

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN EMOSIONAL KELUARGA DAN
KETAHANAN MENTAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA MAHASISWA BARU**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan

Memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Intan Zahira Widyasari

(30702100100)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN EMOSIONAL KELUARGA DAN KETAHANAN MENTAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA BARU

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Intan Zahira Widyasari

30702100100

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna
memenuhi persyaratan untuk menyandang gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal

Dr. Hj. Retno Anggraini M.Si. Psikolog

11 Agustus 2025

Semarang, 11 Agustus 2025

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



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

NIK.210799001

PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN EMOSIONAL KELUARGA DAN KETAHANAN MENTAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA BARU

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Intan Zahira Widyasari

30702100100

Telah dipertahankan di dewan penguji

Pada 20 Agustus 2025

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Abdurrohman, S.Psi., M.Si
2. Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Dr. Hj. Retno Anggraini, M.Si., Psikolog



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

Semarang, 20 Agustus 2025



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Intan Zahira Widyasari dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan 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 kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 11 Agustus 2025
Yang menyatakan,



Intan Zahira Widyasari
30702100100

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

Q.S. Al-Baqarah: 286

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya
sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

Q.S. Al-Insyirah: 5-6

“Salah satu cara melakukan pekerjaan yang hebat adalah dengan mencintai apa
yang kamu lakukan”

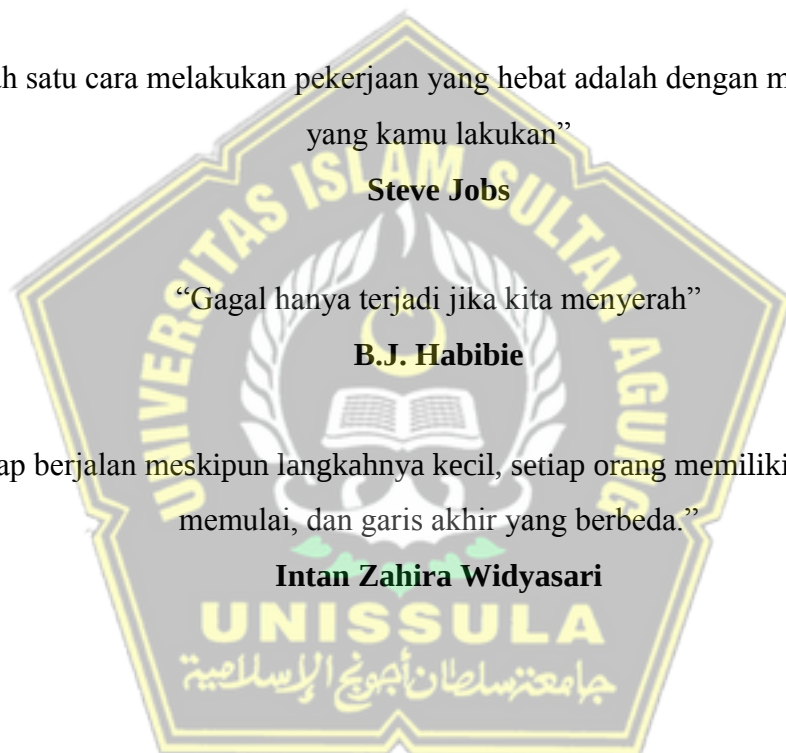
Steve Jobs

“Gagal hanya terjadi jika kita menyerah”

B.J. Habibie

“Tetap berjalan meskipun langkahnya kecil, setiap orang memiliki jalan, garis
memulai, dan garis akhir yang berbeda.”

Intan Zahira Widyasari



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini atas izin dan rahmat Allah SWT yang diberikan melalui segala kesempatan dan kemudahan serta dukungan dari orang-orang terdekat yang membantu dalam menyelesaikan penelitian.

Penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Orang tua penulis yaitu, Mama dan Papa yang sangat saya cintai dan banggakan, bapak Mochamad Imron dan ibu Titing Kristiani, yang telah mendo'akan dan memberikan fasilitas yang cukup secara materi dan kasih sayang sehingga membuat penulis termotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini. Serta teman-teman.
2. Dosen pembimbing ibu Dr. Hj. Retno Anggraini, S.Psi., M.Si dengan penuh kesabaran dan ketelatenan dalam membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, saran, serta dukungannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak pengalaman dan makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.
4. Seluruh sahabat dan teman terdekat yang juga ikut mendoakan, menyemangati, dan mau berjuang bersama hingga tahap akhir penyelesaian skripsi.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat serta hidayah-Nya terutama nikmat kesempatan dan kesehatan sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan baik. Atas izin Allah SWT, penulis berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Emosional Keluarga dan Ketahanan Mental dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru” untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang berpengaruh. Maka, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang atas dedikasinya sebagai kepala fakultas psikologi.
2. Ibu Dr. Hj. Retno Anggraini, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing penulis yang senantiasa sabar, telaten, dan tidak mengenal waktu untuk memberikan pengetahuan, arahan, dan nasehat dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Agustin Handayani S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen wali penulis yang telah mendedikasikan waktunya untuk mengarahkan penulis dalam proses pembelajaran di perkuliahan ini.
4. Seluruh bapak dan ibu dosen yang telah berdedikasi memberikan ilmu yang bermanfaat sehingga penulis dapat belajar banyak mengenai dunia psikologi
5. Bapak dan ibu Tata-Usaha dan karyawan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang karenanya penulis dapat terbantu dalam proses administrasi selama menjalani studi dan akhir studi.
6. Orang tua, Bapak Mochamad Imron dan Ibu Titing Krsitiani yang senantiasa memberikan doa, semangat, dan dukungannya secara moril maupun materiil, tanpanya penulis tidak akan pernah bisa mencapai titik ini.

7. Adik, Laili Zabrina Widyasari yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungannya dalam menjalani perkuliahan ini.
8. Keluarga besar yang selalu memberikan pemahaman dalam hidup sehingga penulis bisa memaknai hidup dengan penuh sabar dan perjuangan.
9. Sahabat di perkuliahan Izza Ziyadaturrohman, Gadis Fathia Nurandini, Fifa Luthfiana Maydita, Iftirohah Kamila, dan Dwi Putri Febriyanti yang selalu memberikan penulis semangat dalam proses pengerjaan skripsi dan selalu ada di kala jatuh dan bangun saat di perkuliahan.
10. Sahabat-sahabat yang telah menemani penulis dari SD, SMP, SMA, hingga kuliah dan seluruh teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Angkatan 2021 terutama kelas B, terima kasih atas empat tahun kebersamaan, kenangan manis, dan pembelajaran yang bisa penulis dapatkan hingga merasa perkuliahan menjadi berkesan.
11. Responden yang telah berbesar hati membantu dan meluangkan waktu untuk mengisi kuisioner yang telah disediakan oleh penulis sehingga penulis mendapatkan data dan mampu menyelesaikan karya ini.
12. Tidak lupa penulis sampaikan terima kasih kepada diri sendiri karena telah berjuang dan berusaha semaksimal mungkin untuk melewati masa perkuliahan ini. Terima kasih telah bertahan sampai saat ini.

