

SOCIAL SUPPORT DAN PSYCHOLOGICAL IMMUNE SYSTEM PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

¹Imelda Maulina, ²Raudatussalamah

¹Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Email: imeld1360@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa semakin dianggap kelompok rentan karena tingkat stres psikologis yang tinggi, terutama di masa pandemi Covid-19. Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa membutuhkan *Psychological Immune System* atau disebut juga PIS yang kuat untuk melindungi tubuh dan pikiran mereka. Dukungan sosial diharapkan dapat membantu mahasiswa memiliki PIS yang kuat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan PIS pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau di masa pandemi Covid-19. Sampel penelitian untuk penelitian ini adalah 393 siswa (75 laki-laki dan 318 perempuan) yang diperoleh dengan teknik *proporsional stratified random sampling*. Hasil berdasarkan analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan PIS pada mahasiswa ($R=0,283$; $F=34,026$; $p=0,000$). Penelitian ini memberikan pengetahuan bahwa PIS pada mahasiswa dapat diperkuat dengan dukungan sosial.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, *Psychological Immune System*, Mahasiswa, Pandemi Covid-19

Abstract

University students are increasingly considered a vulnerable group due to high levels of psychological stress, especially during the Covid-19 pandemic. Based on this, students need a strong Psychological Immune System or also called PIS to protect their bodies and minds. Social support is expected to help students have a strong PIS. The purpose of this study was to determine the relationship between social support and PIS in students of UIN Sultan Syarif Kasim Riau during the Covid-19 pandemic. The research sample for this study were 393 students (75 boys and 318 girls) who were obtained using a proportional stratified random sampling technique. Results based on simple regression analysis show that there is a relationship between social support and PIS in college students ($R=0.283$; $F=34.026$; $p=0.000$). This research provides knowledge that PIS in students can be strengthened by social support.

Keywords : *Social support, Psychological Immune System, University Students, Covid-19 Pandemic*

Pendahuluan

Fenomena pandemi Covid-19 merupakan masalah dunia yang menyebabkan krisis kesehatan global paling menantang di abad ke-21. Perubahan pada masa pandemi, mulai dari gaya hidup individu, rutinitas sehari-hari, tekanan finansial, hingga isolasi sosial dapat memicu terjadinya stres psikologis. Stres psikologis yang dirasakan masyarakat kemungkinan akan lebih besar dibandingkan sebelum pandemi Covid-19, salah satunya adalah mahasiswa harus menghadapi perubahan sistem pembelajaran. Penelitian oleh Browning et al. (2021) menyoroti bahwa mahasiswa semakin dianggap kelompok rentan karena mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang sangat tinggi. Pendidikan yang mengalami perubahan mendasar

akibat pandemi Covid-19 perlu mendapat perhatian, apalagi mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental semakin banyak. Jika masalah psikologis mahasiswa dibiarkan dalam waktu yang lama, maka akan berdampak negatif (Aryani, 2016).

Luasnya masalah psikologis yang dialami siswa akibat pembelajaran daring membuat mahasiswa membutuhkan sistem perlindungan yang kuat untuk melindungi pikiran dan tubuh mereka selama pandemi Covid-19. Sama seperti sistem imun tubuh yang melindungi individu dari virus dan penyakit, untuk menjaga kesehatan mental individu membutuhkan sistem imun yang melindungi individu dari gangguan psikologis dan stres. Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa sebagai kelompok yang rentan terhadap masalah psikologis membutuhkan daya tahan imun psikologis atau *Psychological Immune System* yang kuat. *Psychological Immune System* adalah sistem terintegrasi dari dimensi kepribadian kognitif, motivasi, dan perilaku yang memberikan kekebalan terhadap stres, mendorong perkembangan yang sehat, dan berfungsi sebagai anti-stres atau "antibodi psikologis" (Oláh, 2005).

