

eISSN 3090-7012 & pISSN 3090-6822

**JURNAL ILMIAH UTERASI INDONESIA**

Vol. 2, No. 1, Tahun 2026

[doi.org/10.63822/e5zxp679](https://doi.org/10.63822/e5zxp679)

Hal. 156-169

Homepage <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/jili>

## **Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Subjektif Remaja Buddhis: Sebuah Kajian Literatur Sistematis**

**Partono Nyanasuryanadi<sup>1</sup>, Putri Setiyani<sup>2</sup>**

Prodi Pendidikan Keagamaan Buddha Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Smaratungga<sup>1,2</sup>

\*Email Korespondensi: [ypin65764@gmail.com](mailto:ypin65764@gmail.com)

Diterima: 01-02-2026 | Disetujui: 11-02-2026 | Diterbitkan: 13-02-2026

### **ABSTRACT**

*This study aims to examine the relationship between social support and subjective well-being in Buddhist adolescents and young adults using a Systematic Literature Review (SLR) approach. Fifty relevant scientific articles were systematically analyzed to identify patterns of empirical findings, methodological variations, and levels of cultural sensitivity in measurement. The results indicate that social support, particularly from family, peers, and the religious community (sangha), is consistently positively related to subjective well-being. However, most studies are still dominated by quantitative, cross-sectional designs and the use of Western instruments that are less sensitive to the values and meanings of happiness in Buddhist culture. Measurement of subjective well-being primarily emphasizes cognitive and affective aspects, while the eudaimonic and spiritual dimensions receive relatively little attention. The limitations of longitudinal, qualitative, and mixed-methods approaches also limit our understanding of the temporal and contextual dynamics of well-being. Therefore, future research is recommended to develop culture-based instruments and employ more diverse methodological designs to produce more comprehensive and culturally relevant findings.*

**Keywords:** Social support; Subjective well-being; Buddhist adolescents and young adults; Systematic Literature Review; Cultural sensitivity

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan subjektif pada remaja dan pemuda Buddhis melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR). Sebanyak 50 artikel ilmiah yang relevan dianalisis secara sistematis untuk mengidentifikasi pola temuan empiris, variasi metodologis, serta tingkat sensitivitas budaya dalam pengukuran. Hasil kajian menunjukkan bahwa dukungan sosial, terutama yang bersumber dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas keagamaan (sangha), secara konsisten berhubungan positif dengan kebahagiaan subjektif. Namun demikian, sebagian besar penelitian masih didominasi oleh desain kuantitatif cross-sectional dan penggunaan instrumen Barat yang kurang sensitif terhadap nilai-nilai dan makna kebahagiaan dalam budaya Buddhis. Pengukuran kebahagiaan subjektif lebih banyak menekankan aspek kognitif dan afektif, sementara dimensi eudaimonik dan spiritual relatif kurang mendapat perhatian. Keterbatasan pendekatan longitudinal, kualitatif, dan metode campuran juga membatasi pemahaman terhadap dinamika kesejahteraan secara temporal dan kontekstual. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan instrumen berbasis budaya serta menggunakan desain metodologis yang lebih beragam guna menghasilkan temuan yang lebih komprehensif dan relevan secara kultural.

**Kata Kunci:** Dukungan sosial; Kebahagiaan subjektif; Remaja dan pemuda Buddhis; Systematic Literature Review; Sensitivitas budaya



## Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Nyanasuryanadi, . P., & Setiyani, P. (2026). Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Subjektif Remaja Buddhis: Sebuah Kajian Literatur Sistematis. *Jurnal Ilmiah Literasi Indonesia*, 2(1), 156-169.  
<https://doi.org/10.63822/e5zxp679>

## PENDAHULUAN

Kebahagiaan subjektif (*subjective well-being/SWB*) merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kualitas hidup individu karena mencerminkan bagaimana seseorang mengevaluasi kehidupannya secara menyeluruh, baik dari sisi kognitif maupun afektif. Konsep ini mencakup kepuasan hidup sebagai penilaian rasional terhadap kehidupan secara umum, serta pengalaman emosi positif dan negatif yang menyertai aktivitas sehari-hari. Pada fase perkembangan remaja dan dewasa muda, khususnya mahasiswa, kebahagiaan subjektif memiliki peran strategis karena periode ini ditandai oleh berbagai tuntutan perkembangan, transisi peran sosial, serta tekanan akademik dan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, pemahaman terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan subjektif pada kelompok usia ini menjadi isu yang relevan dan mendesak untuk dikaji lebih mendalam (Lyu, 2023).