Penulis sadar sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Oleh karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran sebagai bahan evaluasi agar kedepan lebih baik. Penulis berharap semoga karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan studi psikologi.

Akhir kata penulis ucapkan segala hormat dan terima kasih.

Semarang, 11 Agustus 2025
Yang menyatakan,

Intan Zahira Widyasari
30702100100

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Kesejahteraan Psikologis	9
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis.....	9
2. Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa.....	11
3. Kesejahteraan Psikologis dalam Perspektif Islam	12
4. Faktor –Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	14
5. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis	17
B. Dukungan Emosional Keluarga.....	20
1. Pengertian Dukungan Emosional Keluarga.....	20

2.	Dukungan Emosional Keluarga dalam Perspektif Islam.....	22
3.	Aspek-Aspek Dukungan Emosional Keluarga.....	23
C.	Ketahanan Mental.....	24
1.	Pengertian Ketahanan Mental.....	24
2.	Ketahanan Mental Mahasiswa.....	26
3.	Ketahanan Mental dalam Perspektif Islam.....	28
4.	Aspek-Aspek Ketahanan Mental.....	31
D.	Hubungan antara Dukungan Emosional Keluarga dan Ketahanan Mental dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru.....	33
E.	Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN.....		35
A.	Identifikasi Variabel Penelitian	35
B.	Definisi Operasional.....	35
1.	Kesejahteraan Psikologis.....	35
2.	Dukungan Emosional Keluarga.....	35
3.	Ketahanan Mental.....	36
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	36
1.	Populasi	36
2.	Sampel	36
3.	Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>)	37
D.	Metode Pengumpulan Data	38
1.	Skala Kesejahteraan Psikologis.....	38
2.	Skala Dukungan Emosional Keluarga.....	39
3.	Skala Ketahanan Mental.....	39
E.	Validitas, Uji Daya Beda Butir dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur ...	40
1.	Validitas.....	40
2.	Uji Daya Beda Butir	40
3.	Reliabilitas	41
F.	Teknik Analisa Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		42
A.	Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian.....	42

1. Orientasi Kancan Penelitian	42
2. Persiapan Penelitian.....	43
3. Uji Coba Alat Ukur	46
B. Pelaksanaan Penelitian	52
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	53
1. Uji Asumsi.....	53
2. Persamaan Regresi Linear Berganda.....	57
3. Hasil Uji Hipotesis	58
D. Deskripsi Hasil Penelitian	64
1. Deskripsi Data Skor Kesejahteraan Psikologis	64
2. Deskripsi Data Skor Dukungan Emosional Keluarga	66
3. Deskripsi Data Skor Ketahanan Mental	67
E. Pembahasan	69
F. Kelemahan Penelitian.....	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Data Populasi Mahasiswa Baru 2024 UNISSULA	38
Tabel 2.	<i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan Psikologis	39
Tabel 3.	<i>Blueprint</i> Skala Dukungan Emosional Keluarga	39
Tabel 4.	<i>Blueprint</i> Skala Ketahanan Mental	40
Tabel 5.	Sebaran Skala Butir Kesejahteraan Psikologis	45
Tabel 6.	Sebaran Skala Butir Dukungan Emosional Keluarga	45
Tabel 7.	Sebaran Skala Butir Ketahanan Mental	46
Tabel 8.	Sebaran Butir Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kesejahteraan Psikologis	48
Tabel 9.	Sebaran Butir Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Dukungan Emosional Keluarga	49
Tabel 10.	Sebaran Butir Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Ketahanan Mental	50
Tabel 11.	Penomoran Ulang Skala Kesejahteraan Psikologis.....	51
Tabel 12.	Penomoran Ulang Skala Dukungan Emosional Keluarga.....	51
Tabel 13.	Penomoran Ulang Skala Ketahanan Mental	52
Tabel 14.	Data Demografi Penelitian.....	53
Tabel 15.	Hasil Uji Normalitas	54
Tabel 16.	Hasil Uji Normalitas Data Mahasiswa Perempuan	54
Tabel 17.	Hasil Uji Normalitas Data Mahasiswa Laki-laki	54
Tabel 18.	Hasil Uji Multikolinearitas.....	55
Tabel 19.	Hasil Uji Multikolinearitas Data Mahasiswa Perempuan	55
Tabel 20.	Hasil Uji Multikolinearitas Data Mahasiswa Laki-laki	55
Tabel 21.	Hasil Uji Heteroskedastisitas	56
Tabel 22.	Hasil Uji Heteroskedastisitas Data Mahasiswa Perempuan	56
Tabel 23.	Hasil Uji Heteroskedastisitas Data Mahasiswa Laki-laki	57
Tabel 24.	Persamaan Regresi Linear Berganda	57
Tabel 25.	Persamaan Regresi Linear Berganda Data Mahasiswa Perempuan ...	58
Tabel 26.	Persamaan Regresi Linear Berganda Data Khusus laki-laki.....	58

Tabel 27.	Hasil Uji Koefisien Determinasi (R2).....	59
Tabel 28.	Hasil Uji Koefisien Determinasi (R2) Data Mahasiswa Perempuan .	59
Tabel 29.	Hasil Uji Koefisien Determinasi (R2) Data Mahasiswa Laki-laki.....	59
Tabel 30.	Hasil Uji F	60
Tabel 31.	Hasil Uji F Data Mahasiswa Perempuan	61
Tabel 32.	Hasil Uji F Data Mahasiswa Laki-laki.....	61
Tabel 33.	Hasil Uji t	62
Tabel 34.	Hasil Uji t Data Mahasiswa Perempuan.....	62
Tabel 35.	Hasil Uji t Data Khusus Laki-laki	63
Tabel 36.	Hasil Uji Korelasi Parsial.....	63
Tabel 37.	Hasil Uji Korelasi Parsial.....	64
Tabel 38.	Norma Kategori Skor	64
Tabel 39.	Deskripsi Skor Skala Kesejahteraan Psikologis.....	65
Tabel 40.	Norma Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis.....	65
Tabel 41.	Deskripsi Skor Skala Dukungan Emosional Keluarga.....	66
Tabel 42.	Norma Kategorisasi Skala Dukungan Emosional Keluarga	67
Tabel 43.	Deskripsi Skor Skala Ketahanan Mental.....	68
Tabel 44.	Norma Kategorisasi Skala Ketahanan Mental	68



