

Hubungan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa dalam Konteks Interaksi Sosial di Lingkungan Perguruan Tinggi

Minggus S. Masela¹, Bernardus Liat Wungubelen², Alfredo Putut Prahoro³, Vivi Sylvia Purborini⁴

^{1,2,3} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Wisnuwardhana Malang

⁴ Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Wisnuwardhana Malang

E-mail: alvinmasela@gmail.com¹, nenad.mp17@gmail.com², alf.prahoro@gmail.com³,
velioraps1@gmail.com⁴

Article History:

Received: 10 Desember 2025

Revised: 25 Desember 2025

Accepted: 30 Desember 2025

Keywords: Dukungan Sosial, Kepercayaan Diri, Interaksi Sosial.

Abstract: This study aims to examine the relationship between social support and self-confidence among university students within the context of social interactions in the higher education environment. Social support plays an important role in helping students adapt to academic and social demands, which in turn may influence their level of self-confidence. This research employed a quantitative approach using a correlational design. The participants were university students selected through purposive sampling. Data were collected using social support and self-confidence questionnaires, and the data were analyzed using Pearson correlation analysis. The results showed a significant positive relationship between social support and self-confidence, indicating that higher levels of social support are associated with higher self-confidence among students. These findings suggest that social support from peers, family, and the academic environment contributes positively to the development of students' self-confidence. Therefore, efforts to strengthen social support systems in higher education institutions are important to enhance students' social and psychological well-being.

PENDAHULUAN

Masa transisi ke perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan perubahan peran, tuntutan akademik, serta perluasan jejaring pertemanan dan interaksi sosial. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis, terutama ketika mahasiswa merasa kurang memiliki sumber daya sosial untuk menghadapi dinamika kehidupan kampus. Penelitian terkini menunjukkan bahwa perhatian terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa semakin meningkat, dan salah satu faktor protektif yang konsisten ditemukan adalah dukungan sosial karena perannya dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik maupun sosial (Li et al., 2025).

Dalam kajian psikologi sosial, dukungan sosial dipahami sebagai sumber daya emosional, informasional, maupun instrumental yang diperoleh individu melalui relasi sosial, seperti keluarga, teman sebaya, dan figur signifikan lainnya. Zimet et al. (1988) menekankan pentingnya *perceived social support*, yaitu persepsi individu mengenai ketersediaan dukungan ketika dibutuhkan. Persepsi ini dianggap lebih berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dibandingkan dukungan yang diterima secara objektif, karena berkaitan langsung dengan penilaian subjektif individu terhadap lingkungannya.

Dukungan sosial memiliki peran penting melalui dua mekanisme utama, yaitu efek langsung terhadap kesejahteraan psikologis dan efek penyangga (*buffering effect*) terhadap stres. Cohen dan Wills (1985) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat melindungi individu dari dampak negatif stres dengan cara meningkatkan kemampuan koping dan memberikan rasa aman ketika individu menghadapi situasi yang menekan. Dalam konteks mahasiswa, dukungan yang tepat dapat membantu mereka menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan sosial yang kompleks.

Sejumlah penelitian empiris menunjukkan bahwa dukungan sosial berkaitan erat dengan adaptasi akademik mahasiswa. Chen et al. (2023) menemukan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan keterlibatan akademik mahasiswa melalui peran kepuasan hidup dan motivasi akademik. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa dukungan sosial juga berkontribusi terhadap peningkatan *academic self-efficacy*, yang pada akhirnya memperkuat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akademik (Chen et al., 2025).

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis penting yang memengaruhi cara individu berperilaku dan berinteraksi dalam lingkungan sosial. Bandura (1997) menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk bertindak secara efektif sangat dipengaruhi oleh pengalaman sosial, persuasi verbal, dan dukungan dari lingkungan sekitar. Dalam lingkungan perguruan tinggi, dukungan sosial yang positif seperti penerimaan dari teman sebaya, umpan balik konstruktif dari dosen, dan dukungan keluarga dapat memperkuat kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan dan penyesuaian mahasiswa, kajian yang secara khusus menyoroti hubungannya dengan kepercayaan diri dalam konteks interaksi sosial di lingkungan perguruan tinggi masih perlu diperdalam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri mahasiswa dalam konteks interaksi sosial di lingkungan perguruan tinggi, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan layanan pendukung mahasiswa.