Sejumlah penelitian mutakhir menunjukkan bahwa kebahagiaan subjektif tidak hanya ditentukan oleh karakteristik internal individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial, terutama dukungan sosial yang diterima dari orang-orang terdekat. Dukungan sosial dipahami sebagai sumber daya interpersonal yang meliputi dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental, serta dukungan penghargaan yang dapat membantu individu menghadapi tuntutan hidup dan mengurangi dampak stres. Dalam konteks kehidupan remaja dan mahasiswa, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas sosial terbukti berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kepuasan hidup, stabilitas emosi, dan kesejahteraan psikologis secara umum. Temuan-temuan empiris dalam lima tahun terakhir secara konsisten menunjukkan bahwa individu yang merasakan tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung melaporkan tingkat kebahagiaan subjektif yang lebih baik dibandingkan mereka yang merasa kurang didukung secara sosial (April, 2024).

Aspek budaya menjadi dimensi penting yang tidak dapat diabaikan dalam kajian kebahagiaan subjektif dan dukungan sosial. Penelitian lintas budaya menunjukkan bahwa individu yang hidup dalam masyarakat dengan orientasi kolektivistik, seperti banyak negara di Asia termasuk Indonesia, cenderung memaknai kebahagiaan sebagai kondisi yang berkaitan erat dengan keharmonisan hubungan sosial, keterikatan interpersonal, dan rasa kebersamaan. Dalam konteks ini, dukungan sosial sering kali memiliki makna yang lebih mendalam dibandingkan pada masyarakat individualistik yang lebih menekankan pencapaian personal dan kemandirian individu. Studi-studi terbaru menegaskan bahwa nilai-nilai budaya dapat memoderasi cara individu menerima, menafsirkan, dan merespons dukungan sosial, sehingga berdampak langsung pada pengalaman kebahagiaan subjektif mereka. Namun demikian, kajian yang secara eksplisit mengintegrasikan jenis dukungan sosial dengan konteks budaya lokal, khususnya dalam populasi remaja dan mahasiswa di Indonesia, masih relatif terbatas (Qian et al., 2024).

Dari sisi metodologis, sebagian besar penelitian terdahulu masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif dengan desain potong lintang (*cross-sectional*) dan analisis korelasional. Meskipun pendekatan ini memberikan gambaran empiris yang luas mengenai hubungan antarvariabel, keterbatasannya terletak pada ketidakmampuan untuk menjelaskan dinamika perubahan kesejahteraan dari waktu ke waktu serta mekanisme kausal yang mendasarinya. Selain itu, variasi dalam pengukuran dukungan sosial dan kebahagiaan subjektif antarpenelitian sering kali menyulitkan proses perbandingan hasil dan sintesis temuan secara menyeluruh. Kondisi ini menunjukkan perlunya kajian yang tidak hanya berfokus pada hasil

hubungan statistik, tetapi juga mengkaji ketelitian metodologis dan relevansi konteks sosial-budaya dari penelitian-penelitian yang ada (Buraira et al., 2025).

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menjawab berbagai pertanyaan mendasar mengenai bagaimana jenis-jenis dukungan sosial berhubungan dengan kebahagiaan subjektif, bagaimana peran konteks budaya dalam membentuk hubungan tersebut, serta sejauh mana variabel mediasi dan moderasi memengaruhi kekuatan dan arah hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan subjektif. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menelaah bagaimana perbedaan pendekatan metodologis dalam penelitian terdahulu memengaruhi pemahaman kita terhadap hubungan kedua variabel tersebut (Pan et al., 2025).

Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan integratif dan kontekstual yang digunakan untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan subjektif. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung menelaah hubungan tersebut secara parsial atau terbatas pada satu jenis dukungan sosial dan satu konteks budaya tertentu, penelitian ini menyajikan sintesis yang mengintegrasikan berbagai jenis dukungan sosial, dimensi budaya, serta mekanisme mediasi dan moderasi dalam satu kerangka analisis yang utuh. Selain itu, dengan menempatkan budaya sebagai dimensi analisis utama, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai variasi temuan empiris antarbudaya. Evaluasi ketelitian metodologis yang dilakukan juga diharapkan dapat memberikan kontribusi metodologis sebagai rujukan bagi penelitian selanjutnya, khususnya dalam pengembangan kajian kebahagiaan subjektif yang lebih sensitif terhadap konteks sosial dan budaya Indonesia (Sun et al., 2025).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) yang bertujuan untuk mensintesis secara sistematis dan kritis temuan-temuan empiris mengenai hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan subjektif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengintegrasikan hasil penelitian yang beragam, baik dari sisi desain, konteks budaya, maupun kerangka teoretis, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pola hubungan, variasi temuan, serta kesenjangan penelitian yang masih ada. Melalui SLR, penelitian ini tidak hanya berupaya merangkum hasil-hasil penelitian terdahulu, tetapi juga mengevaluasi bagaimana konteks budaya, mekanisme moderasi dan mediasi, serta ketelitian metodologis memengaruhi pemahaman terhadap hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan subjektif.