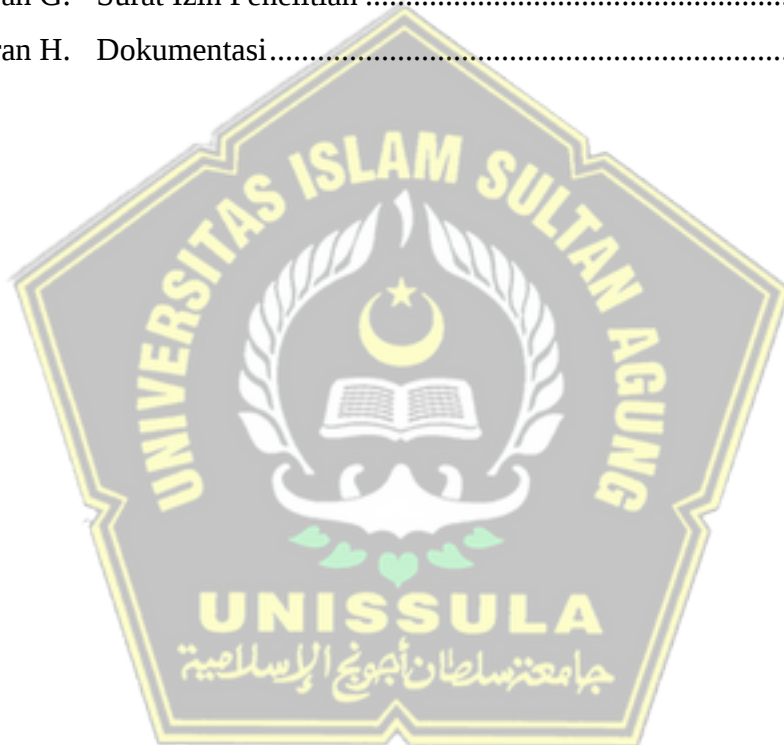
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rentang Skor Skala Kesejahteraan Psikologis.....	66
Gambar 2. Rentang Skor Skala Dukungan Emosional Keluarga.....	67
Gambar 3. Rentang Skor Skala Ketahanan Mental.....	68



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.	Skala Uji Coba.....	84
Lampiran B.	Tabulasi Data Skala Uji Coba	95
Lampiran C.	Uji Daya Beda Butir Dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba .	132
Lampiran D.	Skala Penelitian	137
Lampiran E.	Tabulasi Skala Penelitian	146
Lampiran F.	Analisis Data	195
Lampiran G.	Surat Izin Penelitian	202
Lampiran H.	Dokumentasi.....	207



HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN EMOSIONAL KELUARGA DAN KETAHANAN MENTAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA BARU

Oleh:

Intan Zahira Widyasari

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: intanzahiraw@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan emosional keluarga dan ketahanan mental dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. Populasi 2.629 mahasiswa baru Universitas X angkatan 2024, dengan sampel berjumlah 347 yang diperoleh melalui cluster random sampling. Skala yang digunakan sebagai alat ukur, yaitu skala kesejahteraan psikologis (39 butir, koefisien reliabilitas 0,912), skala dukungan emosional keluarga (30 butir, koefisien reliabilitas 0,950), dan skala ketahanan mental (36 butir, koefisien reliabilitas 0,907). Analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $R = 0.828$, $p = 0.001$ ($p < 0.05$) dan $F_{hitung} = 216.766 > F_{tabel} = 3.041$. Selain itu, didapat $r_{x1-y} = 0,329$ dengan $p = 0.001$ ($p < 0.05$) dan $r_{x2-y} = 0,706$ dengan $p = 0.001$ ($p < 0.05$). Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan emosional keluarga dan ketahanan mental secara bersama-sama dan parsial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru.

Kata kunci: dukungan emosional keluarga, ketahanan mental, kesejahteraan psikologis

**THE RELATION BETWEEN FAMILY EMOTIONAL SUPPORT AND
RESILIENCE WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN FIRST
YEAR STUDENT**

By:

Intan Zahira Widyasari

Faculty of Psychology Sultan Agung Islamic University

Email: intanzahiraw@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship between family emotional support and mental resilience with psychological well-being among first-year university students. The population consisted of 2,629 first-year students at University X class of 2024, with a sample of 347 obtained through cluster random sampling. The measurement instruments used were the psychological well-being scale (39 items, reliability coefficient = 0.912), the family emotional support scale (30 items, reliability coefficient = 0.950, and the resilience scale (36 items, reliability coefficient = 0.907. Data analysis was conducted using multiple linear regression analysis. The results showed $R = 0.828$, $p = 0.001$ ($p < 0.05$), F value = $216.766 > F$ table = 3.041 . In addition, $r_{x1-y} = 0.329$ with $p = 0.001$ ($p < 0.05$) and $r_{x2-y} = 0.706$ with $p = 0.001$ ($p < 0.05$). These findings indicate that family emotional support and resilience, both jointly and partially significantly influence the psychological well-being of first year university students.

Keywords: family emotional support, resilience, psychological well-being

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa baru merupakan sebutan bagi setiap individu yang baru saja lulus dari pendidikan jenjang menengah atas dan memulai langkahnya di perguruan tinggi. Di waktu yang sekarang ini, individu rentan menjumpai konflik dikarenakan belum dapat dikatakan sudah dewasa, namun sudah mengemban tugas perkembangan dewasa (Palup & Chusairi, 2023). Kondisi masa transisi, yang dialami mahasiswa baru menghadirkan kesempatan untuk mencari tahu banyak hal, seperti pandangan hidup serta cara hidup yang berbeda dengan sebelumnya. Pada masa peralihan ini individu harus dapat cepat beradaptasi dan memperhatikan banyak hal (Hulukati & Djibrani, 2018). Proses adaptasi tersebut seringkali menimbulkan tekanan psikologis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa (Barbayannis dkk., 2022).

Idealnya mahasiswa baru harus bisa menghadapi perubahan-perubahan mengenai tugas pada masa peralihan ini yaitu dapat beradaptasi dengan lingkungan kampus yang baru baik secara akademik dan sosial (Oetomo dkk., 2019). Ketika mahasiswa baru harus menghadapi perubahan akademik dan sosial, mereka dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Proses adaptasi ini dapat berjalan dengan lancar jika mahasiswa berada dalam kondisi kesejahteraan psikologis yang baik.

