

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA CAREGIVER

Putri Alifia Rahmadani¹, Riana Sahrani²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

¹putri.705220115@stu.untar.ac.id,

²rianas@fpsi.untar.ac.id,

ABSTRACT

This study examines the influence of social support on the resilience of university students who simultaneously assume caregiving responsibilities for family members. Student caregivers often experience dual pressure from academic demands and caregiving duties, placing them at higher risk for emotional distress, reduced well-being, and decreased academic functioning. This research was conducted to determine the extent to which social support contributes to strengthening resilience among student caregivers. The study involved 232 participants selected through purposive sampling. Data were collected using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and the Resilience Quotient Scale (RQ Scale). A quantitative correlational method was employed, and data analysis was performed using simple linear regression. The results indicate that social support significantly predicts resilience ($R = 0.635$, $R^2 = 0.403$, $p < 0.001$), demonstrating that 40.3% of the variance in resilience is explained by social support. These findings highlight the importance of social relationships as a protective factor that enhances the adaptive capacity of student caregivers in managing dual-role stressors. Strengthening social support systems may therefore be essential in improving the psychological well-being of student caregivers.

Keywords: social support, resilience, student caregivers

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai *caregiver* bagi anggota keluarga. Mahasiswa *caregiver* kerap menghadapi tekanan akademik dan beban perawatan secara bersamaan, sehingga meningkatkan risiko stres emosional dan kelelahan psikologis. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana dukungan sosial berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa *caregiver*. Sebanyak 232 partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dan *Resilience Quotient Scale* (RQ Scale). Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional, dan data dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial secara signifikan memprediksi resiliensi mahasiswa *caregiver* ($R = 0.635$, $R^2 = 0.403$, $p < 0.001$), dengan kontribusi sebesar 40.3% terhadap variasi resiliensi. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif penting yang membantu mahasiswa *caregiver* beradaptasi secara lebih efektif dalam

menghadapi tekanan peran ganda. Dengan demikian, penguatan sistem dukungan sosial diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa *caregiver*.

Kata Kunci: dukungan sosial, resiliensi, mahasiswa *caregiver*

A. Pendahuluan

Perubahan struktur demografis di Indonesia dalam satu dekade terakhir menunjukkan peningkatan signifikan pada jumlah penduduk lanjut usia. Laporan Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) mencatat bahwa lansia telah mencapai 11,75% dari populasi, atau sekitar 31,3 juta jiwa. Lansia merupakan kelompok yang rentan dan membutuhkan bantuan dalam aktivitas harian, termasuk dalam hal mobilitas, aktivitas fisik dasar, dan pemenuhan kebutuhan emosional (Sari, 2025). Kondisi ini berlangsung bersamaan dengan tingginya prevalensi penyakit kronis pada penduduk dewasa. Riskesdas (2018) melaporkan bahwa 34,1% masyarakat berusia di atas 18 tahun mengalami hipertensi, sementara 1,5% terdiagnosis diabetes mellitus, dan angka tersebut berpotensi lebih tinggi bila memasukkan kasus yang belum terdeteksi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kombinasi

antara meningkatnya penyakit kronis dan bertambahnya jumlah lansia menyebabkan kebutuhan akan pendampingan dan perawatan jangka panjang terus mengalami peningkatan setiap tahunnya.

Ironisnya, tingginya kebutuhan tersebut tidak sepenuhnya ditopang oleh layanan kesehatan formal. Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan (2020) melaporkan bahwa lebih dari 70% kebutuhan perawatan di Indonesia masih ditanggung oleh *caregiver informal*, yakni anggota keluarga yang mengambil alih tanggung jawab perawatan tanpa pelatihan profesional dan tanpa imbalan finansial. Ketergantungan besar pada keluarga ini menciptakan konsekuensi yang tidak kecil, termasuk meningkatnya beban fisik, emosional, dan sosial pada *caregiver*. Studi yang dilakukan di Semarang mengungkapkan bahwa *caregiver* keluarga pasien diabetes menghadapi beban perawatan yang tinggi, dengan

beban keseluruhan mencapai 52,5% (Latif & Artistin, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *caregiving* tidak hanya menyita waktu, tetapi juga menguras tenaga dan ketahanan psikologis individu.