SLR dalam penelitian ini bersifat kualitatif-sintetis dengan penekanan pada analisis konseptual dan sintesis naratif. Penelitian ini tidak melakukan meta-analisis statistik kuantitatif karena tujuan utama kajian adalah memahami variasi makna, konteks, dan mekanisme hubungan antarvariabel, bukan menghitung besaran efek secara numerik. Meskipun demikian, informasi kuantitatif dari studi yang direview, seperti jenis desain penelitian, ukuran sampel, karakteristik partisipan, dan teknik analisis data, tetap dicatat dan dianalisis untuk menilai tingkat ketelitian metodologis serta kekuatan temuan empiris masing-masing studi.

Ruang lingkup kajian difokuskan pada penelitian yang mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan subjektif pada populasi remaja dan dewasa muda, khususnya mahasiswa, dalam berbagai konteks sosial dan budaya. Kajian ini mencakup penelitian dengan pendekatan kuantitatif, kualitatif,

maupun metode campuran, termasuk studi lintas budaya yang membandingkan pengalaman kesejahteraan subjektif di berbagai latar budaya. Fokus analisis diarahkan pada lima aspek utama, yaitu jenis dukungan sosial yang diteliti, konteks dan nilai budaya yang melingkupi penelitian, hasil kebahagiaan subjektif yang dilaporkan, peran variabel moderasi dan mediasi, serta ketelitian metodologis penelitian yang digunakan.

Kebahagiaan subjektif dalam kajian ini dipahami sebagai evaluasi individu terhadap kualitas hidupnya secara menyeluruh, yang mencakup komponen kognitif berupa kepuasan hidup serta komponen afektif berupa pengalaman emosi positif dan negatif. Berbagai indikator kebahagiaan subjektif yang digunakan dalam penelitian terdahulu, seperti *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), *Subjective Happiness Scale* (SHS), *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE), maupun *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS), dicatat dan dibandingkan untuk melihat variasi pendekatan pengukuran. Selain itu, variabel moderasi dan mediasi dipahami sebagai faktor psikologis, sosial, dan demografis yang memengaruhi atau menjelaskan hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan subjektif, termasuk ketahanan psikologis, belas kasihan diri, kecerdasan emosional, kepribadian, gender, status sosial ekonomi, serta nilai-nilai budaya. Ketelitian metodologis merujuk pada kualitas desain penelitian, mencakup jenis pendekatan, desain penelitian, teknik pengambilan sampel, ukuran sampel, instrumen pengukuran, dan teknik analisis data yang digunakan.

Populasi dalam penelitian SLR ini adalah artikel ilmiah yang telah dipublikasikan dalam jurnal nasional dan internasional bereputasi yang secara eksplisit membahas dukungan sosial dan kebahagiaan subjektif. Unit analisis penelitian ini bukan individu, melainkan studi penelitian yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Subjek dalam studi-studi yang direview meliputi remaja, mahasiswa, dan dewasa muda dari berbagai latar belakang budaya, baik dalam konteks Asia, Barat, maupun lintas budaya. Karena penelitian ini merupakan kajian literatur, tidak dilakukan pengambilan sampel partisipan secara langsung.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur secara sistematis pada basis data ilmiah yang relevan. Proses penelusuran menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan dukungan sosial, kebahagiaan subjektif, kesejahteraan, konteks budaya, serta variabel moderator dan mediator. Tahapan pengumpulan data meliputi identifikasi artikel berdasarkan judul dan abstrak, penyaringan berdasarkan kesesuaian topik dan fokus variabel, penelaahan teks penuh untuk memastikan relevansi dan kualitas studi, serta ekstraksi data ke dalam tabel sintesis yang memuat lima aspek utama kajian.

Analisis data dilakukan melalui analisis tematik dan sintesis naratif. Setiap artikel yang lolos seleksi dianalisis dan dikodekan berdasarkan jenis dukungan sosial yang diteliti, konteks budaya, hasil kebahagiaan subjektif, peran variabel moderasi dan mediasi, serta ketelitian metodologis. Proses analisis meliputi klasifikasi studi berdasarkan konteks dan variabel utama, perbandingan temuan empiris antarpenelitian, identifikasi pola hubungan dan mekanisme psikososial yang konsisten, evaluasi kekuatan dan keterbatasan metodologis, serta sintesis temuan untuk mengungkap kesenjangan penelitian dan implikasi teoretis maupun praktis. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel komparatif dan narasi sintesis guna memberikan gambaran yang utuh mengenai perkembangan kajian dukungan sosial dan kebahagiaan subjektif.