Faktanya tidak sedikit mahasiswa yang menghadapi hambatan dalam menemukan peran dan beradaptasi di lingkungan perkuliahan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dari wawancara 3 subjek didapatkan gambaran sebagai berikut.

“Kesulitan penyesuaian adaptasi tuh ada, yang kontrasnya tuh mungkin di lingkungan SMA kita tuh yang diatur sama guru, tapi yang di kuliah tuh harus apa-apa sendiri apa-apa mandiri, kayak jadwal juga itu kayak kalau SMA kan kita tinggal ngikutin jadwalnya aja sesuai terstruktur gitu. Kalau di kuliah tuh terstruktur tapi jamnya pasti kadang nyesuain dosen jadi itu yang bikin culture shock. Di kuliah juga itu ya kak ada circle-circlean sedangkan dulu di SMA

ku tuh nggak kayak gitu jadi untuk sosialnya juga harus menyesuaikan” (N/semester1)

“Kalau dari saya, metode belajarnya ya kak yang masih disesuaikan karena dari guru tuh kita dituntun tapi dosen lebih ngebiarin” (IR/semester1)

“Dulu kan aku dipesantren ya kak jadi asing sama barang elektronik gitu, waktu masuk kuliah apa-apa harus pake barang elektronik jadi kagok gitu. Kalau aku dulu di madrasah tuh ada tugas yaudah gak dikerjain gurunya juga gak peduli, tapi kalau di kampus tuh beneran harus dikerjain ril dan harus detail ini cari referensinya dari mana dan harus ada referensi, jadi kayak kaget gitu sih” (NZ/semester1)

Berdasarkan ungkapan dari 3 responden, penulis dapat menyimpulkan bahwa kesulitan adaptasi yang dialami mahasiswa baru, baik dalam aspek akademik maupun sosial menimbulkan tekanan psikologis yang dapat berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis. Adanya perubahan sistem belajar, tuntutan kemandirian, serta dinamika sosial yang berbeda membuat mahasiswa harus menyesuaikan diri secara serius dan apabila hal tersebut tidak dikelola dengan baik maka dapat menghambat kesejahteraan psikologis dari masing-masing individu.

Situasi baru yang dihadapi oleh mahasiswa mungkin mengandung konflik baru sehingga mahasiswa dituntut memiliki kesejahteraan psikologis dalam menghadapi kehidupan perkuliahan, stress akademik, dan tugas yang harus diselesaikan. Seharusnya mahasiswa baru memiliki kesiapan mental yang baik, namun kenyataannya banyak yang masih kesulitan menghadapi perbedaan kehidupan antara SMA dan perkuliahan. Hal ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis berperan penting agar mahasiswa mampu menghadapi perubahan dan tuntutan lingkungan kampus (Gunawan & Bintari, 2021). Kesejahteraan psikologis menurut Ryff & Keyes (1995) merujuk pada stabilitas mental yang ada pada diri individu sehingga mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri yang dipunya, serta mampu menjalin hubungan yang optimal dengan sesama, dapat beradaptasi dengan lingkungan yang baru, serta mampu untuk tumbuh dan berkembang.

Keadaan ini memegang peranan yang krusial di kalangan mahasiswa baru untuk meningkatkan kompetensi penyelesaian masalah dalam menghadapi konflik yang terjadi dengan tenang (Refnandes dkk., 2024). Kesejahteraan psikologis menjadi aspek yang sangat penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa baru. Tanpa kesejahteraan psikologis yang kuat, mahasiswa dalam masa transisi ini akan beresiko mengalami stress berlebih, kehilangan motivasi, hingga mengalami gangguan psikologis yang dapat mengganggu proses akademik dan sosial yang ada di dunia perkuliahan. Oleh karena itu, memahami dan memperkuat kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa baru merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan.

Ibnu Miskawaih menyatakan bahwa ada dua jenis kebahagiaan yaitu kebahagiaan dalam bentuk materi dan kebahagiaan dalam bentuk jiwa yang mana kebahagiaan jiwa sama dengan kesejahteraan dari psikologis manusia dan merupakan kebahagiaan yang diridhoi oleh Allah (Sofia & Sari, 2018). Dalam islam, kesejahteraan psikologis sangat penting sekali bagi mahasiswa yang sedang menuntut ilmu di dunia perkuliahan. Hal tersebut selaras dengan hadist imam syafi'i sebagai berikut.

مَنْ أَرَادَ الدُّنْيَا فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ وَمَنْ أَرَادَهُمَا فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ

Artinya: “Barangsiapa yang menginginkan (kebahagiaan) dunia, amak hendaknya dengan ilmu. Dan barangsiapa yang menginginkan (kebahagiaan) akhirat, maka hendaknya dengan ilmu. Dan barangsiapa yang menginginkan (kebahagiaan) dunia akhirat, maka hendaknya dengan ilmu.”

Bentuk dari kebahagiaan dalam Al-Qur'an yang diperoleh oleh individu yang mengusahakannya adalah berupa materi, fisik, jiwa, dan spiritual. Oleh karena itu, individu harus mengusahakan kebahagiaannya, sesuai dengan pandangan yang mana apa yang diyakini dan dirasakan oleh seseorang perlu diperlihatkan melalui tindakan yang sesuai dalam kehidupan nyata (Hakim Maulana, 2023). Pengaktualiasian dari tingkat kesejahteraan individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari aspek internal maupun eksternal. Beberapa aspek yang utama mencakup faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, status sosial-

ekonomi, dan latar belakang dari budaya individu. Selain itu, dukungan sosial seperti dukungan dari keluarga juga memegang peran penting dalam membentuk persepsi individu terhadap kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan seperti rasa diterima dalam lingkungan, memperoleh perhatian, teman, dan pasangan; pengalaman hidup dari individu yang dapat dijadikan pelajaran (Ramadhani dkk., 2016).

