

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS DAKWAH UIN STS JAMBI**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun oleh:

Feby Nanda Absyashofa

30702100080

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH UIN STS JAMBI DALAM MENYUSUN SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Febv Nanda Absyashofa
(30702100080)

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si.Psi
NIK. 210700007

16 Mei 2025

Semarang, 16 Mei 2025

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung


Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
Nik. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa fakultas dakwah UIN STS Jambi dalam menyusun skripsi

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Feby Nanda Absyashofa

30702100080

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 26 Mei 2025

Dewan Penguji

1. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog
2. Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si., Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 26 Mei 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Feby Nanda Absyashofa dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat keserjanaan saya dicabut.

Semarang, Mei 2025

Yang Menyatakan

Feby Nanda Absyashofa
30702100080

MOTTO

“ Bersungguh-sungguhlah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang yang bekerja keras.”

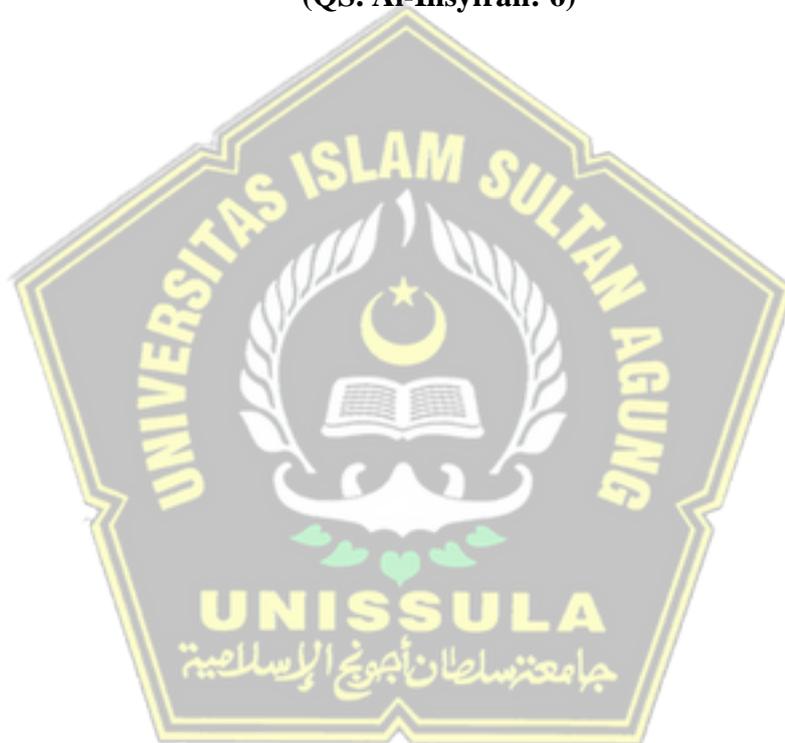
(HR. Thabrani)

“ Allah bersama orang-orang yang sabar.”

(QS. Al-Baqarah: 153)

“ Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah: 6)

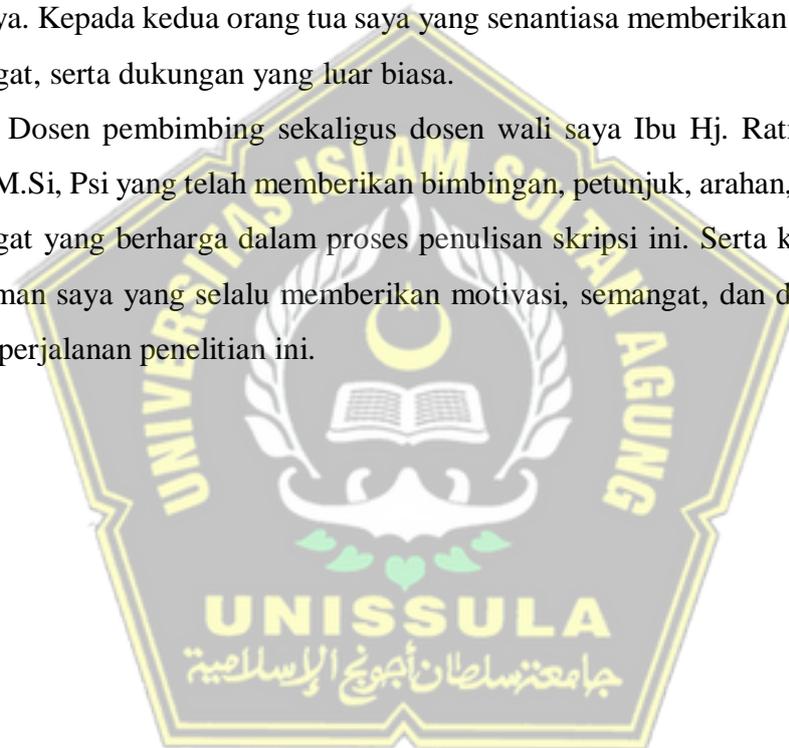


PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Dengan mengucapkan Syukur Alhamdulillah, puji Syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan dan kemudahan dalam perjalanan penyelesaian skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan kepada semua pihak yang telah membantu dan menemani selama menjalani proses ini. Terutama untuk kedua orang tua tercinta, sebagai bukti tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada hentinya. Kepada kedua orang tua saya yang senantiasa memberikan doa, motivasi, semangat, serta dukungan yang luar biasa.

Dosen pembimbing sekaligus dosen wali saya Ibu Hj. Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psi yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, arahan, dan dorongan semangat yang berharga dalam proses penulisan skripsi ini. Serta kepada sahabat dan teman saya yang selalu memberikan motivasi, semangat, dan doa tanpa henti dalam perjalanan penelitian ini.



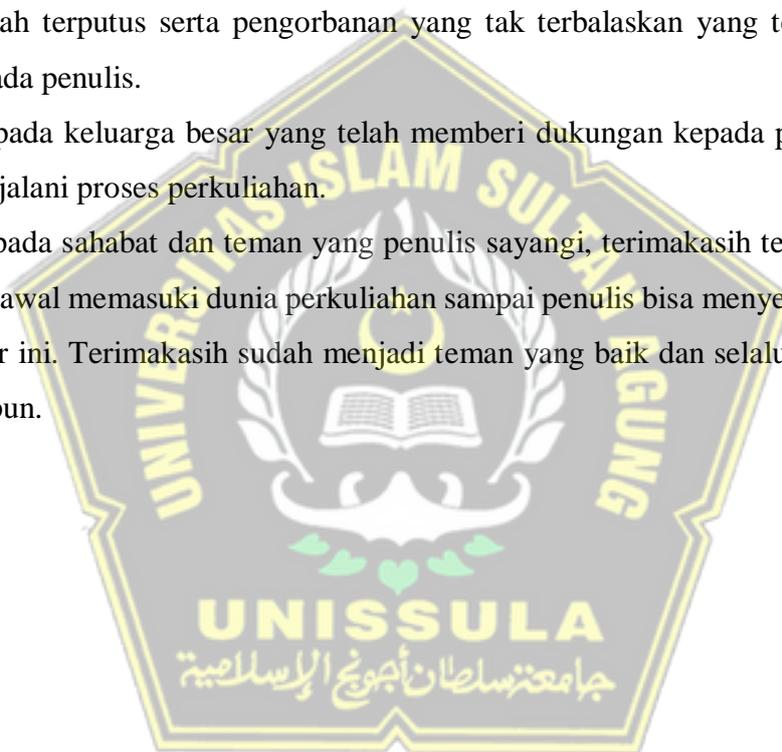
KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Besar Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya hingga akhir zaman semoga kelak kita mendapatkan syafaat Beliau di *Yaumul Qiyamah* aamiin allahumma aamiin. Nabi yang menjadi suri teladan dalam berpikir, bertindak, dan berakhlak mulia, serta inspirasi dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada :

1. Dr. Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang atas dedikasinya dalam proses akademik.
2. Ibu Hj.Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si., Psi selaku Dosen Pembimbing sekaligus Dosen Wali yang telah menyediakan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan dan dukungan hingga mampu menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Bapak dan ibu dosen selaku tenaga pengajar Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan ilmu, nasehat dan pengalaman yang bermanfaat bagi penulis.
4. Bapak dan ibu staff TU dan perpustakaan serta seluruh karyawan Fakultas Psikologi, atas bantuan dan kerja dengan memberikan kemudahan dalam proses administrasi.
5. Kepada Bapak Dr. Sya'roni, S.Ag, M.Pd selaku Wakil Dekan Fakultas Dakwah UIN STS Jambi yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian ini.
6. Kepada staff yang berada di Fakultas Dakwah UIN STS Jambi yang telah membantu dalam mengurus surat menyurat keperluan dalam berlangsungnya penelitian.

7. Kepada seluruh Mahasiswa Fakultas Dakwah yang telah senantiasa membantu dan bersedia meluangkan waktu untuk mengisi skala penelitian.
8. Kepada Cinta pertamaku, Alm Bapak Junaidi Shodiqin sebagai tanda bakti, hormat, dan terima kasih yang tak terhingga, yang selama ini telah memberikan cinta tanpa batas, semangat, nasehat, kasih sayang, dan menjadi sumber motivasi untuk tetap semangat dan tidak menyerah dalam setiap langkah dihidupku.
9. Kepada Malaikat tanpa sayap, Ibuku Maria Ulfa sebagai ucapan terima kasih yang tak terhingga atas segala doa, semangat, motivasi, dan dukungan yang tidak pernah terputus serta pengorbanan yang tak terbalaskan yang telah diberikan kepada penulis.
10. Kepada keluarga besar yang telah memberi dukungan kepada penulis selama menjalani proses perkuliahan.
11. Kepada sahabat dan teman yang penulis sayangi, terimakasih telah menemani dari awal memasuki dunia perkuliahan sampai penulis bisa menyelesaikan tugas akhir ini. Terimakasih sudah menjadi teman yang baik dan selalu ada di situasi apapun.