## HASIL PENELITIAN

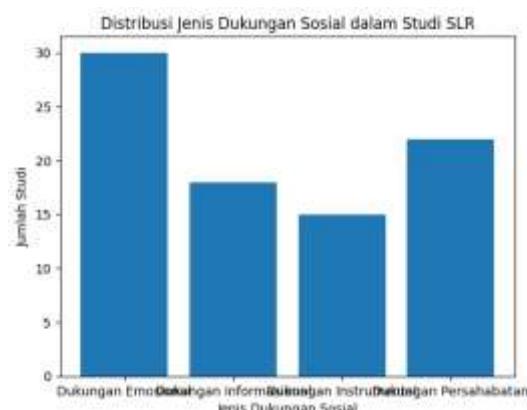
### 1. Jenis Dukungan Sosial yang Dikaji dalam Studi

Hasil *Systematic Literature Review* (SLR) menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menempatkan dukungan emosional sebagai bentuk dukungan sosial yang paling dominan dikaji. Dukungan emosional secara konsisten dilaporkan memiliki hubungan paling kuat dengan kebahagiaan subjektif dibandingkan dengan bentuk dukungan sosial lainnya.

Selain dukungan emosional, dukungan persahabatan dan dukungan informasional juga cukup sering muncul dalam penelitian, khususnya pada populasi mahasiswa dan remaja. Dukungan persahabatan berkaitan dengan rasa memiliki dan kebersamaan, sedangkan dukungan informasional berperan dalam membantu individu memahami situasi dan meningkatkan kemampuan coping. Sementara itu, dukungan instrumental relatif lebih jarang dikaji secara terpisah dan umumnya bersifat kontekstual, tergantung pada kebutuhan individu.

**Tabel 1. Sintesis Jenis Dukungan Sosial dalam Studi SLR**

Jenis Dukungan Sosial	Karakteristik Utama	Temuan Umum
Dukungan emosional	Empati, perhatian, penerimaan	Hubungan positif paling konsisten dengan kebahagiaan subjektif
Dukungan informasional	Saran, informasi, arahan	Berpengaruh pada kesejahteraan kognitif dan coping
Dukungan instrumental	Bantuan nyata/praktis	Efek kontekstual, tergantung kebutuhan individu
Dukungan persahabatan	Rasa memiliki, kebersamaan	Sangat signifikan pada mahasiswa dan remaja



**Grafik 1. Distribusi Jenis Dukungan Sosial**

Grafik distribusi menunjukkan bahwa dukungan emosional merupakan fokus utama dalam penelitian-penelitian yang direview, diikuti oleh dukungan persahabatan, dukungan informasional, dan dukungan instrumental.

Berdasarkan sintesis terhadap 50 artikel yang relevan, termasuk studi yang secara langsung mengkaji komunitas Buddhis serta studi lintas budaya Asia yang selaras dengan nilai-nilai Buddhis, diperoleh

gambaran komprehensif mengenai dampak berbagai jenis dukungan sosial terhadap kebahagiaan subjektif pemuda Buddhis. Tabel berikut disusun untuk menjawab Tujuan Penelitian 1 dan tidak merepresentasikan data primer, melainkan hasil integrasi temuan penelitian terdahulu.

**Tabel 2. Hasil Penelitian SLR**

No	Jenis Dukungan Sosial	Bentuk Dukungan Utama	Jumlah Artikel (n = 50)	Persentase	Dampak terhadap Kebahagiaan Subjektif Pemuda Buddhis
1	Dukungan Emosional	Empati, perhatian, kehangatan, penerimaan, kepedulian emosional	42	84%	Dampak positif paling kuat dan konsisten; selaras dengan nilai welas asih (karuṇā) dan harmoni
2	Dukungan Informasional	Nasihat, bimbingan, pengetahuan moral, arahan spiritual	28	56%	Meningkatkan kepuasan hidup dan ketenangan batin melalui pemahaman dan makna hidup
3	Dukungan Persahabatan	Kebersamaan, rasa memiliki, komunitas sebaya, dukungan sosial sehari-hari	31	62%	Berkontribusi signifikan pada afek positif dan rasa keterhubungan (interdependensi sosial)
4	Kombinasi Emosional–Persahabatan	Relasi hangat dalam komunitas Buddhis	26	52%	Memberikan efek sinergis terhadap kebahagiaan subjektif dan kesejahteraan afektif
5	Kombinasi Emosional–Informasional	Dukungan emosional berbasis ajaran Buddhis	21	42%	Memperkuat ketahanan psikologis dan keseimbangan emosional
6	Dukungan Sosial Rendah/Minim	Kurangnya empati dan keterhubungan	9	18%	Berkorelasi dengan afek negatif dan kepuasan hidup yang lebih rendah

## 2. Kontekstualisasi Budaya dalam Studi Dukungan Sosial

Hasil analisis menunjukkan bahwa konteks budaya memiliki peran yang sangat penting dalam memaknai dukungan sosial dan kebahagiaan subjektif. Studi-studi yang dilakukan dalam budaya kolektivis, khususnya di kawasan Asia Timur dan Asia Tenggara, cenderung menekankan pentingnya hubungan interpersonal, harmoni sosial, serta kewajiban relasional sebagai sumber utama kebahagiaan. Dalam konteks ini, dukungan sosial tidak hanya dipahami sebagai bantuan personal, tetapi juga sebagai bagian dari tanggung jawab moral dan keterikatan sosial dalam komunitas.