Faktor pembentuk kesejahteraan psikologis salah satunya adalah dukungan keluarga. Dukungan keluarga adalah bentuk dukungan yang terjadi di dalam keluarga dan merupakan hal yang penting karena dapat meningkatkan kemampuan dan kesejahteraan dari individu (Latipun & Sefrina, 2020). Islam memandang keluarga sebagai kelompok terkecil dalam masyarakat yang paling dekat hubungannya. Keterlibatan orang tua dalam menjalankan tanggung jawab yang dipikul menjadi faktor yang penting menjadikan anak yang tergolong sholeh, karena sejatinya tindakan yang orang tua lakukan akan diteladani (Pratiwi dkk., 2021). Hal tersebut sesuai dengan surah berikut.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Periharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar dan keras, yang tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang dia perintahkan kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan”. (Q. S. At-Tahrim: 6)

Friedman menjelaskan bahwa keluarga menjalankan peranan yang sangat besar dan berpengaruh pada setiap individu yaitu melalui fungsi emosional, sosialisasi, reproduksi, ekonomi, dan perawatan kesehatan (Wahyuni dkk., 2021). Fungsi keluarga yang pertama adalah fungsi emosional untuk memberikan kasih sayang dan memenuhi kebutuhan psikis. Kedua, fungsi sosialisasi sebagai contoh dalam interaksi sosial. Ketiga, fungsi ekonomi untuk mencukupi kebutuhan secara finansial. Keempat, fungsi perawatan kesehatan untuk menjaga keseimbangan dalam jasmani dan rohani.

Penelitian Widiyastuti & Hardita (2024) memberikan pernyataan berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dan diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan keluarga maka semakin rendah kesejahteraan psikologis.

Berbagai fungsi keluarga salah satunya pemberi dukungan emosional keluarga dianggap sebagai aspek paling dasar karena menyangkut pemberian perhatian, kasih sayang, dan empati pada kondisi psikologis individu. Dukungan emosional keluarga ini sangat penting khususnya bagi mahasiswa yang sedang menjalani masa transisi ke dunia perkuliahan. Pernyataan tersebut diperkuat oleh adanya hasil wawancara yang dilakukan terhadap 2 subjek sebagai berikut.

“Misal ada tugas atau apa-apa gitu kan biasanya ngeluh ya aku sama orang tua. Ihh gimanaa maksudnya gabisa bantu ya orang tua ngerjain tugas-tugas kita yaudah abis ngomong gitu cukup di doakan aja kita yang berusaha. Tapi habis cerita sama orang tua terus dikasih doa gitu langsung lebih tenang gitu”. (NZ/semester 1)

“Tiap hari aku selalu ngomong ke ibuk, ke orang tua. Orang tua juga Alhamdulillah selalu nanyain sih kayak tadi gimana pelajarannya kayak gitu? Cerita gitu sama orang tua. Jadi, komunikasi keluarga itu cukup penting ya buat aku. Pas itu ya, aku pas masih down kayak udah gap year masa dapet swasta tapi ayah aku tuh ngeyakinin aku kalau ‘gapapa, ayah yakin kok kakak nanti bisa gini bisa gini jadinya tuh kayak aku nggak ke pressure’”. (N/semester 1)

Berdasarkan ungkapan dari 2 responden di atas penulis menyimpulkan bahwa dukungan keluarga secara moral atau emosional dapat berpengaruh terhadap subjek saat menghadapi konflik dalam kehidupan di perkuliahan. Dukungan tersebut secara tidak sadar dapat memberikan pengaruh pada mahasiswa baru. Ditandai dengan responden yang biasanya mengeluh pada orang tua dan minta didoakan agar lebih tenang. Selain itu, juga responden merasa komunikasi keluarga sangat penting sehingga membuat responden tidak merasa tertekan dan sendiri. Mirza (2017) dan Riding dkk., (2021) juga memberikan

pernyataan bahwa keluarga merupakan lingkungan sosial yang terdekat, kedekatan yang terjalin melalui kehadiran secara fisik sekaligus adanya ikatan emosional yang kuat. Oleh karena itu, semua orang sejatinya membutuhkan dukungan dari keluarga baik secara materi maupun mental.

Faktor selain dukungan emosional keluarga yang juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu ketahanan mental. Ketahanan mental menjadi salah satu faktor yang penting dalam membangun kesejahteraan psikologis mahasiswa. Ketahanan mental (*Resilience*) merupakan suatu respon individu saat menghadapi konflik, juga dapat disebut sebagai tingkah laku ataupun proses mental dari individu dalam menghadapi lingkungan yang baru serta tugas perkembangan yang ada (Kinanthi dkk., 2020). Hal ini diperkuat dengan penelitian Amelina dkk., (2024) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara ketahanan mental dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya angkatan 2022. Semakin tinggi ketahanan mental maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis, begitu juga sebaliknya.

Agama Islam memberikan pedoman untuk setiap umatnya agar selalu tegar dalam menghadapi masalah. Oleh karena itu, diharapkan agar individu dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Allah akan mengubah suatu kaum saat kaum tersebut berusaha melakukan perubahan, dapat dikatakan perubahan akan terjadi ketika individu berusaha untuk berubah. Ketahanan mental merupakan cerminan dari kemampuan, kemauan, dan usaha manusia untuk beradaptasi serta tumbuh, bahkan dalam menghadapi kesulitan (Wahidah, 2018). Dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 286. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

لَا يَكْفِيُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا
إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا
رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
فَاَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), ‘Wahai Tuhan

kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau membeban kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir”. (Q. S. Al-Baqarah: 286)

Dapat diketahui bilamana manusia diberi kemampuan dalam menghadapi masalah sesuai dengan kemampuannya karena Allah mengetahui batas kemampuan setiap hamba-Nya (Akbar dkk., 2024). Oleh karena itu, wajib bagi setiap muslim memiliki ketahanan mental yang baik agar mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan dan tuntutan di lingkungan perkuliahan sehingga dapat membantu mahasiswa mengelola stres, menghadapi tantangan dengan baik, serta membangun kesejahteraan psikologis yang stabil.

Penelitian terdahulu sudah menjelaskan mengenai hubungan antara dukungan keluarga dalam segala aspek dengan kesejahteraan psikologis. Selain itu, juga memaparkan mengenai peran ketahanan mental terhadap kesejahteraan psikologis. Berdasarkan uraian yang telah disampaikan di muka, peneliti bermaksud untuk mengkaji apakah ada hubungan antara salah satu aspek dari fungsi keluarga yaitu dukungan emosional keluarga dan ketahanan mental dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dari mahasiswa baru saat menghadapi dunia perkuliahan.

B. Perumusan Masalah

Dengan merujuk pada pemaparan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk merumuskan permasalahan mengenai apakah ada hubungan antara dukungan emosional keluarga dan tingkat ketahanan mental dengan kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh mahasiswa baru.