LANDASAN TEORI

1. Psikologi Sosial

Psikologi sosial merupakan cabang ilmu psikologi yang mempelajari bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku individu dipengaruhi oleh keberadaan orang lain, baik secara nyata maupun tersirat. Fokus utama psikologi sosial adalah memahami interaksi individu dengan lingkungan sosialnya, termasuk pengaruh norma, peran sosial, dan hubungan interpersonal terhadap perilaku individu (Myers & Twenge, 2023). Dalam konteks pendidikan tinggi, psikologi sosial memberikan kerangka untuk memahami bagaimana interaksi sosial di lingkungan kampus memengaruhi penyesuaian diri dan kesejahteraan mahasiswa.

Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok sosial tidak dapat dipisahkan dari pengaruh lingkungan

sosialnya. Proses interaksi dengan teman sebaya, dosen, dan komunitas akademik membentuk cara mahasiswa menilai diri sendiri serta kemampuannya dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial. Oleh karena itu, psikologi sosial menjadi landasan penting dalam mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri mahasiswa.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial didefinisikan sebagai bantuan yang diperoleh individu melalui hubungan sosial yang mencakup dukungan emosional, informasional, dan instrumental. Menurut Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial berperan sebagai sumber daya psikologis yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu serta melindungi individu dari dampak negatif stres. Dukungan emosional berkaitan dengan empati, perhatian, dan penerimaan; dukungan informasional berupa saran atau informasi yang membantu pemecahan masalah; sedangkan dukungan instrumental mencakup bantuan nyata atau materi.

Zimet et al. (1988) mengemukakan konsep *perceived social support*, yaitu persepsi individu mengenai sejauh mana dukungan tersedia dari lingkungan sosialnya. Persepsi ini dianggap lebih berpengaruh terhadap kondisi psikologis individu dibandingkan dukungan yang diterima secara objektif. Dukungan sosial yang dipersepsikan berasal dari tiga sumber utama, yaitu keluarga, teman sebaya, dan *significant others*. Dalam lingkungan perguruan tinggi, ketiga sumber dukungan tersebut berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan berbagai aspek kesejahteraan mahasiswa, termasuk kepuasan hidup, keterlibatan akademik, dan kesehatan mental (Li et al., 2025). Hal ini menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam perkembangan psikologis mahasiswa.

3. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk bertindak secara efektif dalam menghadapi berbagai situasi. Kepercayaan diri berkaitan erat dengan konsep *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997). Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih berani mengambil keputusan, mampu berinteraksi secara positif, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.

Dalam konteks mahasiswa, kepercayaan diri berperan penting dalam proses belajar dan interaksi sosial. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih aktif dalam diskusi kelas, mampu mengemukakan pendapat, serta lebih adaptif dalam menjalin hubungan sosial. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menghambat partisipasi sosial dan akademik mahasiswa, serta meningkatkan risiko stres dan penyesuaian diri yang kurang optimal.

4. Hubungan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri

Dukungan sosial dan kepercayaan diri memiliki hubungan yang erat dalam perspektif psikologi sosial. Bandura (1997) menyatakan bahwa persuasi sosial dan dukungan dari lingkungan merupakan salah satu sumber utama pembentukan keyakinan diri. Dukungan berupa dorongan, pengakuan, dan umpan balik positif dapat meningkatkan evaluasi diri individu terhadap kemampuannya.