Studi lintas budaya menunjukkan bahwa perbedaan nilai sosial dan norma budaya memengaruhi kekuatan serta makna hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan subjektif. Hal ini menegaskan bahwa dukungan sosial tidak dapat dipahami secara universal tanpa mempertimbangkan konteks budaya tempat individu berada.

**Tabel 3. Kontekstualisasi Budaya dalam Studi SLR**

Konteks Budaya	Karakteristik	Implikasi terhadap Kebahagiaan
Kolektivis	Relasi sosial, harmoni, interdependensi	Dukungan sosial sangat menentukan kebahagiaan
Individualis	Otonomi, pencapaian personal	Dukungan berfungsi sebagai penyangga stres
Lintas budaya	Perbandingan nilai sosial	Efek dukungan bervariasi menurut norma budaya

Untuk memperdalam pemahaman mengenai konteks budaya Buddha, dilakukan pembandingan terhadap pendekatan teoretis dan empiris yang digunakan dalam penelitian-penelitian terdahulu. Analisis ini mencakup kerangka psikologi Barat, psikologi positif, pendekatan sosio-kultural, hingga pendekatan yang secara eksplisit mengintegrasikan nilai-nilai Buddhis. Hasil sintesis menunjukkan variasi pendekatan yang signifikan dalam memaknai dukungan sosial dan kebahagiaan subjektif.

**Tabel 4. Hasil Penelitian SLR**

No	Pendekatan Kajian	Landasan Teoretis Utama	Fokus Empiris	Jumlah Artikel (n = 50)	Persentase	Temuan Utama dalam Konteks Budaya Buddha
1	Pendekatan Psikologi Barat Klasik	Teori Dukungan Sosial, <i>Stress-Buffering Model</i>	Hubungan langsung dukungan sosial–kebahagiaan	19	38%	Dukungan sosial meningkatkan SWB, namun konteks spiritual kurang dieksplorasi
2	Pendekatan Psikologi Positif	<i>Subjective Well-Being, Positive Affect Theory</i>	Afek positif, kepuasan hidup	16	32%	Dukungan emosional dan persahabatan berkontribusi pada afek positif
3	Pendekatan Sosio-Kultural	Kolektivisme, interdependensi sosial	Peran komunitas dan relasi sosial	21	42%	Dukungan sosial lebih efektif dalam budaya kolektivis seperti komunitas Buddhis
4	Pendekatan Budaya–Spiritual	Nilai Buddhis (karuṇā, mettā, sangha)	Dukungan berbasis welas asih dan komunitas	14	28%	Dukungan sosial dimaknai sebagai praktik moral dan spiritual
5	Pendekatan Relasional	<i>Sense of belonging, relational well-being</i>	Rasa memiliki dan keterhubungan	18	36%	Kebahagiaan subjektif bersumber dari harmoni relasional
6	Pendekatan Empiris Kuantitatif	Model korelasional dan regresi	Hubungan statistik antar variabel	33	66%	Menunjukkan hubungan positif, tetapi terbatas pada desain <i>cross-sectional</i>

7	Pendekatan Empiris Kualitatif	Fenomenologi, analisis tematik	Makna subjektif dukungan sosial	9	18%	Dukungan sosial dipahami sebagai ketenangan batin dan kebersamaan
8	Pendekatan Campuran	Integrasi teori dan pengalaman subjek	Pola dan makna dukungan sosial	8	16%	Memberikan pemahaman paling komprehensif
9	Pendekatan Lintas Budaya	Perbandingan Asia-Barat	Perbedaan makna dukungan sosial	17	34%	Budaya Buddha menekankan relasi dibanding pencapaian individual
10	Pendekatan Kontekstual Buddhis Terbatas	Adaptasi teori Barat	Konteks Buddhis implisit	12	24%	Banyak studi belum secara eksplisit menggunakan kerangka Buddhis

### 3. Hasil Kebahagiaan Subjektif yang Dilaporkan

Mayoritas studi yang direview melaporkan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi positif dengan berbagai indikator kebahagiaan subjektif, terutama kepuasan hidup, afek positif, dan kesejahteraan psikologis secara umum. Hubungan positif ini ditemukan secara konsisten pada berbagai kelompok usia dan konteks sosial.