Semarang, 16 Mei 2023

Feby Nanda Absyashofa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRACT	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kesejahteraan Psikologis	8
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis	8
2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis	9
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	11
B. Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	13
1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya	13
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya	14
3. Sumber-Sumber Dukungan Sosial	16
C. Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menyusun skripsi	17
D. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20

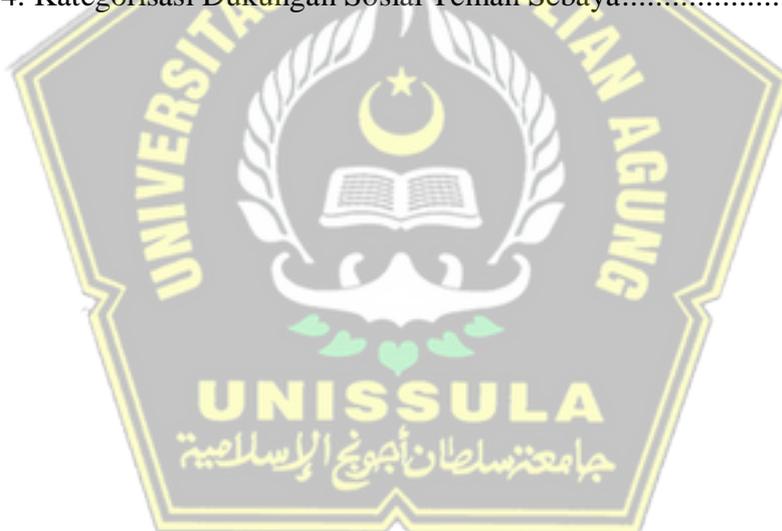
A. Identifikasi Variabel.....	20
B. Definisi Operasional	20
1. Kesejahteraan Psikologis	20
2. Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	21
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	21
1. Populasi.....	21
2. Sampel.....	22
3. Teknik Pengambilan Sampel	22
D. Metode Pengumpulan Data	22
1. Skala Kesejahteraan Psikologis	23
2. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	23
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas	24
1. Uji Validitas	24
2. Uji Daya Beda Aitem.....	25
3. Reliabilitas.....	25
F. Teknik Analisis Data.....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian.....	26
1. Orientasi Kanchah Penelitian	26
2. Persiapan Penelitian.....	27
B. Pelaksanakan Penelitian.....	32
C. Analisis Data Penelitian.....	33
1. Uji Asumsi.....	33
2. Uji Normalitas	33
3. Uji Linieritas	34
4. Uji Hipotesis	34
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	34
1. Deskripsi Data Skala Kesejahteraan Psikologis	35
2. Deskripsi Data Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	36
E. Pembahasan	38
F. Kelemahan Penelitian.....	40

BAB V KESIMPULAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	45



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	21
Tabel 2. Blue Print skala kesejahteraan psikologis	23
Tabel 3. Blue Print skala dukungan sosial teman sebaya.....	24
Tabel 4. Sebaran Nomor Aitem Kesejahteraan Psikologis	29
Tabel 5. Sebaran Nomor Aitem Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	29
Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Bada Tinggi Dan Rendah.....	31
Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Bada Tinggi Dan Rendah.....	31
Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis.....	32
Tabel 9. Hasil Analisis Uji Normalitas	33
Tabel 10. Norma Kategorisasi Skor.....	35
Tabel 11. Deskripsi Skor Skala Kesejahteraan Psikologis.....	35
Tabel 12. Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis.....	35
Tabel 13. Deskripsi Skor Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	37
Tabel 14. Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	37



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis	36
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba	46
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba	64
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	73
Lampiran D. Skala Penelitian	78
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian	95
Lampiran F. Analisis Data.....	108
Lampiran G. Dokumentasi Penelitian.....	112
Lampiran H. Surat Izin Penelitian dan Surat Keterangan Hasil Penelitian.....	114



**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA YANG
SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS DAKWAH UIN STS
JAMBI**

Feby Nanda Absyashofa
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email : febynandaa26@std.uniissula.ac.id

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Dakwah UIN STS Jambi. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari 97 mahasiswa yang dipilih menggunakan Teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan psikologis dengan koefisien reliabilitas 0,937 dan skala dukungan sosial teman sebaya dengan koefisien reliabilitas 0,960. Teknik analisis data menggunakan analisis *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis dengan $r = 0,583$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologi individu tersebut. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis individu tersebut.

Kata Kunci : Dukungan Sosial Teman Sebaya, Kesejahteraan Psikologis

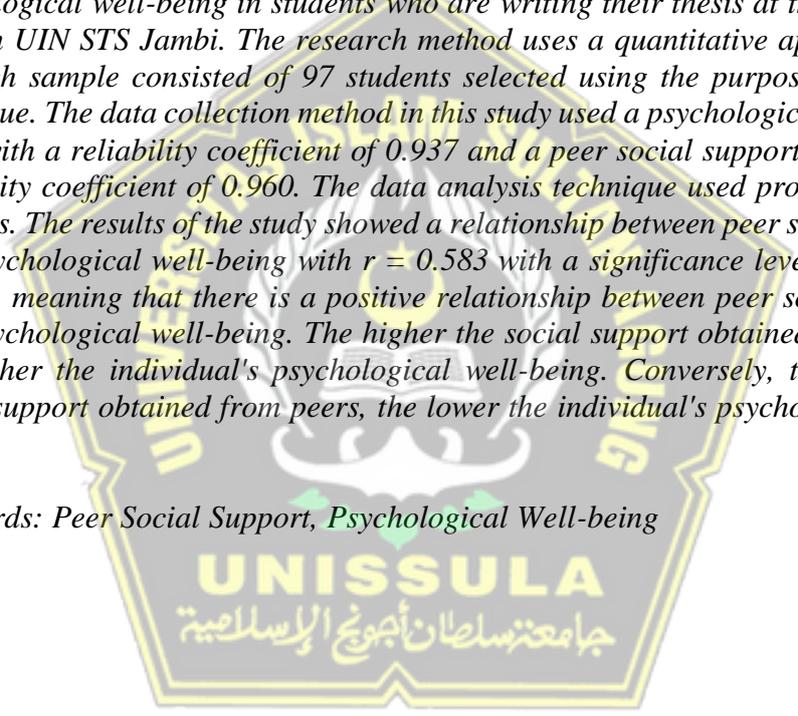
**THE RELATIONSHIP BETWEEN PEER SOCIAL SUPPORT AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN STUDENTS WHO ARE WRITING
THEIR THESES AT THE FACULTY OF DAKWAH UIN STS JAMBI**

Feby Nanda Absyashofa
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email : Febynandaa26@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between peer social support and psychological well-being in students who are writing their thesis at the Faculty of Da'wah UIN STS Jambi. The research method uses a quantitative approach. The research sample consisted of 97 students selected using the purposive sampling technique. The data collection method in this study used a psychological well-being scale with a reliability coefficient of 0.937 and a peer social support scale with a reliability coefficient of 0.960. The data analysis technique used product moment analysis. The results of the study showed a relationship between peer social support and psychological well-being with $r = 0.583$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$), meaning that there is a positive relationship between peer social support and psychological well-being. The higher the social support obtained from peers, the higher the individual's psychological well-being. Conversely, the lower the social support obtained from peers, the lower the individual's psychological well-being.

Keywords: Peer Social Support, Psychological Well-being



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar dan sedang menjalani pendidikan di universitas atau perguruan tinggi setelah menyelesaikan pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA). Di perguruan tinggi mahasiswa tidak hanya mempelajari ilmu pengetahuan di bidang akademik saja, akan tetapi mahasiswa juga harus terlibat dalam kegiatan sosial dan mampu berperan dalam memberi solusi atas permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat. Secara umum, mahasiswa memiliki tujuan untuk mendapatkan gelar akademik contohnya sarjana, magister, atau doktor yang didapatkan setelah menempuh pendidikan di bidang penelitian tertentu.

Seorang mahasiswa yang ingin mendapatkan gelar magister dan doktor, terlebih dahulu harus menempuh pendidikan perkuliahan jenjang sarjana (S1). Perkuliahan jenjang sarjana (S1) pada umumnya bisa dijalani dalam waktu 3,5 tahun atau normalnya 4 tahun (8 semester). Bagi yang belum menyelesaikan pendidikan dalam waktu 8 semester, biasanya perguruan tinggi kemudian memberikan kesempatan sampai 14 semester atau 7 tahun dalam menyelesaikan pendidikan. Persyaratan mahasiswa yang ingin lulus yakni harus dapat melakukan penelitian atau riset sebagai persyaratan kelulusan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), penelitian merupakan tahapan sistematis guna melakukan pengumpulan, menganalisis, serta menginterpretasi data untuk memberikan pertanyaan atau melakukan pemecahan masalah tertentu. Tujuan penelitian dapat bervariasi, mulai dari mengembangkan pengetahuan baru, menguji teori, hingga menemukan solusi praktis untuk isu yang ada. Penelitian biasanya melibatkan langkah-langkah seperti identifikasi masalah, pengumpulan data, analisis dan penarikan kesimpulan. Salah satu penelitian yang diwajibkan bagi mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana adalah penelitian berupa skripsi.

Munir (2022) menjelaskan skripsi adalah karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa menjadi persyaratan untuk kelulusan pendidikan jenjang sarjana (S1) atau memperoleh gelar sarjana. Penyusunan skripsi bertujuan agar mahasiswa mendapatkan pengalaman belajar menyelesaikan permasalahan secara ilmiah dan dapat mengimplementasikan ilmu-ilmu yang telah diperoleh pada masa perkuliahan. Alhakim (2021) menjelaskan bahwa dalam penyusunan skripsi seringkali mahasiswa mengambil topik yang sesuai dengan dirinya sendiri atau fenomena yang sering individu tersebut temukan. Adapun kesulitan-kesulitan yang mahasiswa rasakan ketika menyusun skripsi seperti ragu dalam menentukan topik, sulitnya mendapatkan jurnal, kesulitan untuk bertemu dosen dan mencari subjek, sehingga kesulitan tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa merasa tertekan dalam menyusun skripsi. Kesulitan-kesulitan tersebut juga dapat berdampak menimbulkan stress, kehilangan motivasi, frustrasi, serta berdampak terhadap penundaan dalam pengerjaan skripsi hingga terdapat mahasiswa yang memilih tidak meneruskan skripsinya. Kesulitan yang kerap di alami mahasiswa juga dapat memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa yang terganggu.

Survei menunjukkan di atas 15.000 mahasiswa sarjana, sekitar 18% memberikan laporan pernah melakukan pertimbangan dengan serius dalam melakukan percobaan bunuh diri serta 8% memberikan laporan bunuh diri minimal sekali. Pada media berita online tirto.id tentang kasus dua mahasiswa perguruan tinggi di Jawa Barat mempunyai inisial MB serta RWB berumur 23 tahun bunuh diri di desember 2018 dampak dari depresi ketika mengerjakan skripsi. Penelitian juga menyatakan tinggi rendahnya tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat ditentukan oleh kesejahteraan psikologis yang diraih oleh seseorang tersebut (Aulia & Panjaitan, 2019).

Kesejahteraan psikologis adalah salah satu aspek penting pada proses penyusunan skripsi. Individu bisa terhindar dari perasaan tertekan, stress dan frustrasi apabila seseorang tersebut telah mencapai kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis merujuk pada kehidupan yang positif dan sehat secara mental. Artinya kesejahteraan psikologis mencakup kemampuan seseorang berpikir positif, membawa pada pertumbuhan pribadi, dan kedewasaan yang ditandai

oleh perasaan bahagia, puas akan hidup, serta tidak terdapatnya gejala depresi (Melati & Barus, 2024).

