A., & Dunne, S. (2022). An investigation into the relationship between social support , stress , and psychological well - being in farmers. *Journal of Community Psychology*, 50(September 2021), 3054–3069. <https://doi.org/10.1002/jcop.22814>
- Diego. (2024). *Kesehatan Mental di Zaman Now*. Kumparan.Com. <https://kumparan.com/hd-syrh/kesehatan-mental-di-zaman-now-23DTYUH1fVa/full>
- Dityo, D. R., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi The Relationship Between Social Support and Psychological Well-Being of Overseas Students Who Are Writing a Thesis Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi: Character*, 10(02), 788–799.
- Duma, T. G. K. (2022). Pengaruh Pet Attachment Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Dewasa Awal Selama Pandemi Covid-19. *Berajah Journal Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Diri*, 2(2), 337–346. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i2.98>

- El-Zoghby, S. M., Soltan, E. M., & Salama, H. M. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Social Support among Adult Egyptians. *Journal of Community Health*, 45(4), 689–695. <https://doi.org/10.1007/s10900-020-00853-5>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2024). 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>
- Hellfeldt, K., López-Romero, L., & Andershed, H. (2020). Cyberbullying and psychological well-being in young adolescence: the potential protective mediation effects of social support from family, friends, and teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(45), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010045>
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial : Sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di Panti Asuhan. *Journal of Education Sciences and Teacher Training*, 12(02), 153–172.
- Jones, J. R., Colditz, J. B., Shensa, A., Sidani, J. E., Lin, L. Y., Terry, M. A., & Primack, B. A. (2016). Associations between Internet-Based Professional Social Networking and Emotional Distress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(10), 601–608. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0134>
- 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. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261>
- Muthmainah. (2022). Dukungan Sosial dan Resiliensi pada Anak di Wilayah Perbukitan Gunung Kidul Yogyakarta. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 6(1), 78–88. <https://doi.org/10.21831/diklus.v6i1.48875>
- Pariartha, N. K. A. M. Y. H., Zahra, A. C. A., Anggini, C. T., & Eva, N. (2022a). Peran Forgiveness dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Penyintas Kekerasan dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 130–143.
- Pariartha, N. K. A. M. Y. H., Zahra, A. C. A., Anggini, C. T., & Eva, N. (2022b). Peran Forgiveness dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Penyintas Kekerasan dalam Hubungan Pacaran The Role of Forgiveness and Social Support on Psychological Well Being among Women in Dating Violence Ni Kadek Ayu Mas Yoca H. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 130–143.
- Parimal, B. S., Goel, A., & Gupta, K. (2022). Social support as a predictor of psychological well-being of transfusion dependent thalassemics. *International Journal of Health Sciences*, 6(S8), 138–149. <https://doi.org/https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS8.9666>
- Perugini, M. L. L., & Solano, A. C. (2020). Normal and Maladaptive Personality Traits as Predictors of Motives for Social Media Use and Its Effects on Well-Being. *Psychological Reports*, 0(0), 1–23. <https://doi.org/10.1177/0033294120922495>
- Poudel, A., Gurung, B., & Khanal, G. P. (2020). Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents: The mediating role of self-esteem. *BMC*

- Psychology*, 8(43), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00409-1>
- 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.
- Qi, M., Zhou, S. J., Guo, Z. C., Zhang, L. G., Min, H. J., Li, X. M., & Chen, J. X. (2020). The Effect of Social Support on Mental Health in Chinese Adolescents During the Outbreak of COVID-19. *Journal of Adolescent Health*, 67(4), 514–518. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.001>
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94–106.
- Rokom. (2021). *Kemendes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Sehatnegeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemendes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Rossallina, L., & Rifameutia, T. (2023). Peran penyesuaian diri sebagai mediator pada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(02), 157–169. <https://doi.org/10.7454/jps.2023.17>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Santika Sari, D., Apriyanto, F., & Ulfa, M. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 3(1), 14–27. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v3i1.72>
- Simons, E. E., & Bird, M. D. (2023). Coach-athlete relationship , social support , and sport-related psychological well-being in National Collegiate Athletic Association Division I student- athletes. *Journal For The Study of Sports and Athletes in Education*, 17(3), 191–210. <https://doi.org/10.1080/19357397.2022.2060703>
- Syafnidawaty. (2020). *Literature Review*. Raharja.Ac.Id. <https://raharja.ac.id/2020/10/13/literature-review/>
- Venty, Rakhmawati, D., Yuliejatiningsih, Y., & Mujiono. (2023). Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Pemahaman Cyber Grooming Pada Siswa SMP. *IJGC: Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 12(2), 149–158. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Waterloo, S. F., Baumgartner, S. E., Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2018). Norms of online expressions of emotion: Comparing Facebook, Twitter, Instagram, and WhatsApp. *New Media and Society*, 20(5), 1813–1831. <https://doi.org/10.1177/1461444817707349>
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152(April 2019), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>