Penelitian empiris menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih baik. Dukungan dari teman sebaya membantu mahasiswa merasa diterima dalam kelompok sosial, sementara dukungan dari keluarga dan lingkungan akademik memberikan rasa aman dan keyakinan dalam menghadapi

tuntutan akademik (Chen et al., 2025). Dengan demikian, dukungan sosial berperan sebagai faktor penting dalam pembentukan dan penguatan kepercayaan diri mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri mahasiswa dalam konteks interaksi sosial di lingkungan perguruan tinggi. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini tidak bermaksud memberikan perlakuan tertentu, melainkan menguji keterkaitan antarvariabel sebagaimana kondisi yang terjadi secara alami pada subjek penelitian.

2. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif program sarjana di perguruan tinggi tempat penelitian dilakukan. Sampel penelitian berjumlah 120 mahasiswa, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini digunakan dengan mempertimbangkan kriteria tertentu agar sampel sesuai dengan tujuan penelitian.

Adapun kriteria inklusi sampel adalah:

1. Mahasiswa aktif program sarjana.
2. Terdaftar pada semester berjalan.
3. Bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner secara lengkap.

Jumlah sampel sebanyak 120 responden dinilai telah memenuhi syarat minimal untuk analisis korelasional, sebagaimana disarankan dalam penelitian kuantitatif, sehingga hasil analisis statistik dapat diinterpretasikan secara lebih representatif.

3. Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu:

1. Dukungan Sosial sebagai variabel independen (X).
2. Kepercayaan Diri sebagai variabel dependen (Y).

Kedua variabel tersebut dikaji berdasarkan perspektif psikologi sosial, dengan menekankan peran interaksi sosial dan persepsi individu terhadap lingkungan sosialnya.

4. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional diperlukan untuk memperjelas makna variabel penelitian dan memastikan kesesuaian antara konsep teoretis dan pengukuran empiris. Dukungan sosial didefinisikan sebagai persepsi mahasiswa mengenai sejauh mana mereka menerima bantuan emosional, informasional, dan instrumental dari lingkungan sosialnya, yang meliputi keluarga, teman sebaya, dan significant others. Kepercayaan diri didefinisikan sebagai keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam berinteraksi sosial dan menghadapi tuntutan akademik secara efektif.

5. Tabel Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Dimensi	Indikator	Instrumen	Skala
Dukungan Sosial (X)	Persepsi mahasiswa mengenai ketersediaan dukungan emosional, informasional, dan instrumental dari lingkungan sosial	Dukungan keluarga	Perhatian, empati, dan bantuan dari keluarga	Skala MSPSS	Likert

		Dukungan teman	Penerimaan, bantuan, dan kebersamaan dengan teman sebaya	Skala MSPSS	Likert
		Dukungan significant others	Dukungan dari individu penting (dosen, pasangan, mentor)	Skala MSPSS	Likert
Kepercayaan Diri (Y)	Keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam berinteraksi sosial dan menghadapi tuntutan akademik	Keyakinan kemampuan diri	Percaya pada kemampuan pribadi	Skala Kepercayaan Diri	Likert
		Optimisme	Pandangan positif terhadap keberhasilan diri	Skala Kepercayaan Diri	Likert
		Keberanian bertindak	Berani mengemukakan pendapat dan mengambil keputusan	Skala Kepercayaan Diri	Likert

6. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang terdiri dari dua skala. Skala dukungan sosial menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) yang telah banyak digunakan dalam penelitian psikologi sosial. Skala ini mengukur persepsi dukungan sosial dari tiga sumber utama, yaitu keluarga, teman, dan significant others.

Skala kepercayaan diri disusun berdasarkan konsep self-efficacy dan kepercayaan diri, yang mengukur keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi sosial dan akademik. Seluruh item menggunakan skala Likert lima poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju).

7. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring kepada responden. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta hak responden untuk tidak melanjutkan pengisian apabila tidak bersedia. Data yang dikumpulkan hanya digunakan untuk kepentingan akademik.

8. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui dua tahap. Pertama, analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi skor dukungan sosial dan kepercayaan diri. Kedua, analisis inferensial menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri mahasiswa. Seluruh analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik.