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana dukungan emosional keluarga dan

tingkat ketahanan mental berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh mahasiswa baru.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya dan menambah referensi terkait penelitian dukungan emosional keluarga, ketahanan mental, dan kesejahteraan psikologis terutama pada bidang studi psikologi. Kemudian manfaat lainnya yaitu dapat melengkapi atau mengembangkan teori lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris tentang dukungan emosional keluarga dan ketahanan mental dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan berguna bagi praktisi psikolog, konselor, orang tua, dan peneliti selanjutnya untuk bahan evaluasi dan rujukan.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan indikator utama pada ruang lingkup keberhasilan mencapai kegiatan dan interaksi sosial (Isaeva dkk., 2019). Kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai keadaan mental seseorang. Kondisi ini ditandai dengan rasa kemandirian, kemampuan dalam beradaptasi, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan, penentuan nashi sendiri, sikap yang baik terhadap kehidupan, menjaga hubungan baik dengan sesama. Keadaan ini memungkinkan seseorang dalam memiliki tujuan yang realistis dan terarah (Kaur & Singh, 2023).

Aspinwall dalam Ramadhani dkk., (2016) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis mencerminkan kondisi individu dalam menjalankan fungsi mentalnya dengan baik. Sama halnya dengan Ryff & Keyes (1995) yang menyampaikan bahwasanya sejahtera dalam psikologis merujuk pada stabilitas mental yang ada pada pribadi sehingga mampu menerima keistimewaan atau aspek unggul dalam diri yang dipunya dan kekurangan diri yang dipunya, serta mampu menjalin hubungan yang optimal dengan sesama, dapat beradaptasi dengan lingkungan yang baru, serta mampu untuk tumbuh dan berkembang. Atas dasar itu, kesejahteraan psikologis merupakan komponen yang krusial bagi tiap-tiap dari individu.

Kesejahteraan psikologis akan mendorong individu merasakan emosi yang baik, membangun kepuasan hidup dan kebahagiaan yang tinggi, meminimalisir perilaku buruk yang tidak diinginkan dan stres. Agar dapat memaksimalkan kemampuan yang dimiliki dan mendorong pribadi menjadi individu yang bertanggung jawab. Oleh karena itu individu khususnya mahasiswa baru perlu memperhatikan kesejahteraan psikologisnya (Deviana & Umari, 2023)

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu kemampuan yang ada dalam diri individu untuk menerima diri, mengenali kelebihan dan kelemahan, serta menggali dan merealisasikan potensi (Prabowo, 2017). Menurut pandangan dari Aspinwall, suatu keadaan yang disebut kesejahteraan psikologis adalah memanfaatkan psikis individu dengan baik (Sumakul & Ruata, 2020). Kondisi psikologis yang sehat sangatlah berperan penting dalam kehidupan seorang mahasiswa untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi untuk meraih kesuksesan (Ramadani dkk., 2023).

Dhanabhakya & Sarath (2023) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologi adalah hal yang memiliki esensi yang mencakup sehat secara jasmani dan rohani dalam kehidupan individu. Kondisi tersebut merujuk pada pengalaman subjektif dari individu itu sendiri melalui perspektif kebahagiaan, kepuasan dalam hidup, kesadaran akan sebuah tujuan. Konsep dari kesejahteraan psikologis itu sendiri mencakup banyak aspek yaitu dapat dilihat dari mental dan emosi individu seperti hubungan, harga diri, pertumbuhan dan perkembangan yang baik dalam diri individu.

Pemaparan di muka dapat diketahui bahwa sejahtera pada sisi psikologis merupakan keadaan di mana individu mengelola dan melaksanakan peranan mentalnya secara optimal dan efektif, serta tercermin pada kemandirian, kemampuan dalam beradaptasi, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Selain itu, seseorang yang sejahtera secara psikologis memungkinkan individu tersebut dalam menerima keunggulan dan keterbatasan yang dimilikinya serta mendorong perkembangan diri ke tahap yang lebih baik dan maju. Kesejahteraan psikologis merupakan sesuatu yang sangat berarti dan tidak bisa dilewatkan dalam kehidupan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi guna meraih tujuannya.

2. Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Ryff dalam Humaidah dkk., (2024) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi mental yang baik seperti mahasiswa bisa menerima dirinya secara utuh baik kelebihan dan kekurangannya tanpa adanya rasa penolakan. Kondisi ini membuat mahasiswa memiliki tujuan hidup yang jelas dan bermakna, memberikan motivasi untuk mengembangkan dirinya di dunia perkuliahan. Selain itu, kesejahteraan psikologis juga tampak pada kemampuan mahasiswa untuk membangun dan memelihara relasi yang baik dengan teman dan dosen, yang didasari oleh rasa saling menghargai dan mendukung. Selain itu juga dapat menggali dan memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi tantangan hidup dan mencapai tujuan hidup. Dengan kesejahteraan psikologis, mahasiswa akan merasa lebih bahagia dalam menjalani kehidupan karena adanya keseimbangan antara kebutuhan pribadi, hubungan sosial, dan tujuan hidup.

Sari & Abidin (2022) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya mencakup perasaan bahagia dan puas saja melainkan juga kemampuan mahasiswa dalam mengelola dan mengatasi berbagai tantangan perubahan yang terjadi. Selain merasakan kebahagiaan, kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi sejauh mana individu dapat menghadapi situasi sulit dengan tenang tanpa kehilangan keseimbangan mentalnya. Kesejahteraan psikologis juga merupakan dimensi yang sangat kompleks dan merujuk pada individu yang tidak hanya bahagia dan puas sesaat, tetapi juga memiliki kemampuan untuk tumbuh dan berkembang melalui tantangan kehidupan.

Kesejahteraan psikologis yang stabil memberikan dorongan kekuatan pada mental dan emosional untuk menghadapi tekanan akademik seperti tugas yang menumpuk serta ekspektasi dari dalam diri dan orang lain. Mahasiswa yang sehat secara mental juga cenderung lebih dapat melakukan komunikasi yang lancar serta membentuk relasi yang harmonis dengan teman sejawat atau rekan-rekan di perkuliahan. Kesejahteraan psikologis

yang baik tidak hanya memungkinkan mahasiswa untuk bertahan tetapi juga untuk berkembang. Oleh karena itu, Mahasiswa dapat menghadapi tantangan yang terjadi dan muncul selama perkuliahan jika memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. (Angraini & Rahardjo, 2023).

Pemaparan di muka dapat diketahui bahwa kondisi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa ini tercermin melalui penerimaan diri yang menyeluruh dan pada akhirnya akan mendorong terbentuknya tujuan hidup yang lebih terarah dan penuh makna. Mahasiswa yang sehat secara mental cenderung lebih cepat beradaptasi dengan perubahan dalam lingkungannya. Kesejahteraan psikologis juga dapat mendorong mahasiswa untuk memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi tantangan.