Psychological Immune System atau bisa disingkat sebagai PIS menggabungkan strategi penanggulangan, sumber daya kepribadian pelindung, dan dimensi ketahanan. Aspek-aspek yang dimasukkan dalam PIS didasarkan pada psikologi positif dan bertujuan untuk menggabungkan potensi individu ke dalam suatu sistem yang komprehensif. Beberapa faktor diidentifikasi memainkan peran penting dalam mengatasi stres secara efektif, seperti rasa kontrol, sumber belajar, ketahanan karakter, optimisme karakter, rasa koherensi, kesadaran diri, dan efikasi diri (Oláh, 2004).

Mekanisme proaktif dan fasilitatif yang terlibat dalam PIS membantu meningkatkan kesejahteraan individu dan memengaruhi proses adaptasi dan koping (Oláh, 2010). Individu dengan PIS tinggi lebih mampu mengatasi stres, lebih seimbang, lebih menerima diri sendiri, lebih berempati, dan lebih tenang menghadapi situasi dan peristiwa tertentu. Hal ini karena orang yang memiliki PIS tinggi melihat perubahan sebagai tantangan yang memungkinkan mereka tumbuh dan secara efektif menerapkan strategi koping ketika mereka menyadari kejadian dan tekanan yang mereka hadapi.

PIS memungkinkan individu bertahan dari stres kronis dan merespons secara efektif ancaman yang akan segera terjadi, dengan demikian menjaga integritas pribadi dan potensi perkembangan (Oláh, 2005). PIS mengacu pada sistem perlindungan psikologis yang melindungi pikiran, mirip dengan sistem kekebalan biologis yang sebenarnya melindungi tubuh (Essa, 2020). PIS yang berfungsi seperti kekebalan biologis, membutuhkan berbagai nutrisi agar dapat membuat sistemnya kuat. Salah satu bentuk nutrisi yang dapat memperkuat PIS adalah dukungan sosial.

Dukungan sosial adalah sumber daya yang relatif stabil yang mendorong koping melalui penilaian ulang dan bertindak sebagai penyangga stress (Lakey & Orehek, 2011). Dukungan sosial mempengaruhi fungsi kekebalan tubuh pada individu yang mengalami stres berkepanjangan dan intens. Orang dengan dukungan sosial yang kuat memiliki sistem

kekebalan yang lebih kuat dan kerusakan kekebalan yang lebih sedikit sebagai respons terhadap stres dibandingkan mereka yang kurang mendapat dukungan (Kennedy et al., 1990).

Dukungan sosial ditemukan menjadi salah satu faktor pelindung terpenting bagi mahasiswa (Tao et al., 2000). Klaim ini didukung oleh temuan Dollete et al. (2004), yang menemukan bahwa dukungan sosial dapat bertindak sebagai faktor protektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan sebagai penyangga terhadap peristiwa kehidupan yang penuh tekanan pada mahasiswa. Dukungan sosial memungkinkan siswa untuk lebih baik menghadapi dan mengatasi masalah dengan memilih strategi pemecahan masalah yang lebih beragam dan adaptif, sehingga dampak stres terhadap masalah menjadi lebih ringan (Wang et al., 2014).

Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial cenderung memiliki persepsi positif terhadap diri dan kemampuannya, yang akan mempengaruhi persepsinya terhadap lingkungan. Mahasiswa akan mengharapkan lingkungan sosialnya mendukung mereka dalam mencari bantuan sehingga siswa dapat merasa lebih percaya diri dalam mencari dukungan yang mereka butuhkan. Dukungan sosial juga memberikan jaminan dan jaminan emosional, yang dapat memungkinkan individu untuk memiliki penilaian positif tentang diri mereka sendiri dan meningkatkan kepercayaan pada kemampuan mereka untuk mengatasi pengalaman buruk (Xiao, 2019). Hal ini sesuai dengan dimensi yang terdapat dalam PIS.