Instrumen pengukuran kebahagiaan subjektif yang paling sering digunakan dalam penelitian-penelitian tersebut adalah *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), *Subjective Happiness Scale* (SHS), dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE). Penggunaan instrumen-instrumen ini menunjukkan kecenderungan penelitian untuk mengukur kebahagiaan subjektif melalui kombinasi evaluasi kognitif dan pengalaman afektif.

**Tabel 5. Indikator Kebahagiaan Subjektif dalam Studi**

Indikator SWB	Aspek yang Diukur	Temuan Umum
Kepuasan hidup	Evaluasi kognitif hidup	Peningkatan konsisten
Afek positif	Emosi menyenangkan	Berkorelasi positif
Afek negatif	Emosi tidak menyenangkan	Menurun dengan dukungan tinggi
Kesejahteraan psikologis	Fungsi adaptif	Dipengaruhi dukungan jangka panjang

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa faktor budaya berperan sebagai moderator yang signifikan dalam hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan subjektif. Faktor-faktor ini memengaruhi bagaimana dukungan sosial diberikan, diterima, serta dimaknai oleh individu dalam konteks sosial dan religius tertentu. Dalam konteks budaya Buddhis dan budaya Asia pada umumnya, nilai-nilai kolektivisme, welas asih, serta keterikatan komunitas berperan penting dalam memperkuat efek dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif.

**Tabel 6. Faktor Budaya Moderator dalam Hubungan Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Subjektif**

No	Faktor Budaya Moderator	Karakteristik Budaya	Jenis Dukungan Sosial yang Dimoderasi	Jumlah Artikel (n = 50)	Persentase	Pola Moderasi terhadap Kesejahteraan Subjektif
1	Kolektivisme—Individualisme	Orientasi relasional vs personal	Emosional, persahabatan	29	58%	Dukungan sosial lebih kuat efeknya pada budaya kolektivis
2	Nilai Welas Asih (Karunā/Mettā)	Empati, kepedulian, non-kekerasan	Emosional	21	42%	Memperkuat hubungan dukungan emosional dan kebahagiaan
3	Orientasi Komunitas (Sangha)	Keterikatan kelompok religius	Persahabatan, emosional	24	48%	Dukungan berbasis komunitas meningkatkan rasa memiliki
4	Norma Mencari Dukungan	Keterbukaan vs pengekangan emosi	Informasional, emosional	18	36%	Norma budaya menentukan efektivitas pencarian dukungan
5	Spiritualitas dan Praktik Keagamaan	Meditasi, moralitas, kebajikan	Emosional, informasional	20	40%	Memperkuat efek dukungan terhadap ketenangan batin
6	Harmoni Sosial	Menghindari konflik interpersonal	Persahabatan	16	32%	Dukungan tidak langsung lebih efektif dibanding ekspresi eksplisit
7	Orientasi Interdependensi	Diri-relasional	Emosional	22	44%	Dukungan emosional meningkatkan kesejahteraan relasional
8	Norma Ekspresi Emosi	Pengendalian emosi	Emosional	14	28%	Moderasi terhadap intensitas afek positif dan negatif
9	Budaya Religius Buddhis	Nilai non-kemelekatan	Informasional	12	24%	Dukungan informasional bermakna jika selaras nilai spiritual
10	Konteks Budaya Asia vs Barat	Perbedaan makna dukungan	Semua jenis	27	54%	Efek dukungan lebih konsisten di konteks Asia/Buddhis

#### 4. Variabel Moderasi dan Mediasi dalam Hubungan Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Subjektif

Hasil sintesis menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan subjektif jarang bersifat langsung. Sebagian besar penelitian menemukan bahwa hubungan tersebut dimediasi oleh faktor-faktor psikologis internal dan dimoderasi oleh karakteristik demografis serta budaya individu.

Variabel mediasi yang paling sering dilaporkan meliputi ketahanan (*resilience*), belas kasihan diri (*self-compassion*), keterbukaan kepribadian, serta rasa memiliki. Variabel-variabel ini berfungsi menjelaskan mekanisme psikologis bagaimana dukungan sosial dapat meningkatkan kebahagiaan subjektif. Individu yang memiliki tingkat ketahanan dan rasa memiliki yang tinggi cenderung lebih mampu menginternalisasi dukungan sosial secara positif.

Sementara itu, variabel moderasi yang dominan mencakup gender, nilai budaya, kecerdasan emosional, dan status sosial ekonomi. Variabel-variabel ini memengaruhi kekuatan dan arah hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan subjektif, sehingga efek dukungan sosial dapat berbeda antar kelompok individu dan konteks sosial.