Pedhu (2022) juga mengatakan kesejahteraan psikologis merupakan elemen fundamental dalam kesehatan mental individu. Dalam konteks ini, kesejahteraan psikologis mencakup kemampuan individu untuk mengatasi stres, membangun hubungan yang positif, serta menemukan makna dalam hidup. Kesejahteraan psikologis berhubungan erat dengan kemampuan seseorang dalam melakukan adaptasi terhadap lingkungan dan mengelola emosi yang muncul dalam situasi sulit. Hal ini mengindikasikan jika seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih resiliensi untuk ada pada berbagai tantangan termasuk dalam proses penyusunan skripsi.

Hal ini juga disampaikan oleh mahasiswa dengan inisial NA sebagai berikut.

“menurut saya di awal mulai mengerjakan skripsi saya merasa sangat stress, karena sangat sulit menemukan jurnal yang relevan dengan topik skripsi saya. Setelah saya pikir-pikir akhirnya saya memilih untuk ganti judul saja padahal saya sudah mengerjakan sampe bab 3. Menurut saya hal itu sangat menguras tenaga dan waktu saya sehingga saya menjadi resah dan tertekan. Pada saat itu saya merasa sangat stress dan kehilangan motivasi karna merasa tertinggal. Hal itu yang membuat saya merasa tidak mampu dan menghambat proses saya”.

Kurniawan & Eva (2020) menyatakan jika kesejahteraan psikologis bisa ditentukan oleh sejumlah faktor yakni pengalaman, usia, jenis kelamin, ketahanan seseorang pada lingkungan yang sulit, dukungan sosial, dan teknik koping. Sebuah contoh faktor kesejahteraan psikologis yaitu dukungan sosial disini sangat diperlukan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Alawiyah dkk (2022) mengatakan di saat-saat ini lah peran dan dukungan sosial dari orang terdekat sangat dibutuhkan oleh mahasiswa yang tengah melakukan pengerjaan skripsi.

Hal ini juga disampaikan oleh mahasiswa berinisial SMR sebagai berikut.

“...Aku tuh orangnya gampang kepikiran banget, pas abis bimbingan tuh kalo dapet revisian pasti aku kepikiran banget, sampe-sampe saking kepikirannya malah aku jadi gabisa mikir. Jadinya aku ngerasa takut setiap mau bimbingan karna takut dapat revisian lagi, tapi untungnya setiap abis revisian temen aku selalu ingetin buat ngerjain revisiannya. Kadang-kadang juga di ajak revisian bareng di coffe karena dia kebetulan juga lagi nyusun skripsi. Itu sih yang bikin stress ku agak berkurang”.

McGrath mengatakan dalam jurnal Rossallina & Rifameutia (2023) dukungan sosial merupakan sebuah hubungan dimana seseorang tersebut merasa bahwa dirinya diterima apa adanya dan seseorang tersebut dapat mengkomunikasikan apa yang dirinya rasakan serta merasa akan dibantu ketika membutuhkan bantuan. Kurniawan & Eva (2020) juga menyebutkan jika dukungan sosial adalah sebuah wujud perilaku yang dilakukan seseorang pada individu lain sehingga orang lain tersebut merasa aman, nyaman serta merasa adanya rasa peduli terhadap dirinya, serta merasa pertolongan akan selalu ada ketika dibutuhkan.

Menurut Hidayati (2023) dukungan sosial bisa berasal darimana saja contohnya teman sebaya, keluarga, pasangan, komunitas, maupun organisasi. Mahasiswa yang tengah melakukan penyusunan skripsi sangat membutuhkan dukungan sosial, salah satunya dukungan sosial dari teman sebaya. Dukungan dari teman sebaya sangat dibutuhkan ketika mahasiswa sedang kesulitan saat mengerjakan skripsi. Dini & Iswanto (2019) memaparkan apabila dukungan sosial dari teman sebaya bisa berupa apa saja seperti membantu mencari refensi jurnal, membantu mengerjakan revisian, ataupun sekedar memberi semangat. Dukungan sosial teman sebaya juga bisa menurunkan tingkat stress mahasiswa yang sedang melakukan pengerjaan skripsi dan mempunyai fungsi sendiri, dimana dukungan sosial teman sebaya bisa menjadi penyokong mahasiswa saat ada pada situasi yang kurang menyenangkan dan dalam proses penyesuaian diri. Eva dkk (2020) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa bisa membantu seseorang mendapatkan solusi dari sejumlah persoalan yang didapati selama masa pengerjaan skripsi.

Hal ini sejalan dengan pernyataan dari mahasiswa NK sebagai berikut.

“...Menurutku nyusun skripsi itu gampang-gampang susah tapi bagi aku sendiri sih lebih ke gampang karena dalam prosesnya aku punya temen yang selalu ngebantu aku. Misalnya nih kalo aku lagi susah atau lagi ga punya ide temenku bantuin cariin jurnal yang relevan sama topik skripsiku dan kadang kalo aku lagi males ngerjain temenku selalu ingetin buat ngerjain. Jadi menurutku selagi punya temen yang selalu support ngerjain skripsi jadi lebih mudah.”

Tentunya mahasiswa yang tengah melakukan penyusunan skripsi harus mempunyai dukungan sosial yang baik, karena hal tersebut begitu berdampak pada kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial dari kerabat terdekat khususnya teman sebaya mampu meringankan beban pikiran yang diemban mahasiswa yang tengah melakukan penyusunan skripsi, hal ini dapat menjauhkan mahasiswa tersebut dari perasaan tertekan dan stress ketika mengerjakan skripsi. Dukungan sosial juga dapat menambah motivasi mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsi (Sari, 2021). Guna melakukan pembuktian keaslian penelitian, sehingga dibuat perbandingan menggunakan sejumlah sumber yang mempunyai variabel yang serupa. Sejumlah sumber penelitian ini, antara lain:

Penelitian yang dilaksanakan oleh Dityo & Satwika (2023) yang mempunyai judul “hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi”. Berdasarkan temuan penelitian dapat disimpulkan jika terdapat korelasi positif antara kedua variabel tersebut. Temuan analisis data mengindikasikan nilai signifikan senilai 0,000, yang menandakan hubungan yang begitu signifikan. Koefisien korelasi (r) senilai 0,608 mengindikasikan hubungan positif yang koefisien. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh oleh mahasiswa perantauan, sehingga semakin baik juga kesejahteraan psikologis mereka. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial sehingga kesejahteraan psikologis pun cenderung menurun.

Di samping itu, penelitian yang dilaksanakan oleh Oktavia (2021) yang mempunyai judul “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19”. Berdasarkan pada temuan penelitian bisa disimpulkan jika nilai koefisien korelasi *Pearson* (r) senilai 0,593 yang mempunyai signifikansi $0,000 < 0,01$, yang menunjukkan terdapatnya hubungan

positif antara kedua variabel terkait. Kontribusi efektif dari variabel dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis terlihat dari nilai (R^2) senilai 0,351, yang artinya variabel dukungan sosial berdampak senilai 35% pada kesejahteraan psikologis, sementara 65% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel dukungan sosial.

Menurut pada penelitian yang sudah penulis cantumkan bisa ditarik kesimpulan bahwa ada sejumlah variabel yang sama namun berbeda dengan subjek yang akan diteliti oleh penulis. Oleh karena itu, kebaruan atau perbandingan penelitian ini terdapat pada teknik pengambilan sampel dan populasi penelitian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan, perumusan masalah dalam penelitian ini yakni Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas dakwah UIN STS Jambi?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas dakwah UIN STS Jambi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dari segi teoritis maupun praktis, yakni:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memperbanyak wawasan serta ilmu pengetahuan, serta untuk lebih memahami topik penelitian di bidang psikologi sosial terutama tentang hubungan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas dakwah UIN STS Jambi.
- b. Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai tolak ukur untuk peneliti lain yang membutuhkan informasi tentang hubungan antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang

menyusun skripsi di fakultas dakwah UIN STS Jambi.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan digunakan sebagai wawasan bagaimana dukungan sosial teman sebaya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menyusun skripsi.
- b. Diharapkan penelitian ini bisa memberikan dorongan pada ketertarikan peneliti yang lain guna bisa mengobservasi secara lebih luas dan mendalam tentang hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas dakwah.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (2014) kesejahteraan psikologis yaitu suatu kondisi yang mana individu bisa menerima potensi diri apa adanya, mempunyai tujuan, dapat bersosialisasi dengan baik, mandiri, dan mampu untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. American Psychological Association (2020) juga menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi psikologis individu yang disertai oleh rasa puas, bahagia, dan memiliki tingkat stress yang cenderung rendah serta memiliki kondisi fisik dan mental yang kuat.

Diener dkk (2018) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah evaluasi dari kognitif dan afektif individu mencakup penilaian emosional pada hal-hal yang selaras pada penilaian kognitif pada kepuasan serta pencukupan hidup. Seligman (2011) mengatakan kesejahteraan psikologis sebagai perpaduan antara perasaan nyaman yang disertai kebermaknaan hidup, hubungan yang baik, dan adanya tujuan dan pencapaian.

Berdasarkan definisi-definisi tersebut, sehingga bisa ditarik kesimpulan kesejahteraan psikologis merupakan suatu keadaan yang meliputi perasaan positif dan penilaian kognitif seseorang terhadap penerimaan diri, rasa bahagia, pengelolaan stress yang afektif dan mampu menghadapi tantangan serta dapat memenuhi kebutuhan psikologis yang mendalam.

2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis

Ryff (2014) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki beberapa aspek mencakup:

- a. Penerimaan diri (*Self acceptance*)
Perasaan dimana individu mampu untuk menerima potensi dirinya sendiri, baik kelebihan maupun kekurangan, dan dapat menghargai diri sendiri apa adanya untuk meningkatkan kepercayaan diri, kesehatan mental dan hubungan sosial.
- b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with other*)
Hubungan positif terhadap individu lain yaitu hubungan yang membangun dan memperkuat ikatan emosional, sosial, dan mental yang sehat. Hal ini mempunyai ciri-ciri yaitu komunikasi yang terbuka, saling menghargai, empati, dan saling percaya satu sama lain.
- c. Kemandirian (*Autonomy*)
Kemampuan dalam menentukan pilihan hidup, mengambil keputusan, menolak tekanan sosial untuk berperilaku tidak sesuai dengan kepribadian, dan tidak bergantung pada individu lain. Yang mana kemandirian individu dapat meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan identitas diri, dan mencapai tujuan hidup secara efektif.
- d. Tujuan hidup (*Purpose of life*)
Individu harus mempunyai cita-cita atau sesuatu yang harus diraih pada suatu jangka waktu. Hal ini bisa mendukung dalam meningkatkan motivasi, fokus, dan memberikan arah dan makna hidup.
- e. Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*)
Keinginan individu untuk tumbuh serta mengalami perkembangan dengan lebih baik, memiliki keinginan untuk mendapatkan pengalaman baru dan menyadari potensi dirinya sehingga ingin terus meningkatkan kualitas diri.
- f. Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*)
Mampu memanfaatkan peluang yang ada dilingkungan sekitar dan mampu mengendalikan permasalahan-permasalahan yang berasal dari

lingkungan.