Berdasarkan penjelasan dan literatur yang dikutip tersebut, peneliti akhirnya tertarik untuk melakukan penelitian terkait korelasi antar variabel yang telah dibahas sebelumnya yaitu korelasi antara dukungan sosial mahasiswa dengan PIS pada masa pandemic Covid-19. Oleh karena itu, dihipotesiskan bahwa dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa akan menjadi prediktor PIS mahasiswa.

Metode

Partisipan

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang mengikuti studi daring yaitu mahasiswa yang memulai studi jenjang strata satu (S1) tahun 2018 sampai dengan tahun 2021. Besar sampel sesuai dengan rumus Yamane (Yamane, 1967; Sugiyono, 2020), dan subjeknya adalah mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau sebanyak 393 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah proporsional random sampling. Penggunaan teknik ini dikarenakan adanya perbedaan jumlah populasi antar fakultas di UIN Suska Riau.

Pengukuran

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu skala Dukungan Sosial dan Psychological Immune Competence Inventory (PICI). Skala dukungan sosial disusun oleh peneliti berdasarkan beberapa aspek diantaranya dijelaskan oleh beberapa ahli Cohen & McKay; Cortona & Russel; House Schaefer, Coyne & Lazarus, dan Wills (dalam Sarafino, 1998).

Aspek-aspek dukungan sosial tersebut yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian terdiri dari 25 aitem dengan batas minimal indeks daya beda aitem 0,28 hingga 0,69 koefisien aitem total.

Skala *Psychological Immune System* yang digunakan adalah skala adaptasi dari skala shortened *Psychological Immune Competence Inventory* (PICI) yang disiapkan oleh Oláh (2005; 2021) dan kemudian dimodifikasi dengan menambahkan satu aitem pada beberapa aspek *Psychological Immune System*. Skala PICI dimaksudkan untuk mengukur tingkat kekebalan psikologis individu yang berdiri dengan 16 aspek yang berbeda. Skala PICI yang digunakan dalam penelitian terdiri dari 23 aitem dengan batas minimal indeks daya beda aitem 0,28 hingga 0,71 koefisien aitem total.

Pengambilan Data dan Analisis Data

Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan skala penelitian secara langsung kepada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi sederhana, yaitu analisis yang digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Data jawaban skala yang diisi oleh mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau kemudian diolah dan dianalisis dengan bantuan aplikasi *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) 26 for Windows.

Hasil

Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau tingkat Studi Strata Satu (S1) yang berjumlah 393 subjek. Berdasarkan data identitas diri pada skala penelitian yang telah diisi oleh mahasiswa diperoleh gambaran subjek berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Perempuan	318	81%
2	Laki-laki	75	19%
3	Total	393	100%

Sumber: Hasil wawancara penelitian

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa data subjek yang berpartisipasi dalam penelitian didominasi dengan mahasiswa berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah jumlah 318 mahasiswa (81%).

Deskripsi Data Penelitian

Analisis data secara deskriptif dilakukan terhadap masing-masing variabel dengan tujuan agar mendapatkan gambaran sebaran dari setiap variabel. Dalam penentuan kategori ini, peneliti menggunakan perhitungan yang dilakukan secara manual berdasarkan skor terkecil hingga terbesar. Berikut data deskripsi untuk setiap variabel penelitian.

Tabel 2. Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empirik Variabel Penelitian

Variabel	Data Hipotetik					Data Empirik				
	Max	Min	Mean	SD	Med	Max	Min	Mean	SD	Med
Dukungan Sosial	100	25	62,5	12,5	75	97	52	74,5	7,5	45
<i>Psychological Immune System</i>	92	23	57,5	11,5	69	86	51	68,5	5,8	35

Keterangan :

Min : Skor total minimal

Max : Skor total maksimal

SD : Standar deviasi

Med : Median

Kemudian, peneliti mengelompokkan variabel dukungan sosial dan *Psychological Immune System* masing-masing kedalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Pengelompokan lima kategori ini menggunakan rumusan sebagai berikut:

Tabel 3. Rumus Kategorisasi

Kategori	Rumus
Sangat Rendah	$X \leq \mu - 1,5 \sigma$
Rendah	$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$
Sedang	$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$
Tinggi	$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$
Sangat Tinggi	$\mu + 1,5 \sigma < X$

Keterangan:

X : Skor mentah variabel

μ : Mean hipotetik

σ : Satuan deviasi hipotetik $[(X_{\max} - X_{\min}) / 6]$

a. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Tabel 4. Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategori	Nilai	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	$X \leq 43,8$	0	0%
Rendah	$43,8 < X \leq 56,25$	3	0,8%
Sedang	$56,25 < X \leq 68,75$	114	29,0%
Tinggi	$68,75 < X \leq 81,25$	174	44,3%
Sangat Tinggi	$81,25 < X$	102	25,9%
Jumlah		393	100%

Tabel 4 menunjukkan bahwa pada lima kategorisasi tingkat dukungan sosial mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau berada pada kategori tinggi.

b. Kategorisasi Variabel *Psychological Immune System*

Tabel 5. Kategorisasi *Psychological Immune System*

Kategori	Nilai	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	$X \leq 40,25$	0	0%
Rendah	$40,25 < X \leq 51,75$	1	0,3%
Sedang	$51,75 < X \leq 63,25$	92	23,4%
Tinggi	$63,25 < X \leq 74,75$	254	64,6%
Sangat Tinggi	$74,75 < X$	46	11,7%
	Jumlah	393	100%

Tabel 5 menunjukkan bahwa pada lima kategorisasi tingkat *Psychological Immune System* mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau berada pada kategori tinggi.

Hasil Analisis Data Penelitian

Hasil uji asumsi dengan menggunakan analisis uji skewness-kurtosis pada skala dukungan sosial menunjukkan nilai skewness 0,250 dan nilai kurtosis -0,713, sedangkan pada skala *Psychological Immune Competence Inventory* nilai skewness 0,310 dan nilai kurtosis -0,328. Dengan keterangan data berdistribusi normal.

Uji linieritas pada skala dukungan sosial dan *Psychological Immune Competence Inventory* diketahui nilai F sebesar 35.001 dengan signifikansi linearitas 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai F deviasi linearitas sebesar 1.280 dengan signifikansi 0,127 ($p > 0,05$), menunjukkan bahwa antara variabel Dukungan Sosial dan *Psychological Immune System* terdapat hubungan yang linier.

Hasil analisis dengan menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana diperoleh nilai $F = 34.026$, $R = 0,283$ pada taraf signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.001$) dan dapat dijelaskan bahwa hipotesis diterima dengan nilai sumbangan $R \text{ Square} = 8\%$ (0.080). Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *Psychological Immune System* sebesar 8%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil Analisis Tambahan

Analisis perbedaan dilakukan untuk mengetahui perbedaan dukungan sosial dan *Psychological Immune System* pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan nilai homogenitas pada dukungan sosial nilai signifikansi dukungan sosial adalah 0,037 ($p < 0,05$), maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan dukungan sosial antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Namun nilai homogenitas pada *Psychological Immune System* memiliki nilai signifikansi 0.710 ($p > 0,05$), yang dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan *Psychological Immune System* antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Tabel 6. Analisis Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin

Kelompok Subjek	Variabel	Homogenitas	F	Sig (p)	Keterangan
Jenis Kelamin	Dukungan Sosial	0,401	0.706	0.037	Terdapat Perbedaan
	<i>Psychological Immune System</i>	0,004	8.217	0.710	Tidak Ada Perbedaan