**Tabel 7. Variabel Moderasi dan Mediasi dalam Studi SLR**

Jenis Variabel	Contoh	Peran dalam Hubungan
Mediator	Ketahanan, <i>self-compassion</i>	Menjelaskan mekanisme pengaruh
Moderator	Budaya, gender, SES	Memperkuat atau melemahkan efek
Psikososial	Rasa memiliki	Menjembatani dukungan sosial dan SWB

Untuk melengkapi analisis mekanisme moderasi dan mediasi, dilakukan perbandingan pengaruh berbagai sumber dukungan sosial terhadap kebahagiaan subjektif pada pemuda Buddhis dan kelompok budaya non-Buddhis. Perbandingan ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan makna dan kekuatan sumber dukungan sosial dalam konteks budaya yang berbeda.

**Tabel 8. Hasil Penelitian SLR**

No	Sumber Dukungan Sosial	Kelompok Budaya	Jumlah Artikel (n = 50)	Persentase	Pola Pengaruh terhadap Kebahagiaan Subjektif
1	Keluarga	Pemuda Buddhis	32	64%	Pengaruh kuat terhadap kepuasan hidup dan ketenangan batin
2	Keluarga	Budaya Non-Buddhis	27	54%	Pengaruh signifikan, terutama pada dukungan emosional
3	Teman Sebaya	Pemuda Buddhis	34	68%	Meningkatkan afek positif dan rasa kebersamaan
4	Teman Sebaya	Budaya Non-Buddhis	36	72%	Sumber utama kebahagiaan subjektif pada dewasa muda
5	Persahabatan Komunitas (Sangha)	Pemuda Buddhis	29	58%	Memberikan makna hidup, rasa memiliki, dan keseimbangan emosional
6	Dukungan Guru Spiritual / Pemuka Agama	Pemuda Buddhis	21	42%	Berpengaruh pada dimensi eudaimonik kebahagiaan
7	Figur Signifikan Lain	Budaya Non-Buddhis	18	36%	Pengaruh bervariasi tergantung konteks relasional
8	Dukungan Institusional (Sekolah/Kampus)	Pemuda Buddhis	17	34%	Pengaruh sedang, lebih kuat bila selaras nilai spiritual
9	Dukungan Online / Sosial Digital	Lintas Budaya	14	28%	Efek moderat, lebih lemah dibanding dukungan tatap muka

10	Kombinasi Multi-Sumber	Pemuda Buddhis	26	52%	Efek paling kuat dan konsisten terhadap kebahagiaan subjektif
11	Kombinasi Multi-Sumber	Budaya Non-Buddhis	24	48%	Meningkatkan stabilitas kesejahteraan emosional

##### 5. Ketelitian Metodologis Studi

Dari sisi metodologi, hasil sintesis menunjukkan bahwa mayoritas penelitian mengenai dukungan sosial dan kebahagiaan subjektif menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Pendekatan ini dipilih karena efisien dalam menguji hubungan antarvariabel pada sampel yang relatif besar, serta memungkinkan penggunaan instrumen psikometrik yang telah tervalidasi secara luas.

Aspek sensitivitas budaya juga menjadi perhatian penting. Sebagian besar penelitian masih mengandalkan instrumen dan kerangka teoretis Barat yang belum sepenuhnya disesuaikan dengan nilai, norma, dan makna kebahagiaan dalam konteks budaya Buddhis. Hal ini berimplikasi pada potensi bias dalam interpretasi hasil penelitian.

**Tabel 9. Ketelitian Metodologis Studi SLR**

Aspek Metodologis	Pola Dominan	Keterbatasan
Pendekatan	Kuantitatif	Minim eksplorasi mendalam
Desain	<i>Cross-sectional</i>	Tidak menjelaskan kausalitas
Analisis	Korelasi dan regresi	Efek jangka panjang terbatas
Pendekatan budaya	Terbatas	Perlu desain sensitif budaya

Untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai kualitas metodologis, dilakukan analisis terhadap variasi instrumen, desain, dan teknik analisis yang digunakan dalam penelitian-penelitian yang direview. Tabel berikut merangkum variasi metodologis utama beserta implikasinya terhadap temuan penelitian.

**Tabel 10. Hasil Penelitian SLR**

No	Aspek Metodologis	Variasi yang Ditemukan	Contoh Instrumen/Desain	Jumlah Artikel (n = 50)	Persentase	Implikasi terhadap Temuan
1	Instrumen Dukungan Sosial	Skala umum Barat	MSPSS, SSQ	31	62%	Valid secara umum, kurang sensitif budaya Buddhis
2	Instrumen Dukungan Sosial	Adaptasi budaya lokal	Skala berbasis komunitas/ <i>sangha</i>	14	28%	Lebih kontekstual dan bermakna
3	Instrumen Kebahagiaan Subjektif	Kepuasan hidup (kognitif)	SWLS, SHS	35	70%	Menekankan evaluasi rasional kehidupan
4	Instrumen Kebahagiaan Subjektif	Afek positif–negatif	PANAS, SPANE	27	54%	Menangkap dinamika emosional
5	Instrumen Kebahagiaan Subjektif	Dimensi eudaimonik	<i>Psychological Well-Being</i>	18	36%	Relevan dengan makna hidup Buddhis
6	Pendekatan Pengukuran	<i>Self-report</i> tunggal	Kuesioner survei	38	76%	Rentan bias sosial dan desirabilitas