Dalam lingkup tertentu, tanggung jawab ini tidak hanya dilakukan oleh orang tua atau anggota keluarga yang lebih tua, tetapi juga oleh mahasiswa. Fenomena mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai *caregiver* menjadi semakin nyata, terutama dalam keluarga yang kekurangan sumber daya atau kehilangan sosok perawat utama (Schumacher, 2017). Mahasiswa yang terlibat dalam perawatan menghadapi tuntutan akademik yang ketat, sambil memikul tanggung jawab merawat anggota keluarga yang sakit, disabilitas, atau lanjut usia. Tekanan ganda semacam ini dapat menimbulkan stres emosional yang berat, kelelahan fisik, hingga konflik peran yang berpotensi menghambat performa akademik dan kesejahteraan mental mereka (Schumacher, 2017).

Peran *caregiving* sendiri merupakan bentuk perawatan yang sangat kompleks. *Caregiver* adalah individu yang membantu orang

dengan keterbatasan fisik maupun mental dalam aspek kehidupan sehari-hari (Manungkalit & Sari, 2025). *Caregiver* dapat berupa *caregiver informal* seperti anggota keluarga atau tetangga, maupun *caregiver formal* yang merupakan bagian dari sistem layanan kesehatan atau sosial (Rahmawati et al., 2018). Mereka membantu berbagai kebutuhan, mulai dari pekerjaan rumah tangga, pengawasan obat, hingga pendampingan emosional (Lacey., et al 2022). Beban ini dirasakan *caregiver* dari berbagai aspek, yaitu beban fisik, psikologis, maupun sosial (Pandjaitan & Rahmasari, 2020).

Dalam kondisi tersebut, mahasiswa *caregiver* membutuhkan resiliensi, yaitu kemampuan untuk beradaptasi dan tetap berfungsi meskipun berada dalam situasi penuh tekanan (Wagnild dalam Losoi et al., 2013). Resiliensi membantu individu melihat tantangan secara lebih konstruktif dan bangkit kembali setelah mengalami kesulitan (Salim & Fakhurrozi, 2020). Namun, resiliensi tidak selalu muncul secara otomatis dan dapat bersifat maladaptif bila tidak didukung lingkungan yang tepat (Mahdiani & Ungar, 2021).

Salah satu faktor yang terbukti memperkuat resiliensi adalah dukungan sosial. Dukungan sosial mencakup rasa aman, perhatian, dan bantuan yang diterima individu dari orang lain, baik emosional maupun instrumental (Cobb, 1976). Dukungan sosial berfungsi sebagai buffer yang mampu mengurangi dampak stres (Sarafino & Smith, 2011) dan berkontribusi pada kesejahteraan psikologis (Laurita, 2021; Yulfa et al., 2022). Berbagai studi di Indonesia menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan resiliensi *caregiver*, seperti pada *caregiver* anak berkebutuhan khusus (Nuriyyatiningrum et al., 2025) maupun *caregiver* penderita skizofrenia (Rahmawati et al., 2019).

Pada mahasiswa *caregiver*, dukungan sosial dan strategi koping membantu mereka menyeimbangkan peran akademik dan *caregiving* (Schumacher, 2017). Meskipun demikian, penelitian mengenai mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai *caregiver* masih sangat terbatas. Sebagian besar studi memisahkan fokus antara mahasiswa dan *caregiver*, sehingga belum banyak yang menelaah bagaimana dukungan sosial berkontribusi

terhadap resiliensi pada kelompok ini. Jadi, pada penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa *caregiver* sebagai upaya mengisi kekosongan literatur dan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor protektif yang mereka butuhkan.

B. Metode Penelitian

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa yang menjalankan peran sebagai *caregiver*. Penelitian dilakukan secara non-eksperimental dengan desain *cross-sectional*, sehingga seluruh data dikumpulkan pada satu waktu. Partisipan berjumlah 232 mahasiswa yang secara aktif merawat anggota keluarga dengan kebutuhan khusus. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif yang telah memberikan perawatan minimal satu bulan dan menjalankan peran sebagai *caregiver* utama meskipun terdapat anggota keluarga lain yang turut membantu. Pengumpulan data

dilakukan melalui *Google Form* selama kurang lebih 3-4 bulan dan disebarkan melalui media sosial seperti WhatsApp, LINE, dan Instagram. Seluruh respons diperiksa kelengkapannya dan tidak ditemukan data ekstrem sehingga semua data dapat dianalisis.

Variabel penelitian diukur menggunakan dua instrumen. Dukungan sosial diukur dengan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988) dan diadaptasi oleh Shabira Rizkia Dintari (2019). Skala ini terdiri dari 12 item yang menilai dukungan dari keluarga, teman, dan significant others menggunakan skala Likert 1–7. Reliabilitas skala pada penelitian ini menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,900. Sementara itu, resiliensi diukur menggunakan *Resilience Quotient* (RQ) Scale yang dikembangkan oleh Reivich dan Shatté (2002) dan diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh M. Fadel Mirad (2019). Skala ini terdiri dari 33 item yang mencakup aspek-aspek utama resiliensi seperti regulasi emosi, pengendalian impuls, empati, optimisme, efikasi diri, analisis sebab-akibat, dan kemampuan

menjalin hubungan. Reliabilitas RQ dalam penelitian ini adalah 0,880.