3. Kesejahteraan Psikologis dalam Perspektif Islam

Kesejahteraan psikologis dalam perspektif islam ini hampir sama dengan konsep kebahagiaan menurut Islam yang disebut Sa'adah karena sama-sama menghadirkan kebahagiaan. Sa'adah sendiri meliputi pemahaman mengenai Allah, diri sendiri, kenyataan dunia, dan akhirat (Nuruddaroini & Midi, 2021). Konsep ini selaras dengan surah berikut.

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ
وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ

Artinya: “Seandainya mereka benar-benar rida dengan apa yang diberikan kepada mereka oleh Allah dan Rasul-Nya, dan berkata, “Cukupkanlah Allah bagi kami, Allah akan memberikan kepada kami sebagian dari karunia-Nya, dan (demikian pula) Rasul-Nya. Sesungguhnya kami adalah orang-orang yang selalu hanya berharap kepada Allah”. (QS. At-Taubah:59)

Berdasarkan surah tersebut dapat diketahui bahwa Allah SWT akan memberikan karunia-Nya kepada individu yang menerima dirinya secara utuh tanpa mencelanya. Hal tersebut dapat dituang dalam sikap yang selalu bersyukur atas apa yang dimiliki. Selain itu, Individu yang mampu

menerima dirinya secara utuh, baik kelebihan maupun kekurangannya diyakini akan memperoleh limpahan rahmat dan keberkahan dari Allah SWT, hal ini akan membawa individu pada ketenangan, ketentraman, dan kenyamanan jiwa. Sebagai muslim sudah seharusnya tidak hanya memikirkan kebahagiaan akhirat, tetapi juga kesejahteraan psikologisnya saat di dunia atau bisa disebut dengan kebahagiaan saat di dunia.

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا
أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

Artinya: “Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan”. (Al-Qashash:77)

Pemaparan ayat diatas dapat diketahui bahwa carilah segala bentuk kekayaan, kesehatan, dan kenyamanan hidup yang diperoleh manusia merupakan karunia dari Allah SWT. Semua itu tidak hanya menjadi rahmat, tetapi juga ujian untuk melihat bagaimana manusia bersyukur dan menggunakannya dengan benar, seperti halnya carilah kebahagiaan di dunia yang sudah Allah tetapkan dan janganlah melupakan bagian kenikmatan di dunia karena Allah telah berbuat baik kepadamu dengan mengaruniakan nikmat yang sudah di berikan pada tiap-tiap muslim.

مَنْ أَرَادَ الدُّنْيَا فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ وَمَنْ أَرَادَهُمَا فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ

Artinya: “Barangsiapa yang menginginkan (kebahagiaan) dunia, amak hendaknya dengan ilmu. Dan barangsiapa yang menginginkan (kebahagiaan) akhirat, maka hendaknya dengan ilmu. Dan barangsiapa yang menginginkan (kebahagiaan) dunia akhirat, maka hendaknya dengan ilmu”. (HR. Imam Asy-Syafi’i)

Berdasarkan hadist di atas dapat diketahui bahwa jika ingin mendapatkan kebahagiaan maka tuntutlah ilmu. Hal ini selaras dengan

mahasiswa baru yang ingin mendapatkan kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis yang baik dengan cara menuntut ilmu dengan sungguh-sungguh di dunia perkuliahan. Kebahagiaan yang dirasakan penuntut ilmu tidak hanya di akhirat saja melainkan dampaknya akan terasa di kehidupan duniawi.

Pemaparan di atas dapat diketahui bahwa kesejahteraan psikologis dalam konsep islam yaitu pemahaman mengenai Allah, diri sendiri, dunia, dan akhirat hal ini juga mencakup keimanan dari dalam diri individu itu sendiri. Kesejahteraan psikologis juga dicerminkan dalam sikap yang selalu bersyukur atas apa yang dimiliki dan menerima baik dan buruk yang ada dalam diri sehingga dapat membawa individu pada ketenangan, ketentraman, dan kenyamanan jiwa. Islam juga menegaskan bahwa manusia harus mencari kebahagiaan untuk akhirat tanpa meninggalkan kebahagiaan dunia yaitu dengan cara menuntut ilmu.

4. Faktor –Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Ryff & Singer (1996) mengemukakan bahwa terdapat faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis seseorang, di antaranya adalah status pernikahan, latar belakang budaya, pengalaman hidup serta kondisi sosial dan lingkungan tempat individu tersebut berada. Selain itu juga terdapat beberapa faktor sosio demografi seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, pendidikan, dan jaringan sosial seperti berikut:

a. Faktor Demografis

Faktor-faktor demografis yang berperan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis mencakup usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, serta budaya lokal yang membentuk pola pikir dan nilai-nilai individu.

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah pemberian rasa nyaman, perhatian, pengharapan, atau

pertolongan yang diterima individu melalui orang tua, dosen, dan teman mahasiswa lainnya.

c. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Persepsi individu terhadap perjalanan hidupnya berperan penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis, karena melalui pemaknaan tersebut, seseorang dapat memperoleh hikmah dan evaluasi diri agar kedepannya dapat menghadapi permasalahan dalam kehidupan.

d. *Locus Of Control* (LOC)

Locus of Control yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah adanya harapan mengenai kontrol dirinya terhadap penguatan (*reinforcement*).

Sedangkan menurut penelitian Agraprana & Nurcahyo (2024) disebutkan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu:

a. Regulasi emosi

Kemampuan individu dalam berpikir dengan baik dalam menghadapi segala hal, sehingga didapatkan tujuan dalam hidup.

b. Rasa syukur

Kemampuan individu dalam meningkatkan rasa syukur dalam diri yang dapat menggugah perspektif individu dalam memandang pengalaman atau kejadian dalam sudut pandang yang baik.

c. Dukungan sosial

Dorongan yang datanginya dari orang lain baik secara emosional, informasi, dan praktek dalam situasi apapun.

d. Manajemen waktu

Kemampuan individu dalam mengatur waktu, sehingga nantinya dapat tercapai stabilitas dalam diri untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

e. *Psychology capital*

Kemampuan individu dalam menggunakan atau mengelola seluruh kemampuan yang dimiliki secara optimal.

f. *Strategi coping*

Sebuah usaha secara tingkah laku dan mental untuk mengatasi stress. *Coping* memiliki dua jenis yaitu coping yang berfokus pada emosi dan masalah. *Coping* yang berfokus pada masalah akan meningkatkan kesejahteraan psikologis, begitu juga sebaliknya.