Menurut Seligman (2011) dalam model PERMA terdapat lima elemen inti kesejahteraan psikologis :

- a. Emosi Positif (*Positive Emotion*)
Mencakup pengalaman dan emosi positif seperti kebahagiaan, cinta, dan rasa syukur. Emosi positif mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan dan membantu mengatasi tantangan hidup
- b. Keterlibatan (*Engagement*)
Merujuk pada perasaan menikmati aktivitas dan sepenuhnya terfokus pada hobi dan pekerjaan. Keterlibatan mampu meningkatkan rasa kepuasan dan makna dalam hidup
- c. Hubungan (*Relationship*)
Pentingnya hubungan positif dengan orang lain, seperti keluarga, teman, dan komunitas. Hubungan yang baik dapat memberikan dukungan sosial dan meningkatkan kesejahteraan psikologis
- d. Makna (*Meaning*)
Merujuk pada rasa memiliki tujuan hidup dan kepercayaan yang dapat memberikan arah dan motivasi dalam hidup.
- e. Pencapaian (*Accomplishment*)
Merujuk pada usaha untuk mencapai sesuatu, mengasah keterampilan dan meningkatkan efikasi dalam menyelesaikan pekerjaan.

Merujuk pada uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek kesejahteraan psikologis adalah penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with other*), kemandirian (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose of life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*) dan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*).

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Perez (2012) menjelaskan bahwa sejumlah faktor yang memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mencakup:

- a. Afektif, yaitu mengarah pada pengalaman dan ekspresi emosi, seperti perasaan senang, marah, takut, atau sedih, yang mempengaruhi cara seseorang merespons situasi atau orang lain.
- b. Sosial, yaitu memiliki hubungan positif dan dukungan sosial yang baik dari individu lain.
- c. Kognitif, yaitu seseorang yang mempunyai penerimaan diri, martabat, optimis, motivasi, sikap umum, terhadap kehidupan serta tantangan yang menjadi variabel penting pada pengetahuan kesejahteraan psikologis.
- d. Spiritual, yaitu berhubungan dengan pencarian makna dan tujuan dalam hidup yang berhubungan dengan Sang Pencipta.

Menurut Ryff (2014) memaparkan bahwa sejumlah faktor yang memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis yaitu:

- a. Usia
Perubahan serta perbedaan usia dapat memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis, seperti perubahan emosi, kognitif, dan sosial.
- b. Jenis Kelamin
Perempuan akan lebih mempunyai hubungan sosial yang cenderung positif serta pertumbuhan pribadi yang lebih baik.
- c. Status Sosial Ekonomi
Seseorang dengan penghasilan tinggi, status pernikahan, serta memperoleh dukungan sosial biasanya mempunyai kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.
- d. Budaya
Perbedaan budaya mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Budaya individualisme fokus pada kebebasan dan otonomi, sedangkan kolektivisme fokus pada hubungan sosial dan kekeluargaan.

e. Dukungan Sosial

Dukungan sosial berlandaskan terhadap perasaan aman, nyaman, dihargai, serta memperoleh perhatian yang didapatkan dari individu lain. Dukungan sosial bisa didapatkan dari lingkungan sekeliling.

f. Kepribadian

Kesejahteraan psikologis bisa ditentukan oleh personalitas seseorang yang sehat, dimana seseorang itu mempunyai kemampuan untuk ada pada tantangan " *coping skills*" yang efektif, maka dapat menjauhi konflik dan stres.

g. Religiusitas

Religiusitas adalah sebuah contoh faktor yang memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang.

Menurut Diener dkk (2018) faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis :

a. Afek positif

Merupakan perasaan positif atau suatu kondisi meliputi perasaan bahagia, puas, dan cinta.

b. Afek negatif

Merupakan perasaan negatif atau kondisi dimana seseorang merasa sedih, marah, khawatir, dan tegang.

c. Kepuasan Hidup

Merupakan evaluasi umum secara kognitif yang dilakukan individu terhadap kualitas hidupnya.

d. Kepuasan pada area tertentu

Merupakan kepuasan pada aspek tertentu yang menggambarkan evaluasi seseorang terhadap aspek tertentu di dalam kehidupannya, seperti pernikahan, pekerjaan, kesehatan, dan waktu luang.

Merujuk pada uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan tinggi dan rendahnya kesejahteraan psikologis adalah usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, dukungan sosial, kepribadian, dan religiusitas.

B. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut sarafino (2014) mengatakan bahwa dukungan sosial sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang di terima individu dari orang lain maupun kelompok. Taylor (2014) dukungan sosial juga dapat diartikan sebagai persepsi seseorang terhadap perhatian yang diberikan oleh pihak lain.

Santrock (2012) juga mengatakan bahwa dukungan sosial berperan penting terhadap kesehatan fisik dan mental. Dukungan sosial dapat membantu semua individu untuk mengatasi masalah secara lebih efektif, sehingga dukungan sosial menjadi salah satu penanganan klinis yang sering digunakan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) teman sebaya adalah kawan, sahabat, atau individu yang sama-sama bekerja serta bertindak. Blazevic (2016) juga memberikan pernyataan jika teman sebaya merupakan orang-orang yang berada dalam kelompok usia, tahap kehidupan, kedudukan sosial, dan pola pikir yang serupa sehingga mereka dapat saling memahami dan memberi dukungan. Santrock (2012) juga menjelaskan teman sebaya merupakan seseorang yang memiliki tingkat umur dan kedewasaan yang kira-kira sama. Selain itu, sebaya juga dapat diartikan sebagai seorang yang lahir pada waktu yang sama dan memiliki usia yang sama, dimana umumnya merupakan teman sekolah ataupun teman bermain di luar sekolah.

Berdasarkan definisi-definisi di atas, maka bisa ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial teman sebaya yaitu dukungan yang sumbernya dari teman sebaya mencakup dukungan emosional, kasih sayang, empati, arahan dan bantuan yang senantiasa ada saat dibutuhkan sehingga seseorang tersebut merasa jika dirinya berharga.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

Berdasarkan penuturan Sarafino (2014) menyatakan bahwa aspek dukungan sosial teman sebaya yakni:

- a. Dukungan emosional (*Emotional support*), yaitu dukungan berupa kasih sayang seperti memberikan perhatian, saling percaya dan pengungkapan simpati.
- b. Dukungan penghargaan (*Esteem support*), yaitu dukungan berbentuk penilaian positif dan penghargaan yang diberikan terhadap seseorang seperti memberi semangat, dorongan untuk maju serta memberikan tanggapan yang positif terhadap ide-ide individu.
- c. Dukungan instrumental (*Tangible or Instrumental support*), yaitu berbentuk dukungan dengan langsung contohnya memberikan bantuan dengan menyelesaikan pekerjaan untuk meringankan tugas seseorang.
- d. Dukungan informatif (*Informational support*), yakni memberikan informasi, saran, atau umpan balik tentang langkah-langkah yang sebaiknya diambil oleh individu tersebut.
- e. Dukungan Kelompok (*Companionship support*), yakni dorongan yang diberikan melalui pembangunan keadaan yang memungkinkan individu dalam masuk pada bagian dari kelompok yang mempunyai minat serta kegiatan sosial yang serupa.

Menurut Cohen (2021) juga menjelaskan bahwa aspek- aspek dukungan sosial teman sebaya sebagai berikut:

- a. *Appraisal Support*, yaitu jenis dukungan yang menyampaikan nasihat, arahan, rekomendasi atau umpan balik untuk membantu individu menuntaskan persoalan.
- b. *Tangible Support*, yaitu jenis dukungan yang membantu mengurangi stress dan kesulitan, berupa bantuan fisik, material, atau keuangan.
- c. *Self-Esteem Support*, yaitu jenis dukungan yang meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri seseorang. Dukungan ini membantu individu merasa dihargai dan percaya diri.

- d. *Belonging Support*, yakni jenis dukungan yang membuat seseorang merasa diterima dan dijadikan sebagai bagian dari kelompok atau komunitas. Dengan kata lain, dukungan ini membantu individu agar mereka tidak merasa sendirian dan memiliki ikatan sosial.

Taylor (2014) memaparkan sejumlah aspek dukungan sosial teman sebagai, yaitu:

- a. Dukungan Instrumental (*Tangible Assistance*)

Dukungan berupa wujud penyediaan sarana atau dukungan secara langsung, contohnya pelayanan, bantuan dalam bentuk barang atau finansial.

- b. Dukungan Informasi (*Informational Support*)

Dukungan berbentuk pemberian informasi seperti memberi nasehat atau arahan, informasi dalam memberikan tambahan pemahaman atau pengarahan dalam diraihnya pemecahan persoalan.

- c. Dukungan Emosional (*Emotional Support*)

Dukungan berupa meyakinkan individu bahwa dirinya berharga, memberi perhatian, ungkapan empati, dan menyebabkan seseorang merasa dicintai serta dihargai.

- d. Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*)

Dukungan berbentuk penghargaan positif pada seseorang dan memberikan apresiasi atas upaya yang telah dilaksanakan oleh individu tersebut.

Merujuk pada uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan kelompok.

3. Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2014) memberikan pernyataan sejumlah sumber dari dukungan sosial mencakup :

a. Dukungan Keluarga

Keluarga adalah tempat pertama kali tumbuh serta berkembangnya individu. Keperluan fisik dan psikologis tercukupi berawal dari lingkungan keluarga yang kemudian keluarga masuk pada kelompok yang paling dekat dengan seseorang tersebut.

b. Dukungan Teman Sebaya

Yakni dukungan yang berasal dari teman sebaya berbentuk kerja sama, kehangatan pada pertemanan dan rasa saling memerlukan, serta saling mempunyai rasa percaya.

c. Dukungan Masyarakat

Dukungan masyarakat atau lingkungan sekeliling yang memberikan dukungan dan menerima serta memahami kelebihan serta kekurangan seseorang, pada umumnya dapat memberikan motivasi pada pemenuhan keperluannya.

Menurut Gottlieb (2020) sumber dukungan sosial ada dua mencakup:

a. Dukungan Profesional

Dukungan profesional merupakan dukungan yang bersumber dari para ahli di bidangnya seperti dokter, perawat, psikiater, psikolog, konselor, dan pengacara.

b. Dukungan Non Profesional

Dukungan non profesional yaitu dukungan yang berasal dari orang terdekat seperti keluarga, teman, sahabat, dan pasangan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat datang dari berbagai sumber yaitu keluarga, teman, masyarakat, dan profesional seperti dokter, perawat, psikiater, psikolog dan konselor.

C. Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menyusun skripsi

Skripsi adalah salah satu persyaratan kelulusan untuk mahasiswa yang menjalani Pendidikan Sarjana (S1). Pembuatan skripsi melibatkan kapasitas intelijen serta emosional mahasiswa disebabkan karena mahasiswa diberikan tuntutan bukan sekedar memahami teori dan memilih metode yang tepat, tetapi juga mampu untuk menulis secara ilmiah (Wakhyudin & Putri, 2020). Namun, dalam proses penyusunan skripsi seringkali mahasiswa menemukan kesulitan-kesulitan yang menjadi pemicu stress. Mahasiswa dihadapkan pada tantangan-tantangan seperti deadline yang ketat, tekanan untuk memenuhi ekspektasi, dan kecemasan akan keberhasilan skripsi yang disusun. Tidak sedikit mahasiswa yang merasa terbebani oleh tantangan-tantangan tersebut sehingga mereka mengalami stress. Stress tersebut menimbulkan dampak-dampak buruk pada mahasiswa seperti perasaan negatif, ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan (Roosyiana, 2022). Dalam proses ini, dukungan sosial dari teman sebaya begitu diperlukan untuk menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dukungan sosial teman sebaya dapat mengurangi perasaan cemas dan stress yang seringkali muncul selama proses penyusunan skripsi (Dini & Iswanto, 2019).

Dukungan sosial teman sebaya merupakan bantuan yang berasal dari teman sebaya yang diterima oleh seseorang dalam bentuk emosional meliputi perasaan kasih sayang, simpati, maupun nasihat sehingga seseorang itu merasa dihargai serta dicintai (Zalika & Rusmawati, 2022). Dukungan ini dapat memberikan rasa aman dan mengurangi stress ketika mahasiswa merasa terbebani oleh banyak tuntutan dalam proses penyusunan skripsi. Selain itu, dukungan sosial teman sebaya juga bisa berbentuk dukungan instrumental seperti bantuan untuk mencari referensi atau pembahasan topik yang relevan sehingga dapat mengurangi beban tugas mahasiswa tersebut dan mempercepat proses penyusunan skripsi (Daulay, 2022).

Dukungan sosial teman sebaya sangat diperlukan untuk menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa yang tengah melaksanakan penyusunan skripsi, terutama teman sebaya yang sama-sama tengah melaksanakan penyusunan

skripsi. Mereka bisa saling berbagi tips, informasi, serta memberikan semangat dan motivasi. Kehadiran mereka dapat mengurangi stress karena mahasiswa tidak merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang ada. Selain itu, dukungan sosial teman sebaya juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis terhadap mahasiswa yang tengah melaksanakan penyusunan skripsi (Tri & Hartati, 2013). Seseorang yang memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya akan merasa dirinya diterima dan dihargai dengan positif. Sehingga, individu tersebut akan cenderung memperkembangkan sikap positif pada dirinya, lebih menghargai dan menerima dirinya sendiri, serta mampu mengembangkan potensi-potensi yang terdapat pada dirinya maka seseorang dapat meraih kesejahteraan psikologis (Mufida, 2019).

Kesejahteraan psikologis meliputi perasaan positif dan penilaian kognitif seseorang terhadap penerimaan diri, rasa bahagia, dan pengelolaan stress yang afektif sehingga ketika mahasiswa merasa didukung mereka akan lebih mampu mengelola perasaan cemas dan stres (Aryono & Dani, 2019). Dukungan sosial teman sebaya juga dapat mempengaruhi pola pikir mahasiswa untuk bangkit ketika menghadapi kegagalan-kegagalan dalam proses penyusunan skripsi. Sehingga, dukungan sosial bisa dijadikan sebagai salah satu faktor krusial untuk menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama proses penyusunan skripsi (Musyaropah dkk, 2022).

Penelitian sebelumnya dari (Primadhani, 2022) yang berjudul “Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well being* pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi universitas diponegoro di semarang” menunjukkan bahwa berdasarkan analisis regresi sederhana koefisien korelasi senilai $r = 0,263$ yang mempunyai nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Berarti adanya hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya terhadap *subjective well being* terhadap mahasiswa skripsi fakultas psikologi universitas diponegoro semarang.

Mahasiswa yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi mampu menciptakan hubungan positif pada individu lain yang mempunyai ciri-ciri yaitu sikap yang hangat, memiliki sikap empati, percaya diri, mampu mengelola stress dan tekanan dari luar dengan baik. Sebaliknya mahasiswa yang mempunyai

kesejahteraan psikologis yang rendah kemudian sulit menjalin hubungan positif terhadap individu lain, tidak percaya diri, dan mengalami kesulitan untuk menghadapi tantangan atau tekanan sehingga mereka cenderung mudah mengalami stress dan depresi (Trihastuti & Anindya, 2022)

D. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel adalah suatu bentuk apa saja yang dilakukan penetapan oleh peneliti dalam rangka dipelajari, sehingga mendapatkan informasi terkait hal tersebut. Pada penelitian ini terdapat variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel bebas dapat dikatakan juga variabel independen sementara variabel tergantung dapat dikatakan variabel dependen. Variabel bebas merupakan variabel yang memberikan pengaruh atau yang menyebabkan munculnya variabel tergantung. Variabel tergantung adalah variabel yang ditentukan atau sebab dari akibat variabel bebas (Sugiyono, 2021). Pada kajian ini, variabel yang digunakan meliputi :

1. Variabel Tergantung (Y) : Kesejahteraan Psikologis
2. Variabel Bebas (X) : Dukungan Sosial Teman Sebaya

B. Definisi Operasional

1. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi yang meliputi perasaan positif dan penilaian kognitif seseorang terhadap penerimaan diri, rasa bahagia, pengelolaan stress yang afektif dan mampu menghadapi tantangan serta dapat memenuhi kebutuhan psikologis yang mendalam. Kesejahteraan psikologis dilakukan pengukuran menggunakan skala berlandaskan sejumlah aspek dari Ryff (2014) yakni penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with other*), kemandirian (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose of life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*) dan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*). Semakin tinggi skor yang diperoleh sehingga semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, sebaliknya juga semakin rendah skor yang didapatkan sehingga semakin rendah kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

2. Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial teman sebaya yaitu bantuan yang bersumber dari seseorang yang berada dalam kelompok usia dan tahap kehidupan yang sama meliputi kasih sayang, empati, arahan dan pertolongan yang senantiasa ada saat dibutuhkan sehingga individu tersebut merasa bahwa dirinya berharga. Dukungan sosial teman sebaya diukur menggunakan sejumlah aspek dari Sarafino (2014) yakni dukungan emosional (*emotional support*), dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dukungan informasi (*information support*), dan dukungan kelompok (*companionship support*). Semakin tinggi skor yang didapatkan sehingga semakin tinggi juga dukungan sosial teman sebaya, kebalikannya semakin rendah skor yang didapatkan semakin rendah juga dukungan sosial teman sebaya.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi yaitu wilayah generalisasi atau subjek yang mempunyai ciri-ciri tertentu yang dijadikan objek atau subjek studi. Populasi bukan sekedar meliputi manusia, namun juga benda atau benda alam lainnya (Sugiyono, 2021). Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu mahasiswa fakultas dakwah UIN STS Jambi Angkatan 2021 yang sedang menyusun skripsi. Populasi tersebut berjumlah 108 mahasiswa yang terdiri dari empat prodi.

Tabel 1. Populasi Penelitian

No	Prodi	Jumlah Mahasiswa
1	Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)	55
2	Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)	13
3	Jurnalistik Islam (JI)	20
4	Manajemen Dakwah	20
Jumlah		108

2. Sampel

Sugiyono (2021) mengatakan sampel adalah bagian dari populasi yang dipergunakan dalam penelitian yang mempunyai karakteristik yang ada pada populasi terkait. Dalam mengambil sampel pada penelitian memiliki tujuan dalam memahami karakteristik populasi secara keseluruhan. Sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa fakultas Dakwah UIN STS Jambi Angkatan 2021 yang sedang menyusun skripsi.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel adalah teknik guna melakukan penentuan sampel yang akan digunakan pada penelitian (Sugiyono, 2021). Teknik sampling dalam penelitian yang dilaksanakan yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu metode dalam mengambil sampel menggunakan penetapan ciri-ciri atau kriteria khusus yang berdasarkan pada tujuan penelitian. Kriteria sampel untuk penelitian yang dilaksanakan adalah:

- a. Mahasiswa/i tingkat akhir Fakultas Dakwah UIN STS Jambi Angkatan 2021.
- b. Tengah menuntaskan tugas akhir skripsi.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini yaitu pengukuran kepada subjek melalui penggunaan kuesioner dengan skala psikologis yang menjadi alat ukur yang dipergunakan untuk melakukan pengukuran korelasi dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Dakwah UIN STS Jambi. Terdapat dua skala kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial teman sebaya. Jawaban yang digunakan yaitu ada empat, Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Sesuai (SS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skala yang dipakai pada penelitian berdasarkan terhadap aitem *favorable* (yang disukai) dan *unfavorable* (tidak disukai). Aitem bisa diinterpretasikan menjadi aitem positif bila pernyataan meliputi konsep perilaku yang mempunyai kesesuaian atau memberikan dukungan pada atribut yang tengah dilakukan

pengukuran, sedangkan aitem yang tidak menguntungkan yaitu pernyataan yang isinya bertentangan atau tidak memberikan dukungan atribut yang tengah dilakukan pengukuran (Azwar, 2015).

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Penyusunan skala kesejahteraan psikologis dilakukan penyusunan menggunakan sejumlah aspek yang dipaparkan oleh Ryff (2014) yang tersusun atas 6 kategori yakni penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with other*), kemandirian (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose of life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*) dan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*). Skala kesejahteraan psikologis tersusun atas 36 aitem yang memberikan dukungan (*favorable*) serta tidak mendukung (*unfavorable*). Pada tiap aitem tersusun atas empat jawaban yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 2. Blue Print skala kesejahteraan psikologis

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Self Acceptance	3	3	6
2	Positive Relations with Other	3	3	6
3	Autonomy	3	3	6
4	Purpose of Life	3	3	6
5	Personal Growth	3	3	6
6	Environmental Mastery	3	3	6
Total		18	18	36

2. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Penyusunan skala dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini berdasarkan dengan sejumlah aspek Sarafino (2014) yakni dukungan emosional (*emotional support*), dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dukungan informasi (*information support*), dan dukungan kelompok (*companionship support*).