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS dengan langkah awal berupa analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik partisipan dan distribusi skor masing-masing variabel. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas, reliabilitas, linearitas, dan heteroskedastisitas untuk memastikan kelayakan model analisis. Setelah seluruh asumsi terpenuhi, dilakukan analisis regresi linier sederhana untuk melihat pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa *caregiver*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa *caregiver* dalam penelitian ini memiliki tingkat dukungan sosial yang cukup tinggi, terlihat dari nilai rata-rata 67.25. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden merasa mendapatkan dukungan emosional, instrumental, dan sosial dari lingkungan sekitar. Sementara itu, nilai rata-rata resiliensi sebesar 96.31 menunjukkan bahwa mahasiswa *caregiver* memiliki kapasitas adaptif yang baik meskipun menghadapi

tuntutan akademik dan tanggung jawab perawatan. Nilai standar deviasi yang relatif kecil mengindikasikan bahwa penyebaran data pada kedua variabel cukup homogen.

Tabel 1

Variabel	N	Mi n	Ma x	Mea n	SD
Dukungan Sosial	23	35	84	67.2	10.4
Resiliensi	2	61	122	5	2
	23			96.3	8.73
	2			1	

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi mahasiswa *caregiver* ($r = 0.635$; $p < 0.001$). Ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa *caregiver*, semakin tinggi pula resiliensi yang mereka miliki. Temuan ini sejalan dengan teori dukungan sosial sebagai buffer terhadap stres (Sarafino & Smith, 2011) dan didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *caregiver* dengan dukungan sosial yang baik memiliki ketahanan psikologis yang lebih tinggi (Nuriyyatiningrum et al., 2025; Rahmawati et al., 2019).

Tabel 2

Variabel	p	r
Dukungan Sosial dengan Resiliensi	0.000	0.635

Analisis regresi menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi mahasiswa *caregiver*, dengan nilai koefisien sebesar 0.532 ($p < 0.001$). Artinya, ketika dukungan sosial meningkat satu unit, resiliensi mahasiswa juga meningkat sebesar 0.532. Temuan ini memperkuat pandangan Cobb (1976) bahwa dukungan sosial memberikan rasa aman dan penghargaan yang berfungsi meningkatkan adaptasi psikologis individu. Bagi mahasiswa *caregiver*, dukungan sosial menjadi faktor penting dalam mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi peran ganda.

Tabel 3

Model	B	Std. Error	p
(Constant)) Dukungan Sosial	0.532	0.043	0.000

Nilai R Square sebesar 0.403 menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi sebesar 40.3% terhadap peningkatan resiliensi mahasiswa *caregiver*. Sisanya sebesar 59.7% dipengaruhi oleh faktor lain seperti strategi *coping*, kondisi keluarga, kepribadian, atau tekanan akademik.

Hal ini menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan prediktor penting, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan tingkat resiliensi. Temuan ini konsisten dengan penelitian Bun et al. (2019) dan Schumacher (2017) yang menyoroti bahwa dukungan sosial memiliki peran protektif yang kuat bagi *caregiver*, termasuk mahasiswa *caregiver*.

Tabel 4

Variabel	R	R Square	Std. Error
Dukungan Sosial terhadap Resiliensi	0.635	0.403	6.762

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi mahasiswa *caregiver*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin besar dukungan yang diterima baik dalam bentuk emosional, instrumental, maupun informasi semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan peran ganda sebagai mahasiswa dan *caregiver*.

Temuan ini sejalan dengan teori resiliensi yang menyatakan bahwa sumber dukungan eksternal membantu individu mengatasi stres,

meningkatkan regulasi emosi, serta memperkuat kemampuan adaptif. Dukungan sosial menyediakan rasa aman, kenyamanan emosional, dan validasi, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan ketahanan psikologis.