9. Etika Penelitian

Penelitian ini menerapkan prinsip etika penelitian, meliputi persetujuan partisipasi (informed

consent), anonimitas responden, serta penggunaan data secara bertanggung jawab dan terbatas untuk kepentingan ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Responden

Penelitian ini melibatkan 120 mahasiswa aktif program sarjana yang berasal dari berbagai fakultas. Responden terdiri dari mahasiswa semester awal hingga semester akhir, dengan rentang usia 18–23 tahun. Komposisi responden yang beragam ini memberikan gambaran yang relatif representatif mengenai kondisi dukungan sosial dan kepercayaan diri mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa berada pada tingkat dukungan sosial sedang hingga tinggi, serta tingkat kepercayaan diri sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki jaringan sosial yang cukup memadai, meskipun masih terdapat variasi tingkat keyakinan diri dalam menghadapi tuntutan akademik dan interaksi sosial.

2. Analisis Deskriptif Variabel Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh nilai rata-rata (mean) dukungan sosial sebesar $M = 3,68$ dengan standar deviasi $SD = 0,54$. Skor tersebut menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa merasakan adanya dukungan sosial yang cukup baik dari lingkungan sekitarnya.

Jika ditinjau berdasarkan dimensi, dukungan sosial dari teman sebaya memiliki skor rata-rata tertinggi dibandingkan dukungan dari keluarga dan *significant others*. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam konteks kehidupan kampus, teman sebaya memegang peranan penting sebagai sumber dukungan emosional dan sosial bagi mahasiswa. Hal ini sejalan dengan karakteristik perkembangan dewasa awal, di mana individu cenderung membangun relasi yang lebih intens dengan kelompok sebaya (Arnett, 2018).

3. Analisis Deskriptif Variabel Kepercayaan Diri

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kepercayaan diri mahasiswa memiliki nilai rata-rata $M = 3,54$ dengan standar deviasi $SD = 0,49$. Skor ini berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mahasiswa cukup yakin terhadap kemampuan dirinya, namun masih menghadapi keraguan dalam situasi tertentu, terutama yang berkaitan dengan tuntutan akademik dan interaksi sosial formal.

Dimensi kepercayaan diri yang memperoleh skor tertinggi adalah keyakinan terhadap kemampuan diri, sedangkan dimensi keberanian bertindak memiliki skor yang relatif lebih rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa percaya pada potensi dirinya, tidak semua mahasiswa mampu mengekspresikan keyakinan tersebut secara optimal dalam perilaku nyata.

4. Uji Asumsi Statistik

Sebelum dilakukan uji korelasi, data terlebih dahulu diuji normalitas dan linearitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data dukungan sosial dan kepercayaan diri berdistribusi normal ($p > 0,05$). Selain itu, hasil uji linearitas menunjukkan adanya hubungan linear antara kedua variabel ($p < 0,05$), sehingga analisis korelasi Pearson Product Moment dapat dilakukan.

5. Uji Korelasi Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri mahasiswa, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,462$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa,

maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri yang dimiliki. Sebaliknya, mahasiswa dengan dukungan sosial yang rendah cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri mahasiswa. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian serta sejalan dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya dalam bidang psikologi sosial.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam perkembangan psikologis individu, terutama pada masa dewasa awal. Menurut Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial dapat berfungsi sebagai *buffer* terhadap stres, sehingga individu lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan hidup. Dalam konteks mahasiswa, tekanan akademik, tuntutan sosial, dan proses penyesuaian diri di lingkungan kampus dapat diminimalkan ketika mahasiswa merasa memiliki dukungan dari lingkungan sekitarnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasakan dukungan dari teman, keluarga, dan *significant others* cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi. Temuan ini konsisten dengan penelitian Li et al. (2025) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri mahasiswa.