Pembahasan

Hasil uji hipotesis pada penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *Psychological Immune System* pada mahasiswa. *Psychological Immune System* pada penelitian ini bertindak sebagai sistem pelindung terhadap stres dan membuat mahasiswa lebih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungannya, lebih percaya diri, optimis, dan menghargai diri sendiri. Salah satu yang menjadi ciri orientasi mental individu dengan *Psychological Immune System* yang kuat adalah mereka mampu menetapkan sikap positif, tujuan, dan harapan untuk diri mereka sendiri. Hal tersebut dikarenakan pada *Psychological Immune System* terdapat berbagai sumber daya yang terbagi kedalam 3 kelompok dimensi yaitu *Approach-belief subsystem* (ABS), *Monitoring-creating-executing subsystem* (MCES), dan *Self-regulating subsystem* (SRS).

Interaksi antar dimensi pada *Psychological Immune System* memberikan individu kemampuan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan kemampuan untuk bekerja sama dengan ancaman dengan cara yang tidak melemahkan kepribadian dengan cara apapun. Oleh karena itu, *Psychological Immune System* menciptakan keseimbangan antara individu dan lingkungannya untuk mencapai tingkat kekuatan, adaptasi, dan rasa kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, yaitu kebahagiaan (Szilagi et al., 2010). Secara umum, tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi membantu menyediakan sumber daya yang tidak tersedia bagi mereka yang memiliki tingkat dukungan sosial rendah ketika mencari bantuan (Cohen dan Wills, 1985).

Psychological Immune System dengan berbagai sumber dayanya juga tergantung pada apa yang individu miliki dari pikiran, perasaan, motif dan emosi, yang sering berada di luar kendali (Morsi, 2000). Maka dari itu prakondisi juga diperlukan agar sinkronisasi adaptasi di dalam dan di luar individu yang menghasilkan optimalisasi antara individu dan lingkungannya. Prakondisi untuk orientasi dimensi *Approach-belief subsystem* (ABS) adalah antisipasi hasil perilaku yang sukses atau positif (*Positive Thinking*), keyakinan dalam pengelolaan, pemahaman dan kebermaknaan lingkungan (*Sense of Coherence, Sense of Control*), dan motivasi yang kuat untuk aktualisasi diri dan self- ekspansi (*Sense of Self Growth*). Dukungan sosial dapat membantu untuk meningkatkan beberapa aspek yang terkandung pada dimensi *Approach-belief subsystem* (ABS) tersebut.

Dukungan sosial yang tersedia saat dibutuhkan oleh individu akan memiliki dampak positif pada beberapa keterampilan berpikir positifnya (Elkfrawy & Ibrahim, 2021). Dougall et al. (2001) menemukan bahwa dukungan emosional menjelaskan dampak optimisme terhadap

koping yang efektif. Lebih lanjut individu yang mendapatkan dukungan emosional dapat meningkatkan perasaan harga diri dan kepercayaan diri, atau informasi yang memandu penilaian individu terhadap ancaman dan merencanakan strategi koping yang berkaitan dengan rasa koherensi (Carpenter & Scott, 1992). Individu dengan dukungan sosial yang lebih tinggi juga cenderung memiliki lebih banyak pilihan untuk mengatasi stres daripada individu dengan dukungan sosial yang rendah, ada kemungkinan bahwa tingkat dukungan sosial yang tinggi berkontribusi pada sumber daya pengendalian diri (Pilcher & Bryant, 2016).

Penelitian telah menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting untuk keberhasilan mengejar tujuan dan berkembang (*Goal Orientation*) (Brunstein, Dangelmayer, & Schultheiss, 1996; Feeney & Collins, 2015; Rusbult et al., 2009). Sebuah korelasi yang signifikan dan positif ditemukan antara keterampilan pemecahan masalah pelajar dan frekuensi dan signifikansi dukungan sosial yang dirasakan oleh pelajar. Dengan kata lain, keterampilan pemecahan masalah (*Problem Solving*) siswa meningkat seiring dengan meningkatnya dukungan sosial (Ayyildiz et al., 2018). Pada penelitian lainnya juga ditemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan *Self-Efficacy* dan *Creative Self-Concept* (Wang et al., 2015; Tan et al., 2022). Lebih lanjut pencarian dukungan sosial sebagai strategi koping dalam situasi stres menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan beberapa aspek dari dimensi *Monitoring-creating-executing subsystem* (MCES) misalnya *social monitoring*, *social mobilizing capacity*, dan *social creating capacity* (Oláh, 2005).