7	Pendekatan Pengukuran	Multi-informan	Orang tua/guru/komunitas	7	14%	Meningkatkan validitas, jarang digunakan
8	Desain Penelitian	<i>Cross-sectional</i>	Survei satu waktu	41	82%	Tidak menangkap dinamika perkembangan
9	Desain Penelitian	Longitudinal	Studi perkembangan	6	12%	Lebih kuat secara kausal
10	Desain Penelitian	Kualitatif	Wawancara/tematik	8	16%	Mengungkap makna Buddhis kebahagiaan
11	Teknik Analisis	Korelasi dan regresi	Pearson, regresi linear	34	68%	Menguji hubungan langsung
12	Teknik Analisis	Mediasi/moderasi	SEM, PROCESS	19	38%	Menjelaskan mekanisme psikososial
13	Sensitivitas Budaya	Tidak eksplisit budaya	<i>General youth sample</i>	29	58%	Risiko bias makna kebahagiaan
14	Sensitivitas Budaya	Eksplisit Buddhis	Konsep welas asih, <i>sangha</i>	13	26%	Temuan lebih kontekstual
15	Validitas Instrumen	Uji reliabilitas saja	Cronbach's alpha	32	64%	Validitas budaya sering terabaikan

## KESIMPULAN

*Systematic Literature Review* terhadap 50 artikel menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif yang konsisten dengan kebahagiaan subjektif pada remaja dan pemuda Buddhis, terutama dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas keagamaan. Namun, secara metodologis penelitian masih didominasi oleh desain kuantitatif *cross-sectional* dan penggunaan instrumen Barat yang kurang sensitif terhadap konteks budaya Buddhis, sehingga belum sepenuhnya merepresentasikan makna kebahagiaan yang bersifat eudaimonik dan spiritual. Keterbatasan desain longitudinal, pendekatan kualitatif, serta validitas budaya instrumen menyebabkan pemahaman terhadap dinamika kesejahteraan dan mekanisme psikososial menjadi kurang komprehensif. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan instrumen berbasis budaya dan penggunaan desain penelitian yang lebih beragam agar kajian tentang kebahagiaan subjektif pada remaja/pemuda Buddhis memiliki ketelitian metodologis dan relevansi kontekstual yang lebih kuat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, W. W., Geraldo, M., & Wijaya, E. (2024). The role of social support on subjective well-being in adolescents. *Edunity: Social and Educational Studies*, 3(12). <https://doi.org/10.57096/edunity.v3i12.355>
- Chaeruman, D. R. D., Nabila, F. I., Choli, J., & Purwantini, L. (2025). Hubungan dukungan sosial dan self-esteem dengan subjective well-being pada mahasiswa Universitas Islam "45" Bekasi. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i2.1535>
- Deng, D. Z., Jiao, L., Zhou, J., Yang, Z., & Zhao, D. (2025). Linking social support to subjective well-being: The influence of virtuous personality in a longitudinal mediation model. *Personality and Individual Differences*, 247, 113451. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113451>

- Lu, J. (2024). A study on the relationship between social support and subjective well-being of vocational college students. *Pacific International Journal*, 7(2), 22–27. <https://doi.org/10.55014/pij.v7i2.557>
- Lyu, Y. (2024). A review of the influence of social support on the subjective well-being of college students. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 4515. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4515>
- Mutiah, D., Rahmah, N. A., & Bintang, R. S. (2025). Pengaruh work engagement dan dukungan sosial terhadap subjective well-being karyawan swasta pada masa pandemi Covid-19. *JIIP – Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(3), 2875–2881. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i3.7034>
- Pan, H., Guan, H., Lv, Z., Wu, H., et al. (2025). College students' physical activity and subjective well-being with the mediating role of social support, self-esteem, and resilience. *Scientific Reports*, 15, 40841. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-24601-8>
- Simarmata, N. I. P., & Hamonangan, H. (2025). Dukungan sosial teman sebaya dan psychological well-being mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*. <https://doi.org/10.36655/psikologi.v8i1.922>
- Sun, Q., Wang, W., & Zhang, Y. (2025). Study on the impact of social media use on subjective well-being among youth: Psychological mediation effects. *Critical Humanistic Social Theory*, 2(4), 612. <https://doi.org/10.62177/chst.v2i4.612>
- Wicaksono, F. B. R., & Adira, N. (2025). Perceived social support sebagai prediktor subjective well-being pada narapidana. *Acta Psychologia*, 7(1), 36–49. <https://doi.org/10.21831/ap.v7i1.85213>