Bandura (1997) menjelaskan bahwa kepercayaan diri atau *self-efficacy* dipengaruhi oleh beberapa sumber utama, salah satunya adalah persuasi sosial. Persuasi sosial dapat berupa dorongan, dukungan verbal, dan umpan balik positif dari lingkungan sosial. Dukungan sosial yang diterima mahasiswa, baik secara langsung maupun melalui persepsi, berperan sebagai bentuk persuasi sosial yang memperkuat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan Chen et al. (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan *academic self-efficacy* mahasiswa. Dukungan dari teman sebaya membantu mahasiswa merasa diterima dan dihargai, sedangkan dukungan dari keluarga dan lingkungan akademik memberikan rasa aman serta keyakinan dalam menghadapi tuntutan akademik.

Lingkungan perguruan tinggi merupakan ruang sosial yang kompleks, di mana mahasiswa dituntut untuk mampu berinteraksi secara efektif dengan berbagai pihak. Kepercayaan diri menjadi modal psikologis penting agar mahasiswa mampu berpartisipasi aktif dalam diskusi, menyampaikan pendapat, dan menjalin relasi sosial yang sehat.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi lebih berani mengemukakan pendapat dan lebih percaya diri dalam interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan pandangan Myers dan Twenge (2023) yang menyatakan bahwa interaksi sosial yang positif dapat memperkuat konsep diri dan evaluasi diri individu.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi pada kajian psikologi sosial dengan memperkuat bukti empiris mengenai hubungan dukungan sosial dan kepercayaan diri mahasiswa. Penelitian ini menegaskan bahwa kepercayaan diri tidak hanya merupakan hasil dari faktor internal, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas relasi sosial yang dimiliki individu.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan program yang berfokus pada penguatan dukungan sosial, seperti kegiatan mentoring, konseling mahasiswa, dan pengembangan komunitas belajar. Dengan memperkuat sistem dukungan sosial, perguruan tinggi dapat membantu mahasiswa meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri mahasiswa, penulis memandang bahwa temuan ini mencerminkan realitas psikososial mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Dukungan sosial

tidak hanya berfungsi sebagai faktor eksternal yang bersifat tambahan, melainkan menjadi bagian integral dalam pembentukan cara mahasiswa memandang dirinya sendiri dan kemampuannya dalam berinteraksi sosial.

Penulis menilai bahwa mahasiswa yang merasakan dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki ruang psikologis yang lebih aman untuk mengeksplorasi potensi dirinya. Perasaan diterima, dihargai, dan diperhatikan oleh lingkungan sosial memberikan landasan emosional yang kuat bagi mahasiswa untuk membangun kepercayaan diri. Dalam kondisi tersebut, mahasiswa tidak hanya merasa mampu secara kognitif, tetapi juga berani menampilkan kemampuan tersebut dalam perilaku nyata, seperti berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas dan menjalin relasi sosial yang sehat.

Lebih lanjut, penulis melihat bahwa dominannya peran teman sebaya sebagai sumber dukungan sosial merupakan fenomena yang wajar dalam fase perkembangan dewasa awal. Pada tahap ini, mahasiswa mulai membangun kemandirian dari keluarga dan mengandalkan kelompok sebaya sebagai rujukan utama dalam menilai diri dan lingkungannya. Dukungan dari teman sebaya, berupa empati, penerimaan, dan kebersamaan, secara tidak langsung memperkuat keyakinan mahasiswa bahwa dirinya memiliki nilai dan kompetensi yang diakui oleh orang lain.

Penulis juga mencermati bahwa meskipun tingkat dukungan sosial tergolong cukup tinggi, kepercayaan diri mahasiswa masih berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial, meskipun penting, bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kepercayaan diri. Faktor internal seperti pengalaman keberhasilan, regulasi emosi, serta kemampuan refleksi diri juga berperan dalam membentuk kepercayaan diri mahasiswa. Namun demikian, dukungan sosial dapat menjadi katalis yang mempercepat proses pembentukan keyakinan diri tersebut.