Pemaparan berbagai literatur telah menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat membantu individu untuk meningkatkan aspek-aspek yang terkandung dalam dimensi *Approach-belief subsystem* (ABS) dan *Monitoring-creating-executing subsystem* (MCES). Dengan meningkatnya dimensi *Approach-belief subsystem* (ABS) secara tidak langsung juga akan meningkatkan dimensi *Monitoring-creating-executing subsystem* (MCES) yang selanjutnya akan mempengaruhi dimensi *Self-regulating subsystem* (SRS) karena ketiga dimensi yang terkandung pada *Psychological Immune System* saling berinteraksi.

Hasil penelitian yang membuktikan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *Psychological Immune System* pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kaism Riau dimasa pandemi Covid-19 yang menunjukkan bahwa mahasiswa dapat memanfaatkan sumber daya pribadi mereka sendiri dan bantuan serta dukungan dari lingkungan mereka ketika menghadapi situasi stres dimasa pandemi Covid-19. Mahasiswa tampaknya dapat menjalankan koping yang efektif untuk mendapatkan solusi yang baik dari diri mereka sendiri maupun dari orang lain saat menghadapi perubahan dan kesulitan saat pandemi Covid-19.

Hasil analisis data pada penelitian yang dilakukan dengan menggunakan perhitungan regresi sederhana menunjukkan bahwa dukungan sosial hanya memiliki kontribusi yang lemah (8%) terhadap *Psychological Immune System* pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya faktor penyebab lain yang kemungkinan memiliki kontribusi lebih besar terhadap *Psychological Immune System*.

Dalam penelitian ini, ditemukan tingkatan pada masing-masing variabel melalui kategorisasi data. Pada variabel dukungan sosial, didapat hasil bahwasanya subjek dominan berada pada kategori tinggi. Data tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau secara umum mendapatkan dukungan sosial yang baik. Penelitian yang dilakukan oleh Saputra & Palupi (2020) menemukan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, misalnya ditemukan pada mahasiswa

yang sedang mengerjakan tugas akhir yang membutuhkan dukungan informasi yang memadai dan dukungan transformasional dari rekan-rekan. Peran teman sebaya tersebut membentuk dukungan sosial yang didefinisikan sebagai tindakan membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumental, dan penilaian positif pada individu yang menghadapi masalah.

Penelitian sebelumnya telah menyarankan bahwa memberikan dukungan instrumental kepada individu dapat memastikan bahwa mereka memiliki sumber daya yang cukup untuk mengatasi peristiwa (Green & Rodgers, 2001), sedangkan dukungan emosional memfasilitasi kognisi positif mengenai individu yang mengendalikan peristiwa yang mereka alami (Martire, Stephens, & Townsend, 1998), meningkatkan rasa kontrol mereka (Gadalla, 2009). Lebih lanjut menerima dukungan dan saran emosional dapat memfasilitasi koping lebih lanjut strategi untuk membantu mengatasi depresi dan memfasilitasi kesejahteraan (Cohen & Willis, 1985).

Individu yang melaporkan menerima sumber daya instrumental dan emosional dari orang lain saat dibutuhkan mengalami tingkat kesulitan dan gejala depresi yang lebih rendah sebagai respons terhadap stres daripada mereka yang tidak (Cohen & Wills, 1985; Lin, Dean, & Ensel, 1986; Thoits, 1995). Ketika mahasiswa mendapatkan dukungan dari teman, dan keluarga kemungkinan besar mahasiswa akan percaya diri karena mereka memiliki lingkungan pendukung yang baik. Dengan demikian, dukungan sosial kemungkinan akan meningkatkan keterampilan ketahanan yang pada gilirannya mengarah pada peningkatan kekuatan *Psychological Immune System*.