Skala terdiri dari 30 aitem yang mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*). Skala yang digunakan tersusun atas empat jawaban yakni : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3. Blue Print skala dukungan sosial teman sebaya

No	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	<i>Emotional Support</i>	3	3	6
2	<i>Esteem Support</i>	3	3	6
3	<i>Tangible or Instrumental Support</i>	3	3	6
4	<i>Informational Support</i>	3	3	6
5	<i>Companionship Support</i>	3	3	6
	Total	15	15	30

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas memiliki definisi seberapa jauh ketepatan serta kecermatan suatu ukur untuk melaksanakan fungsi ukurnya. Uji validitas penting dilaksanakan dalam memastikan skala yang dipergunakan bisa memberikan data yang memadai berdasarkan pada tujuan pengukuran. Sebuah tes bisa dikatakan memiliki validitas tinggi jika alat itu melakukan fungsi ukur dengan tepat atau memberikan hasil pengukuran yang berdasarkan pada apa yang dimaksud dilakukannya pengukuran tersebut (Azwar, 2015). Pada penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*). Validitas isi adalah kelarasan antara aitem yang sudah diciptakan menggunakan cara memasukkan atribut yang kemudian dilakukan pengukuran.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem digunakan untuk membedakan aitem, baik individu ataupun kelompok yang mempunyai atribut dan tidak. Uji daya beda aitem dilaksanakan dengan menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan skor skala. Kriteria aitem menurut dengan korelasi aitem total yang mempunyai batasan $r_{ix} > 0,30$. Seluruh aitem dengan korelasi minimal 0,30 dinilai memuaskan. Aitem dengan korelasi $r_{ix} \leq 0,30$ diartikan memiliki daya beda rendah. Jika banyaknya aitem yang lolos kurang dari angka yang diharapkan dapat diturunkan dengan batasan 0,25. Dalam kajian ini, skor uji daya beda aitem dihitung melalui program SPSS (*statistical Packages for Sosial Science*) versi 27.0 for windows.

3. Reliabilitas

Reliabilitas adalah seberapa jauh hasil sebuah pengukuran bisa diyakini. Sebuah tes dinyatakan reliabel apabila senantiasa memberikan hasil yang serupa bila diteskan dalam kelompok yang serupa dalam waktu yang tidak sama (Azwar, 2015). Koefisien reliabilitas ada diantara angka 0,00 sampai 1,00 sehingga semakin mendekati nilai 1,00 menunjukkan alat ukur bersifat reliabel. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Alpha Cronbach* menggunakan bantuan program SPSS (*statistical Packages for Sosial Science*) versi 27.0 for windows.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yaitu aktivitas yang dilaksanakan secara sistematis dalam memaparkan, menggambarkan, serta melakukan pengolahan data supaya dapat ditarik kesimpulan. Pada penelitian ini, teknik analisis yang diterapkan yaitu menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *pearson* yang mempunyai tujuan dalam mengidentifikasi korelasi antar variabel. Penghitungan analisis data menggunakan SPSS (*Statistical Packages for Sosial Science*) versi 27.0 for windows.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kanchah Penelitian

Orientasi kanchah penelitian menjadi langkah awal sebelum dilaksanakannya penelitian yang bertujuan untuk mengatur dan mempersiapkan penelitian, serta menjamin kelancaran dan kebersihan di dalam penelitian. Langkah awal yang perlu dilakukan yaitu mengetahui suatu karakteristik yang telah diidentifikasi. Selain itu, Lokasi penelitian juga harus ditentukan sebelum penelitian dimulai. Kajian ini bertujuan guna menyelidiki hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Dakwah UIN STS Jambi.

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Sultan Thaha Syaifuddin (STS) Jambi. Lokasinya terletak di Jl. Jambi Muara Bulian No.KM. 16, Simpang Sungai Duren, kecamatan Jambi Luar Kota, Kabupaten Muaro Jambi, Provinsi Jambi. Universitas ini di dirikan pada tanggal 8 september 1967 yang sekarang telah mendapatkan akreditasi Unggul dari Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT). Selain itu, UIN STS Jambi meraih penghargaan peringkat 485 se-dunia pada UI Green Metric 2022 dan meraih penghargaan peringkat 40 se-indonesia pada UI Green Metric 2020. UIN STS Jambi juga meraih penghargaan sebagai Perguruan Tinggi dengan Trend Kenaikan Jumlah Pendaftar Tertinggi Kedua Kategori Univertas Islam Negeri (UIN) pada SPAN-PTKIN 2020. Universitas ini memiliki 7 fakultas untuk jenjang Pendidikan Sarjana (S1), yakni fakultas Syariah, fakultas tarbiyah dan keguruan, fakultas ushuluddin dan penelitianagama, fakultas adab dan humaniora, fakultas ekonomi dan bisnis islam, fakultas dakwah dan fakultas sains dan teknologi. Pada kajian ini melakukan penelitian di fakultas dakwah yang mempunyai empat prodi yakni, komunikasi dan penyiaran islam, bimbingan dan penyuluhan islam, jurnalistik islam, serta manajemen dakwah.

Penelitian ini dimulai melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa fakultas dakwah. Wawancara memiliki tujuan untuk mendapatkan fakta dan memastikan apakah fenomena tersebut muncul dalam penelitian. Selanjutnya peneliti menentukan kriteria subjek dan menyiapkan bahan-bahan yang diperlukan penelitian.

Alasan peneliti mempertimbangkan Fakultas Dakwah sebagai tempat penelitian, yaitu:

- a. Mendapatkan izin dari fakultas dakwah UIN STS Jambi
- b. Terdapat permasalahan yang sesuai dengan tujuan penelitian di Fakultas Dakwah UIN STS Jambi
- c. Peneliti sudah mengenai Lokasi penelitian dengan baik, sehingga mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian
- d. Belum terdapat penelitian terdahulu yang mempelajari tentang hubungan dukungan sosial teman sebaya pada kesejahteraan psikologis di Fakultas Dakwah UIN STS Jambi

2. **Persiapan Penelitian**

Untuk mencegah terjadinya kesalahan selama proses penelitian, diperlukan perencanaan yang matang serta kepatuhan terhadap perizinan yang berlaku di lokasi penelitian. Hal ini pun mempunyai tujuan dalam memastikan kelancaran pelaksanaan penelitian. Adapun tahapan persiapan penelitian meliputi pengurusan izin, penyediaan alat ukur, pengujian instrumen yang akan digunakan, serta analisis diskriminasi aitem dan reliabilitas alat ukur.

a. **Persiapan Perizinan**

Langkah pertama yang dilakukan sebelum memulai penelitian adalah menyiapkan surat izin terlebih dahulu. Peneliti mengurus surat izin resmi yang ditandatangani oleh Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan nomor surat 507/C.1/Psi-SA/II/2025 untuk keperluan pengambilan data skripsi. Setelah memperoleh surat izin tersebut, peneliti menyerahkannya kepada pihak akademik Fakultas Dakwah UIN STS Jambi. Surat tersebut diterima dengan baik, dan pihak fakultas memberikan

persetujuan serta dukungan dalam pengambilan data skripsi.

b. Penyusunan Alat Ukur

Pada tahap ini bertujuan untuk memperoleh perlengkapan penelitian dan mengumpulkan data skala yang mencakup materi dan variabel yang sesuai dengan tujuan penelitian. Aspek-aspek dalam penelitian kemudian diubah menjadi pernyataan-pernyataan yang dikenal sebagai aitem. Aitem- aitem ini terbagi menjadi dua kategori, yaitu aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Aitem *favorable* yaitu pernyataan yang memberikan dukungan, sementara aitem *unfavorable* merupakan pernyataan yang tidak memberikan dukungan. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala kesejahteraan psikologis dan skala dukungan sosial teman sebaya.

Respon yang diberikan untuk skala kesejahteraan psikologi dan skala dukungan sosial teman sebaya tersusun atas empat kategori: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Penilaian atas pernyataan *favorable* yang diberikan yaitu sangat sesuai (SS) 4, sesuai (S) 3, tidak sesuai (TS) 2, dan sangat tidak sesuai (STS) 1. Sementara itu, untuk penilaian atas pernyataan *unfavorable* skala yang dipergunakan yakni: sangat sesuai (SS) 1, sesuai (S) 2, tidak sesuai (TS) 3, dan sangat tidak sesuai (STS) 4.

1) Skala kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis menurut aspek Ryff (2014) yakni penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with other*), kemandirian (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose of life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*) dan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*). Skala ini meliputi sejumlah aitem yang sudah disesuaikan dengan responden tersusun atas 36 aitem. Dimana dipisahkan ke dalam 2 pernyataan yakni 18 aitem *favorable* dan 18 aitem *unfavorable*. Pada skala ini terdapat empat penilaian yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Sebaran aitem skala kesejahteraan psikologis pada mahasiswa :

Tabel 4. Sebaran Nomor Aitem Kesejahteraan Psikologis

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Self Acceptance</i>	1, 2, 3	19, 20, 21	6
2.	<i>Positive Relations with Other</i>	4, 5, 6	22, 23, 24	6
3.	<i>Autonomy</i>	7, 8, 9	25, 26, 27	6
4.	<i>Purpose of life</i>	10, 11, 12	28, 29, 30	6
5.	<i>personal growth</i>	13, 14, 15	31, 32, 33	6
6.	<i>environmental mastery</i>	16, 17, 18	34, 35, 36	6
Jumlah		18	18	36

2) Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Skala dukungan sosial teman sebaya berdasarkan teori aspek (Sarafino, 2014) yaitu dukungan emosional (*emotional support*), dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dukungan informasi (*information support*), dan dukungan kelompok (*companionship support*). Skala ini tersusun atas 30 aitem. Yang mana dipisahkan atas 2 pernyataan yakni 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*. Pada skala ini ada empat penilaian yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Sebaran aitem skala dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa :

Tabel 5. Sebaran Nomor Aitem Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Emotional Support</i>	37, 38, 39	52, 53, 54	6
2.	<i>Esteem Support</i>	40, 41, 42	55, 56, 57	6
3.	<i>Instrumental Support</i>	43, 44, 45	58, 59, 60	6
4.	<i>Information Support</i>	46, 47, 48	61, 62, 63	6
5.	<i>Companionship Support</i>	49, 50, 51	64, 65, 66	6
Jumlah		15	15	30

c. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Uji coba instrument atau *try out* bertujuan untuk menilai daya beda setiap aitem dalam skala serta mengukur tingkat reliabilitasnya. Kegiatan ini dilaksanakan pada Senin, 10 Maret 2025 hingga 17 Maret 2025, yang disebarakan melalui platform *Google Form*. Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Angkatan 2021, yang terdiri dari 54 individu yang sedang menyusun skripsi dijadikan sebagai sampel uji coba. Peneliti memberikan *Link Google Form* kepada mahasiswa untuk di isi <https://forms.gle/dmd7BojumrTEXv8a7>, kemudian menginput data responden yang telah mengisi dengan menggunakan *Microsoft Excel* dan *SPSS versi 27 for windows*.

d. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

Alat ukur yang dilakukan uji coba dalam penelitian ini yaitu skala kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial teman sebaya. Uji coba alat ukur ini dimaksudkan guna mengidentifikasi apakah alat ukur yang sudah dilakukan penyusunan sungguh-sungguh bisa dan menilai construct yang akan diteliti. Program perangkat lunak SPSS versi 27.0 digunakan dalam perhitungan penelitian. Jika koefisien korelasi suatu aitem di atas 0,30, sehingga aitem tersebut dinilai mempunyai daya beda yang tinggi. Namun, jika jumlah aitem yang memenuhi kriteria tersebut tidak mencukupi, koefisien korelasi bisa diturunkan jadi 0,25. Berikut ini adalah hasil penghitungan uji reliabilitas dan daya diferensial setiap aitem untuk berbagai skala yang digunakan pada penelitian ini:

1) Skala Kesejahteraan Psikologis

Didapati hasil dari skala yang sudah di susun dari enam aspek kesejahteraan psikologis yang berjumlah 36 aitem, dengan aitem mempunyai daya beda rendah sebesar 4 dan aitem daya beda tinggi sebesar 32. Aitem yang mempunyai daya tinggi yang mempunyai rentang antara 0,335-0,769 sedangkan dengan daya rendah memiliki rentang antara 0,043 -0,265 yang dihitung menggunakan *Alpha Cronbach* memperoleh yaitu 0,930 memperlihatkan bahwasanya skala kesejahteraan psikologis

memiliki reliabilitas yang baik. Aitem kesejahteraan psikologis yang telah di uji daya beda aitem :

Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi Dan Rendah

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Self Acceptance</i>	1, 2*, 3*	19*, 20, 21	6
2.	<i>Positive Relations with Other</i>	4, 5*, 6	22, 23, 24	6
3.	<i>Autonomy</i>	7, 8, 9	25, 26, 27	6
4.	<i>Purpose of life</i>	10, 11, 12	28, 29, 30	6
5.	<i>Personal growth</i>	13, 14, 15	31, 32, 33	6
6.	<i>Environmental mastery</i>	16, 17, 18	34, 35, 36	6
	Jumlah	18	18	36

Keterangan (*) = Aitem dengan daya beda rendah

2) Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Didapati hasil dari skala yang sudah di susun dari lima aspek dukungan sosial teman sebaya yang berjumlah 30 aitem, dengan aitem mempunyai daya beda rendah sebesar 0 dan aitem daya beda tinggi sebesar 30. Aitem yang mempunyai daya beda tinggi yang mempunyai rentang antara 0,427- 0,843 yang dihitung menggunakan *Alpha Cronbach* memperoleh yaitu 0,960 memperlihatkan bahwasanya skala dukungan sosial teman sebaya mempunyai reliabilitas yang baik. Aitem dukungan sosial teman sebaya telah di uji daya beda aitem :

Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi Dan Rendah

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Emotional Support</i>	37,38,39	52,53,54	6
2.	<i>Esteem Support</i>	40,41,42	55,56,57	6
3.	<i>Instrumental Support</i>	43,44,45	58,59,60	6
4.	<i>Information Support</i>	46,47,48	61,62,63	6
5.	<i>Companionship Support</i>	49,50,51	64,65,66	6
	Jumlah	15	15	30

Keterangan (*) = Aitem dengan daya beda rendah

e. **Penomoran ulang**

1) Skala Kesejahteraan Psikologis

Pada tahap ini selanjutnya melakukan penyusunan aitem dengan nomor baru, dimana aitem yang memiliki daya beda rendah dihilangkan sementara aitem dengan daya beda tinggi digunakan dalam penelitian. Berikut ini susunan nomor baru dalam skala kesejahteraan psikologis.

Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Self Acceptance</i>	1	20(16), 21(17)	3
2.	<i>Positive Relations with Other</i>	4(2), 6(3)	22(18), 23(19), 24(20)	5
3.	<i>Autonomy</i>	7(4), 8(5), 9(6)	25(21), 26(22), 27(23)	6
4.	<i>Purpose of life</i>	10(7), 11(8), 12(9)	28(24), 29(25), 30(26)	6
5.	<i>Personal growth</i>	13(10), 14(11), 15(12)	31(27), 32(28), 33(29)	6
6.	<i>Environmental Mastery</i>	16(13), 17(14), 18(15)	34(30), 35(31), 36(32)	6
Jumlah		15	17	32

(...) nomor aitem yang baru

B. Pelaksanakan Penelitian

Penelitian atau pengambilan data dari responden dilaksanakan tanggal 21 Maret 2025 hingga 12 April 2025. Penelitian dilaksanakan secara *online*, disebabkan saat ini Fakultas Dakwah UIN STS Jambi khususnya Angkatan 2021 sedang libur. Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2021, yang terdiri dari 108 orang yang sedang menyusun skripsi dijadikan sebagai sampel. Peneliti menggunakan *Whatsapp* dan *grup* untuk melakukan penyebaran *Link Google Form* <https://forms.gle/adFACnGDdxVqFmEW7> Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti telah memperoleh izin dari wakil dekan fakultas dakwah yang akan dijadikan sampel penelitian. Setelah melakukan analisis data maka didapatkan sampel sejumlah 97 mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian. Data yang telah didapatkan kemudian diberi skor oleh peneliti serta melakukan analisis menggunakan software SPSS versi 27.

C. Analisis Data Penelitian

Tahapan analisis data dilaksanakan sesudah semua data yang dibutuhkan dikumpulkan. Uji asumsi, yang mencakup uji normalitas dan uji linearitas, dilakukan untuk memastikan jika data mencukupi syarat dan kriteria yang telah ditetapkan. gambaran mengenai subjek penelitian.

1. Uji Asumsi

Tahap pertama dalam menganalisis data yaitu melaksanakan uji asumsi. Untuk penelitian dengan dua variabel, uji asumsi dilakukan melalui uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas berfungsi untuk memastikan bahwa data terdistribusi secara normal, sementara uji linearitas bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel tergantung dan variabel bebas. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan perangkat lunak SPSS untuk menganalisis data dan melaksanakan uji asumsi tersebut.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan guna memeriksa apakah data terdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas data, dapat digunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*. Hasil pengujian bisa dilihat dalam table berikut.

Tabel 9. Hasil Analisis Uji Normalitas

Variabel	Mean	SD	KS-Z	Sig	<i>p</i>	Keterangan
Dukungan Sosial Teman Sebaya	92,06	13,584	0,103	0,013	<0,05	Tidak Normal
Kesejahteraan Psikologis	96,81	13,898	0,080	0,140	>0,05	Normal

Dari hasil uji normalitas dalam variabel dukungan sosial teman sebaya (X) didapati nilai *One Sample Kolmogorov Sminov* senilai 0,103 yang mempunyai $p= 0,013$ ($p<0,05$) yang artinya sebaran datanya tidak normal. Selain itu, untuk variabel kesejahteraan psikologis (Y) diperoleh nilai *One Sample Kolmogorov Sminov* sebesar 0,080 yang mempunyai $p= 0,140$

($p > 0,05$) artinya sebaran datanya normal.

3. Uji Linieritas

Uji linieritas memiliki tujuan guna mengidentifikasi apakah ditemukan hubungan linier pada setiap variabel yang dianalisis. Uji F merupakan uji linieritas yang digunakan. Didapatkan skor F_{linier} sebesar 46,419 dengan tingkat sig 0,000 ($p < 0,05$). Hasil dari uji linieritas ini mengindikasikan jika ditemukan korelasi linear antara dukungan sosial teman sebaya serta kesejahteraan psikologis, yang membentuk garis lurus.

4. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, pengujian hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *pearson*. Dalam hal ini variabel dukungan sosial teman sebaya (X) tidak normal, tetapi peneliti tetap menggunakan uji korelasi *pearson* karena masih diperbolehkan. Hasil dari pengujian hipotesis memperlihatkan adanya hubungan positif antara variabel terikat dengan variabel bebas. Dengan skor memperoleh 0,583, sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima. Terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis, dimana semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan dari teman sebaya, semakin tinggi kesejahteraan psikologis individu tersebut.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian bertujuan untuk mempermudah pemahaman pembaca terhadap isi penelitian yang meliputi skor subjek dan kondisi pengukuran yang berkaitan dengan sifat-sifat yang diteliti. Penggolongan kategorisasi dilakukan berdasarkan distribusi normal yang berhubungan pada pembagian subjek dengan bertingkat pada semua variabel. Distribusi pengelompokan tingkat perilaku subjek pada penelitian yang dilaksanakan dipisahkan ke dalam lima satuan devisi yakni :

Tabel 10. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5\sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5\sigma < X \leq \mu + 1.5\sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5\sigma < X \leq \mu + 0.5\sigma$	Sedang
$\mu - 1.5\sigma < X \leq \mu + 0.5\sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1.5\sigma$	Sangat Rendah

Keterangan : x = Skor yang diperoleh

μ = Mean Hipotetik

σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala Kesejahteraan Psikologis terdiri dari 32 aitem yang mempunyai indeks daya beda aitem yang tinggi. Pada tiap aitem diberi skor 1- 4, dimana skor terkecil memperoleh nilai 32 (32×1), skor terbesar yaitu 128 (32×4). Dengan rentang skala yakni 96 ($128 - 32$) dan selanjutnya dibagi menjadi lima standar deviasi, yakni diperoleh standar deviasi hipotetik sebesar 19,2 [$(128 - 32) / 5$] serta mean hipotetik sebanyak 80 [$(128 + 32) / 2$]. Skala kesejahteraan psikologis memiliki deskripsi skor empirik yang diperoleh minimal.

Tabel 11. Deskripsi Skor Skala Kesejahteraan Psikologis

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	67	32
Skor Maksimal	128	128
Mean (M)	96,81	80
Standar Deviasi (SD)	13,898	19,2

Norma kategorisasi skor Kesejahteraan Psikologis yang digunakan yaitu :

Tabel 12. Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$108,8 < x \leq 128$	Sangat Tinggi	21	21,65 %
$89,6 < x \leq 108,8$	Tinggi	42	43,3%
$70,4 < x \leq 89,6$	Sedang	33	34,02%
$51,2 < x \leq 70,4$	Rendah	1	1,03%
$32 < x \leq 51,2$	Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah		97	100 %

Dari hasil pengelompokan skor, maka dapat disimpulkan bahwa 21 responden dengan *persentase* 21,65% mempunyai kesejahteraan psikologis yang sangat tinggi, 42 responden yang mempunyai *persentase* 43,3% memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, 33 responden dengan *persentase* 34,02% memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang, 1 responden dengan *persentase* 1,03% yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah, dan tidak ada responden yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang sangat rendah. Berdasarkan pada norma kategorisasi skala kesejahteraan psikologis diperoleh skor *mean* empirik sebesar 96,81 dan *mean* hipotetik diperoleh sebesar 80. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa Fakultas Dakwah UIN STS Jambi memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Sangat rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
32	51,2	70,4	89,6	108,8
				128

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis

2. Deskripsi Data Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya tersusun atas 30 aitem yang memiliki indeks daya beda aitem yang tinggi. Pada tiap aitem diberi skor 1- 4, dimana skor terkecil memperoleh nilai 30 (30x1), skor terbesar yaitu 120 (30x4). Dimana rentang skala yaitu 90 (120-30) dan selanjutnya dibagi menjadi lima standar deviasi, yakni diperoleh standar deviasi hipotetik sebesar 18 $[(120-30)/5]$ dan mean hipotetik sebanyak 75 $[(120+30)/2]$. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya memiliki deskripsi skor empirik yang didapatkan minimal.