Dalam konteks interaksi sosial di perguruan tinggi, penulis menilai bahwa kepercayaan diri memiliki implikasi yang luas, tidak hanya pada aspek akademik, tetapi juga pada kualitas relasi sosial mahasiswa. Mahasiswa yang percaya diri cenderung lebih terbuka dalam berkomunikasi, mampu mengemukakan pendapat secara asertif, dan lebih adaptif dalam menghadapi perbedaan. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat membatasi potensi mahasiswa dalam memanfaatkan peluang akademik dan sosial yang tersedia di lingkungan kampus.

Penulis berpendapat bahwa temuan penelitian ini menegaskan pentingnya peran institusi pendidikan tinggi dalam menciptakan iklim sosial yang suportif. Lingkungan kampus yang mendorong interaksi positif, memberikan umpan balik yang konstruktif, serta menyediakan ruang aman bagi mahasiswa untuk berkembang dapat memperkuat dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa. Dengan demikian, penguatan dukungan sosial tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga menjadi bagian dari strategi kelembagaan dalam mendukung perkembangan psikologis mahasiswa.

Secara keseluruhan, penulis menyimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan fondasi penting dalam pembentukan kepercayaan diri mahasiswa. Hubungan positif antara kedua variabel ini menunjukkan bahwa upaya meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa perlu dilakukan secara holistik, dengan memperhatikan kualitas relasi sosial yang ada di sekitarnya. Analisis ini diharapkan dapat memberikan perspektif tambahan dalam memahami dinamika psikologis mahasiswa serta menjadi dasar bagi penelitian dan intervensi selanjutnya di bidang psikologi sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri

mahasiswa dalam konteks interaksi sosial di lingkungan perguruan tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasakan dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial.

Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman sebaya, dan significant others berperan penting dalam membentuk keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya. Dukungan tersebut memberikan rasa diterima, dihargai, dan aman secara psikologis, yang pada akhirnya memperkuat kepercayaan diri mahasiswa. Dengan adanya dukungan sosial yang memadai, mahasiswa lebih mampu beradaptasi dengan dinamika kehidupan kampus serta menunjukkan partisipasi yang lebih aktif dalam interaksi sosial dan kegiatan akademik.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kepercayaan diri mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas hubungan sosial yang dimiliki. Oleh karena itu, upaya peningkatan kepercayaan diri mahasiswa perlu dilakukan secara komprehensif dengan melibatkan penguatan sistem dukungan sosial di lingkungan perguruan tinggi. Temuan ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pengembangan kebijakan dan program pendukung mahasiswa guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas interaksi sosial di lingkungan akademik.

DAFTAR REFERENSI

- Arnett, J. J. (2018). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Chen, C., Bian, F., & Zhu, Y. (2023). The relationship between social support and academic engagement among university students: The chain mediating effects of life satisfaction and academic motivation. *BMC Public Health*, 23, 2368. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17301-3>
- Chen, C., Zhu, Y., & Xiao, F. (2025). Research on the relationship between social support and academic self-efficacy among college students. *Frontiers in Public Health*, 13, 1507075. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1507075>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B. R. Sarason et al. (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 319–366). Wiley.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540–545. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>
- Li, R., Che Hassan, N., Qiuxia, Z., Sha, O., & Jingyi, D. (2025). The impact of social support on college students' wellbeing and mental health: A systematic review. *PLOS ONE*, 20(3), e0325212. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325212>
- Maddux, J. E. (2016). *Self-efficacy*. In K. R. Wentzel & D. B. Miele (Eds.), *Handbook of motivation at school* (2nd ed., pp. 349–367). Routledge.
- Myers, D. G., & Twenge, J. M. (2023). *Social psychology* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1990). Social support: The search for theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(1), 133–147.

-
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Taylor, S. E. (2011). *Social support: A review*. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189–214). Oxford University Press.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health. *Perspectives on Psychological Science*, 4(3), 236–255. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01122.x>
- Wentzel, K. R. (2017). Peer relationships, motivation, and academic performance. *Educational Psychology Review*, 29(2), 205–223. <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9368-0>
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2020). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current Psychology*, 41, 5712–5722. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2