Pada variabel *Psychological Immune System*, subjek dominan berada pada kategori tinggi. Data tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau secara umum sudah memiliki *Psychological Immune System* yang kuat. Fakta bahwa mahasiswa memiliki skor yang tinggi pada *Psychological Immune System* menunjukkan bahwa mahasiswa dapat memanfaatkan sumber daya pribadi mereka sendiri dan dukungan dari lingkungan mereka ketika menghadapi situasi stres tertentu. *Psychological Immune System* yang kuat dapat mengarahkan mahasiswa untuk menerapkan strategi koping yang efektif saat menghadapi masalah. Hal ini perlu dipertahankan, karena *Psychological Immune System* yang kuat akan berfungsi dengan baik dalam masa pendidikan dan dapat menjadi faktor kunci bagi perkembangan pelajar. Perkembangan aspek *Psychological Immune System* berdampak besar pada manajemen stres pribadi pelajar karena kecemasan pelajar dan aspek *Psychological Immune System* tertentu menunjukkan korelasi yang kuat (Bredács & Takács, 2020).

Analisis tambahan selanjutnya yang dilakukan yaitu melakukan analisis perbedaan variabel dukungan sosial dan *Psychological Immune System* berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan hasil uji perbedaan pada *Psychological Immune System*, diperoleh bahwa tidak terdapat perbedaan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Namun pada dukungan sosial terdapat perbedaan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Caetano et al. (2013) dalam penelitiannya juga menemukan terdapat perbedaan dukungan sosial yang dirasakan berdasarkan jenis kelamin. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Zhang (2018) menjelaskan bahwa gender memoderasi hubungan antara resiliensi, dukungan sosial dan tekanan psikologis mahasiswa. Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa tekanan psikologis dari mahasiswa laki-laki lebih erat kaitannya dengan

resiliensi, tetapi tekanan psikologis siswa perempuan lebih banyak erat kaitannya dengan dukungan sosial.

Simpulan

Berdasarkan hasil temuan dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif antara dukungan sosial dengan PIS mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau di masa pandemi Covid-19. Artinya semakin tinggi dukungan sosial mahasiswa maka semakin kuat pula PIS mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka PIS mahasiswa semakin lemah.

Referensi

- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar : Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar : Edukasi Mitra Grafika.
- Browning, M. H., Larson, L. R., Sharaievskaya, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., & Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PLoS one*, *16*(1), e0245327.
- Brunstein, J. C., Dangelmayer, G., & Schultheiss, O. C. (1996). Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*, 1006-1019.
- Carpenter BN & Scott SM (1992) Interpersonal aspects of coping. In: BN Carpenter (Ed) *Personal Coping: Theory, research, an application*. New York: Preager.
- Caetano, S. C., Silva, C. M., & Vettore, M. V. (2013). Gender differences in the association of perceived social support and social network with self-rated health status among older adults: a population-based study in Brazil. *BMC geriatrics*, *13*(1), 1-14.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, *59*(8), 676.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, *98*(2), 310.
- Dollete, Steese, Phillips, & Matthews, (2004). Understanding girls' circle as an intervention on perceived social support, body image, self-efficacy, locus of control and self-esteem. *The Journal of Psychology*, *90* (2), 204 – 215.
- Dougall, A. L., Hyman, K. B., Hayward, M. C., McFeeley, S., & Baum, A. (2001). Optimism and traumatic stress: The importance of social support and coping. *Journal of Applied Social Psychology*, *31*(2), 223–245. doi:10.1111/j.1559-1816.2001.tb00195.x.
- Dubey, A., & Shahi, D. (2011) Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Researches*, *8* (1-2), 36-47.
- Elkafrawy, E., & Ibrahim, S. (2021). Social support and its relations with positive thinking of mothers with autistic children. *Egyptian Journal of Social Work*, *11*(1), 171-188.
- Essa, E. K. (2020). Modeling the relationships among psychological immunity, mindfulness and flourishing of university students. *International Journal of Education*, *13*(1), 37-43.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, *19*, 113-147.
- Kennedy, S., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (1990). Social support, stress, and the immune system. *Social support: An interactional view* (pp. 253–266). New York: Wiley.

- Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review*, 118(3), 482–496.
- Morsi, Kamal Ibrahim (2000) Happiness and the development of mental health, the responsibility of the individual in Islam and psychology, part 1, Cairo Universities Publishing House, Egypt.
- Oláh, A, Takács, R., Takács, S., Kárász, J. T., & Horváth, Z., (2021). Exploring Coping Strategies of Different Generations of Students Starting University. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Oláh, A. (2004). Psychological immunity: A new concept in coping with stress. *Applied Psychology in Hungary*, 56, 149189.
- Oláh, A. (2005). Anxiety, coping, and flow. Empirical studies in interactional perspective. Budapest: Trefort Press
- Oláh, A., & Kapitány-Fövény, M. (2012). Ten years of positive psychology. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(1),19-45.
- Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K. G. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *Empirical Text and Culture Research*, 4, 102-108.
- Pilcher, J. J., & Bryant, S. A. (2016). Implications of social support as a self-control resource. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 10, 228.
- Priyatno, D. (2018). SPSS Panduan Mudah Olah Data Bagi Mahasiswa dan Umum.
- Priyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif. Surabaya: Zifatama Publishing.
- Rusbult, C. E., Finkel, E. J., & Kumashiro, M. (2009). The Michelangelo phenomenon. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 305-309.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Seventh ed). John Wiley & Sons.
- Sarafino, E.P. (1998). *Health psychology: biopsychological interaction*. Kanada: John Wiley & Sons, Inc.
- Schaefer, J., & Moos, R. (1998). The context for posttraumatic growth: Life crises, individual and social resources, and coping. In R. Tedeschi, C. Park, & L. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 99–126). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Schwarzer, R., Knoll, N., & Rieckmann, N. (2004). Social support. In A. Kaptein & J. Weinman (Eds.), *Health psychology* (pp. 158–182). Oxford, England: Blackwell.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R& D*. Bandung: Alfabeta.
- Tan, C. S., Chin, X. Y., Chng, S. T. C., Lee, J., & Ooi, C. S. (2022). Perceived Social Support Increases Creativity: Experimental Evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11841.
- Tao, S., Dong, Q., Pratt, M. W., Hunsberger, B., & Pancer, S. M. (2000). Social support: Relations to coping and adjustment during the transition to university in the Peoples Republic of China. *Journal of Adolescent Research*, 5(1), 123-144.
- Wang, C. M., Qu, H. Y., & Xu, H. M. (2015). Relationship between social support and self-efficacy in women psychiatrists. *Chinese Nursing Research*, 2(4), 103-106.
- Xiao, Z., Xinchun, W., Wenchao, W., & Yuxin, T. (2019). Self-efficacy and Self-esteem Mediate the Relation between Social Support and Posttraumatic Growth amongst Adolescents following Wenchuan Earthquake. *Psychological Development and Education*, Vol. 35, N(5), 573–580.

Yamane, Taro. (1967). *Statistics, An Introductory Analysis*, 2nd Ed., New York: Harper and Row.

Zhang, M., Zhang, J., Zhang, F., Zhang, L., & Feng, D. (2018). Prevalence of psychological distress and the effects of resilience and perceived social support among Chinese college students: Does gender make a difference?. *Psychiatry research*, 267, 409-413.