Kontribusi dukungan sosial sebesar 40,3% menunjukkan bahwa faktor ini merupakan salah satu komponen penting dalam pembentukan resiliensi pada mahasiswa *caregiver*. Sementara itu, 59,7% sisanya kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti strategi koping, pengalaman masa lalu, hubungan keluarga, struktur beban caregiving, serta faktor internal seperti efikasi diri dan optimisme.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran dukungan sosial sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa *caregiver* mempertahankan stabilitas emosional, mengurangi risiko stres berkepanjangan, serta meningkatkan kemampuan adaptasi di tengah tuntutan peran ganda.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial

memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi mahasiswa yang berperan sebagai *caregiver*. Mahasiswa *caregiver* dalam penelitian ini menunjukkan tingkat dukungan sosial dan resiliensi yang cenderung tinggi. Analisis korelasi memperlihatkan adanya hubungan positif yang kuat antara kedua variabel, dan hasil regresi menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi nyata sebesar 40.3% terhadap peningkatan resiliensi.

Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa *caregiver* dalam menghadapi tuntutan peran ganda, baik akademik maupun *caregiving*. Dukungan sosial memberikan rasa aman, kenyamanan psikologis, dan bantuan praktis yang memungkinkan mahasiswa tetap mampu beradaptasi, mengelola stres, serta mempertahankan kesejahteraan mental. Dengan demikian, dukungan sosial menjadi elemen penting dalam memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa *caregiver*.

Lebih jauh, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan sosial memberikan

kontribusi besar, masih terdapat 59.7% faktor lain yang turut memengaruhi resiliensi, seperti strategi coping, pengalaman *caregiving* sebelumnya, efikasi diri, kualitas hubungan keluarga, serta kondisi akademik. Hal ini membuka peluang bagi penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi variabel-variabel tersebut sebagai faktor tambahan yang berpotensi memperkaya pemahaman mengenai resiliensi mahasiswa *caregiver*.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fondasi utama yang memungkinkan mahasiswa *caregiver* bertahan dan menjalankan peran ganda secara lebih adaptif. Kesimpulan akhir ini menunjukkan pentingnya meningkatkan kualitas dukungan sosial bagi mahasiswa *caregiver* melalui peran keluarga, lingkungan sosial, serta institusi pendidikan. Penelitian lanjutan juga diperlukan untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif, memperluas model resiliensi, dan mengkaji dinamika psikososial mahasiswa *caregiver* secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Hodgson, J., & Weil, J. (2011). Commentary: how individual and profession-level factors influence discussion of disability in prenatal genetic counseling. *Journal of Genetic Counseling*, 1-3.
- Fariq, A. (2011). Perkembangan dunia konseling memasuki era globalisasi. *Pedagogi*, II Nov 2011(Universitas Negeri Padang), 255-262.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik penduduk lanjut usia 2023*. BPS RI.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Kemenkes RI.
- Lacey, R. E., Xue, B., & McMunn, A. (2022). The mental and physical health of young carers: A systematic review. *The Lancet Public Health*, 7(9), e787–e796.
- Latif, R., & Artistin, D. (2022). Beban keluarga dalam merawat pasien diabetes mellitus. *Universitas Muhammadiyah Surakarta Institutional Repository*.
- Laurita. (2021). Pengaruh dukungan sosial online terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 3(1), 1–12.
- Losoi, H., Turunen, S., Wäljas, M., Helminen, M., Ohman, J., Julkunen, J., & Rosti-Otajarvi, E. (2013). Psychometric properties of the Finnish version of the Resilience Scale and its short version. *Psychology, Community & Health*, 2(1), 1–10.
- Mahdiani, H., & Ungar, M. (2021). The dark side of resilience. *Adversity and Resilience Science*, 2(2), 83–95.
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Aini, D. K., & Wahib, A. (2025). Resiliensi caregiver anak berkebutuhan khusus: Pengaruh self-awareness dan dukungan sosial dengan moderator komunikasi interpersonal. *Wacana*, 17(1), 54–70.
- Pandjaitan, E. A. A., & Rahmasari, D. (2020). Resiliensi pada caregiver penderita skizofrenia. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 156–160.
- Rahmawati, R. E., Jodin, S., & Widiyanti, A. T. (2018). Hubungan dukungan sosial dengan resiliensi caregiver penderita skizofrenia di klinik. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 5(1), 72–79.
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. (2020). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 14(2), 120–130.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Schumacher, L. P. (2017). *The lived experience of student caregivers: A phenomenological study* (Doctoral dissertation, The University of Iowa). ProQuest Dissertations & Theses Global.

- Sari, J. K., & Supriadi, E. (2025). Peran pekerja sosial dalam meningkatkan kesejahteraan lansia di Panti Wreda Omega Semarang. *Jurnal Manajemen, Pendidikan, dan Ilmu Sosial*, 6(2), 1–10.
- Yulfa, R., Puspitawati, H., & Muflikhati, I. (2022). Tekanan ekonomi, coping ekonomi, dukungan sosial, dan kesejahteraan perempuan kepala keluarga. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 15(1), 14–26.