Tabel 13. Deskripsi Skor Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

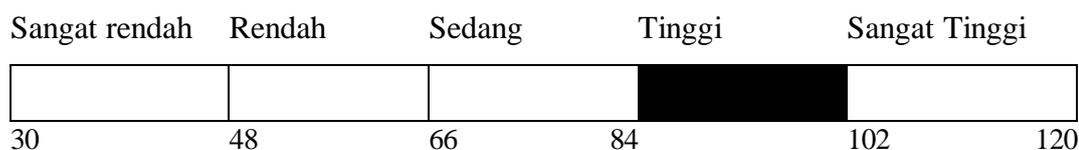
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	63	30
Skor Maksimal	120	120
Mean (M)	92,06	75
Standar Deviasi (SD)	13,584	18

Norma kategorisasi skor Dukungan Sosial Teman Sebaya yang digunakan yaitu:

Tabel 14. Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$102 < x \leq 120$	Sangat Tinggi	23	23,71 %
$84 < x \leq 102$	Tinggi	47	48,45%
$66 < x \leq 84$	Sedang	26	26,80%
$48 < x \leq 66$	Rendah	1	1,03%
$30 < x \leq 48$	Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah		97	100 %

Dari hasil pengelompokkan skor, maka dapat disimpulkan bahwa 23 responden dengan *persentase* 23,71% mempunyai dukungan sosial dari teman sebaya yang sangat tinggi, 47 responden dengan *persentase* 48,45% memiliki dukungan sosial dari teman sebaya yang tinggi, 26 responden dengan *persentase* 26,80% memiliki dukungan sosial dari teman sebaya yang sedang, 1 responden dengan *persentase* 1,03% yang mempunyai dukungan sosial dari teman sebaya rendah, dan tidak ada responden yang mempunyai dukungan sosial dari teman sebaya yang sangat rendah. Menurut pada norma kategorisasi skala dukungan sosial dari teman sebaya diperoleh skor *mean* empirik senilai 92,06 serta *mean* hipotetik diperoleh senilai 75. Hasil menunjukka bahwa rata-rata mahasiswa Fakultas Dakwah UIN STS Jambi memiliki dukungan sosial dari teman sebaya yang tinggi.

**Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya**

E. Pembahasan

Kajian ini bertujuan dalam memberikan pembuktian adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Dakwah UIN STS Jambi. Hasil uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment* dari pearson mengindikasikan nilai korelasi $r_{xy} = 0,583$ dimana tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan terdapat hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel tersebut sehingga hipotesis penelitian diterima, dimana semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan dari teman sebaya, semakin tinggi kesejahteraan psikologis individu tersebut.

Temuan penelitian yang dilaksanakan selaras pada penelitian terdahulu mengenai topik ini, yang dilaksanakan oleh Dityo & Satwika (2023) dengan judul “hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantaraan yang sedang menyusun skripsi”. Menurut pada temuan penelitian bisa ditarik kesimpulan jika ditemukan hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Di samping itu, penelitian ini pun selaras terhadap penelitian yang dilaksanakan oleh Oktavia (2021) yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19”, dimana penelitian yang dilaksanakan mengindikasikan terdapatnya hubungan positif pada variabel dukungan sosial dengan variabel kesejahteraan psikologis.

Kurniawan & Eva (2020) menjelaskan jika kesejahteraan psikologis dapat ditentukan oleh sejumlah faktor dan salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial bisa berasal darimana saja seperti keluarga, dosen, dan teman sebaya. Dukungan sosial teman sebaya disini begitu dibutuhkan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, karena pada tahapan dalam menyusun skripsi mahasiswa kemudian dihadapkan terhadap tantangan-tantangan dan kesulitan. Hal ini juga di jelaskan oleh (Alhakim, 2021) bahwa pada tahapan menyusun skripsi mahasiswa kemudian mendapatkan pengalaman belajar menyelesaikan permasalahan secara ilmiah dan dapat mengimplementasikan ilmu-ilmu yang sudah diperoleh selama masa perkuliahan. Akan tetapi, dalam prosesnya

tentu akan ada kesulitan-kesulitan yang mahasiswa rasakan seperti ragu dalam menentukan topik, sulitnya mendapatkan jurnal yang relevan dan sebagainya yang dapat menyebabkan mahasiswa merasa tertekan sehingga berdampak menimbulkan stress, kehilangan motivasi, dan frustrasi, yang akan berdampak juga pada kesejahteraan psikologi mahasiswa tersebut. Sehingga, penting untuk mahasiswa semester akhir mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya. Dukungan ini bisa berupa memberi semangat, bantuan, dan apresiasi pada mahasiswa yang tengah melakukan penyusunan skripsi, sehingga dapat meringankan beban dari mahasiswa tersebut.

Hasil dari kategorisasi penelitian, mahasiswa Fakultas Dakwah UIN STS Jambi yang mempunyai dukungan sosial teman sebaya yang sangat tinggi sebanyak 23 responden yang mempunyai persentase 23,71% , 47 responden dengan persentase 48,45% mempunyai dukungan sosial dari teman sebaya yang tinggi, dan 26 responden dengan persentase 26,80% memiliki dukungan sosial dari teman sebaya yang sedang. Hal ini selaras terhadap tingkat kesejahteraan psikologis yang sangat tinggi sebanyak 21 responden dengan persentase 21,65%, 42 responden dengan persentase 43,3% memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, dan 33 responden dengan persentase 34,02% memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang. Dari uraian diatas hipotesis penelitian ini terbukti dan diterima, yaitu terdapatnya hubungan positif antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Dakwah UIN STS Jambi, yang mana semakin tinggi dukungan sosial dari teman sebaya sehingga semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa skor rata-rata kesejahteraan psikologis memiliki kategori tinggi dan skor rata-rata dukungan sosial teman sebaya memiliki kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi dan kesejahteraan psikologis yang baik. Maka, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

F. Kelemahan Penelitian

Kelemahan pada penelitian meliputi :

1. Menggunakan metode self-report (pengisian kuesioner sendiri), memungkinkan bias sosial, dimana responden menjawab sesuai harapan sosial bukan kondisi sebenarnya.
2. Jumlah populasi dan sampel tidak representatif



BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat di ambil dari penelitian ini adalah, ada hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas dakwah UIN STS Jambi. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk membangun dan mempertahankan jaringan sosial yang sehat, baik dengan keluarga, teman, maupun lingkungan kampus. Mahasiswa yang menerima dukungan sosial yang memadai, dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, terutama dalam menghadapi tekanan akademik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti juga mengharapkan untuk peneliti selanjutnya agar dapat mengidentifikasi kekurangan dan melakukan penelitian tambahan mengenai kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dengan menghubungkannya dengan variabel lain, seperti religiusitas, regulasi emosi, dan konsep diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, & Selvi. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30–44. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1190>
- Alhakim, adib satrio. (2021). hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa fakultas ekonomi di unissula. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.
- American Psychological, A. (2020). American Psychological Association. In *APA Dictionary of Psychology*.
- Aryono, M. M., & Dani, R. A. (2019). Kesepian dan kesejahteraan psikologis pada lansia yang memilih melajang. *Proyeksi*, 14 (2)(2656–4173), 10.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Azwar, & Saifuddin. (2015). *Validitas Dan Reliabilitas* (Edisi 4). Pustaka Pelajar.
- Blazevic, I. (2016). Family, Peer and School Influence on Children’s Social Development. *World Journal of Education*, 6(2), 42–49. <https://doi.org/10.5430/wje.v6n2p42>
- Cohen, J. R. (2021). *Social Support and Health* (S. L. S. S. Cohen (ed.)). Academic Press.
- Daulay, A. R. (2022). “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Islam Riau.” *Valuta*, 20. <https://repository.uir.ac.id/18098/1/188110210.pdf>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, 4, 15.
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 10(2), 88–148. <https://jurnal.stikesbup.ac.id/index.php/jks/article/view/50/51>
- Dityo, D. R., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Penelitian Psikolog*, 10(02), 788–799.

- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Gottlieb, B. H. (2020). *Social Support Strategies: Guide;ines for Mental Health Practice*. SAGE Publications.
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper*, 152–162.
- Melati, M. R. A. S., & Barus, G. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau (Studi Deskripsi Korelasi pada Mahasiswa Baru Angkatan 2023 Prodi BK Universitas Sanata Dharma Yogyakarta). *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(4), 74–85.
- Mufida, A. (2019). Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebagai Prediktor Psychological Well-Being pada Remaja. *Acta Psychologia*, 1, 34–42.
- Munir, A., Nasrulloh, A., & Nugroho, S. (2022). Definisi, Struktur dan Penulisan Pada Penelitian Karya Ilmiah Dibidang Ilmu Keolahragaan. *Journal Active OfSport*, Volume 2 N, 5–6.
- Musyaropah, U., Haibar, R. A. L., Kusuma, N. A., Putri, A. I., & Aulia, A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Efikasi Diri Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 171. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i2.16302>
- Ningsih, D. A., & Hidayati, E. (2023). Aplikasi Terapi Musik terhadap Halusinasi Pendengaran Pasien Skizofrenia: Studi Kasus. *Holistic Nursing Care Approach*, 3(2), 57. <https://doi.org/10.26714/hnca.v3i2.12812>
- Oktavia, L. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Naskah Publikasi*, 6–20. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/92881>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Perez, J. A. (2012). Gender difference in psychological well-bwing among Filipini College Student sample. *International Journal of Humanities and Social Science*, 13.
- Primadhani, R. V. K. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro di Semarang. 1–137. <http://www.psikologi.undip.ac.id>

- Roosyiana, A. H. (2022). Distress pada Mahasiswa Penyusun Skripsi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 676–680.
- Rossallina, L., & Rifameutia, T. (2023). Peran dukungan sosial dan penyesuaian diri pada kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(2), 157–169. <https://doi.org/10.7454/jps.2023.17>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10–28.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Edisi 13 Jilid - Perkembangan Masa Hidup* (W. C. Kristiaji (ed.)). Erlangga.
- Sarafino, Edward & Smith, T. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial interaction*.
- Sari, S. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Riau. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper*, 152–162. <https://repository.uir.ac.id/9148/>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary New Understanding of Happiness and Well being*. William Heineman Australia.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (ed.)). Alfabeta.
- Taylor, S. E. (2014). *Healthy Psychology* (McGraw-Hill (ed.); 9 th Editi).
- Tri, P. A., & Hartati, S. (2013). Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip). *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 69–81.
- Trihastuti, M. C. W., & Anindya, R. (2022). Kondisi Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Psiko Edukasi*, 20(2), 107–119. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i2.3917>
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>
- Zalika, R. D. Z., & Rusmawati, D. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Siswa Pondok Pesantren Kelas X Ma Ribatul Muta'Allimin Pekalongan. *Jurnal EMPATI*, 11(2), 72–79. <https://doi.org/10.14710/empati.2022.34426>