Synder & Lopez (2007) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu:

a. Ketahanan mental

Kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi dengan konflik atau perubahan yang ada.

b. Optimisme

Sikap atau keyakinan mengenai hal baik yang akan terjadi di masa yang akan datang.

c. Hope

Kemampuan untuk memotivasi diri mencapai tujuan saat menghadapi tantangan.

d. Dukungan sosial & emosional

Bentuk bantuan yang diberikan oleh orang lain (keluarga, teman, atau lingkungan sosial) yang dapat berupa dukungan emosional, informasi, instrumental, maupun penghargaan.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di muka, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain status pernikahan, latar belakang budaya, serta pengalaman hidup beserta cara individu memaknai pengalaman tersebut. Selain itu, faktor-faktor sosio – demografis seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, serta jaringan sosial turut berperan penting. Aspek lain yang juga memengaruhi meliputi kemampuan mengatur emosi, rasa syukur, dukungan sosial, manajemen waktu, *psychological capital*, dan strategi

coping yang digunakan. Tidak hanya itu, pemaknaan mengenai pengalaman hidup, *locus of control*, dan dukungan sosial yang mencakup dukungan emosional, optimism, hope, dan ketahanan mental menjadi elemen krusial dalam menentukan kesejahteraan psikologis seseorang.

5. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis

Komponen dari kesejahteraan psikologis mencakup kepuasan hidup, emosi yang baik, autonomi, hubungan yang baik, tujuan dalam hidup, dan perkembangan individu. Kondisi-kondisi tersebut memiliki ketergantungan antara satu sama lain yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Meningkatkan kesejahteraan psikologis sangatlah penting demi meraih kepuasan hidup secara keseluruhan (jasmani dan rohani). Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, maka akan baik dan produktif dalam menjalani kehidupan (Dhanabhakym & Sarath, 2023).

Ryff (2013) menyatakan bahwa terdapat aspek-aspek yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis sebagai berikut:

a. Penerimaan diri

Penerimaan diri adalah sikap yang tulus dalam menerima segala aspek baik maupun kurang dari dalam diri.

b. Hubungan yang baik dengan orang lain

Kemampuan menjaga relasi dengan memberi empati, perhatian, dan saling memberi atau menerima

c. Otonomi

Otonomi berupa bersikap mandiri adalah kemampuan individu dalam membuat keputusannya sendiri, menolak tekanan yang diberikan oleh sosial untuk berpikir dan bertindak.

d. Penguasaan lingkungan

Penguasaan lingkungan berupa kemampuan dalam mengelola lingkungan dan memanfaatkan peluang di yang muncul di sekitar secara efektif.

a. Tujuan hidup

Tujuan hidup merupakan kemampuan individu dalam pemaknaan hidup sehingga memiliki tujuan yang jelas mengenai masa depan.

e. Pertumbuhan pribadi

Pertumbuhan pribadi berupa tahu potensi dalam diri sehingga memiliki kemauan untuk tumbuh dan berkembang sehingga tercipta adanya improvisasi dalam diri individu.

Kaur & Singh (2023) mengemukakan bahwa terdapat beberapa aspek dalam kesejahteraan psikologis. Aspek tersebut mencakup otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, perkembangan individu, hubungan baik dengan orang lain, penerimaan diri, dan memiliki tujuan dalam hidup. Kondisi tersebut sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Ryff mengungkap bahwa ada beberapa 6 aspek dalam kesejahteraan psikologis. Aspek tersebut antara lain ada penerimaan diri, hubungan baik dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Semua aspek tersebut harus ada dalam diri individu (Erlina, 2021).

Kaur & Singh (2023) membuktikan mengenai aspek yang diteliti dan ada di dalam kesejahteraan psikologis individu menurut Ryff (2013), yaitu:

a. Otonomi

Rasa kemandirian dan kemampuan untuk mengendalikan nasib sendiri. Kondisi ini mencakup kemampuan untuk membuat keputusan secara mandiri, merencanakan masa depan, serta bertanggung jawab atas pilihan yang diambil. Selain itu juga mampu mengenali diri sendiri baik kelebihanannya maupun kekurangannya.

b. Penguasaan lingkungan

Kemampuan dalam mengontrol atau mengatur lingkungan sekitar. Hal tersebut mencakup keterampilan dalam memanfaatkan sumber daya alam, interaksi sosial, serta menghadirkan perubahan yang baik terhadap kehidupan. Selain itu juga mampu beradaptasi dengan perubahan yang ada di lingkungan dengan cepat.

c. Pertumbuhan personal

Kemauan untuk berkembang dan maju sebagai individu. Kondisi ini mencakup kemauan individu untuk memperbaiki kualitas diri melalui pengalaman, mengatasi tantangan, dan mengembangkan keterampilan serta potensi yang ada dalam diri.

d. Hubungan baik dengan orang lain

Merasa dihargai dan diterima apa adanya, tanpa adanya penilaian dan diskriminasi oleh orang lain. Selain itu, suasana yang penuh pengertian dan kasih sayang memungkinkan tiap individu untuk tumbuh dan berkembang saat menghadapi tantangan.

e. Tujuan hidup

Memiliki arah dan tujuan hidup serta kemauan dari dalam diri individu. Hal tersebut melibatkan kesadaran diri yang tinggi mengenai apa yang akan dicapai, memberi makna pada setiap apa yang dilakukan, serta pengendalian motivasi. Tujuan hidup juga berasal dari dalam individu yang mendorong individu untuk mencapai apa yang ditargetkan.

f. Penerimaan diri

Kemampuan seseorang dalam menerima dan menghargai dirinya mengenai kelebihan dan kekurangan yang ada di dalam diri sekarang maupun yang lalu. Kondisi ini dicerminkan dengan sikap yang memungkinkan individu untuk lebih damai dengan diri sendiri, membangun kepercayaan diri, serta mengeksplorasi dan mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki individu untuk mencapai perkembangan diri secara optimal.

Berdasarkan uraian yang dipaparkan di muka, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang membentuk kesejahteraan psikologis individu meliputi otonomi, pengelolaan lingkungan, perkembangan pribadi, kualitas hubungan interpersonal, tujuan hidup yang jelas, serta penerimaan terhadap diri sendiri.

B. Dukungan Emosional Keluarga

1. Pengertian Dukungan Emosional Keluarga

Kuntcoro (2002) dalam Nisak (2017) menyebutkan bahwa dukungan merujuk pada informasi yang disampaikan baik secara ucapan maupun bahasa tubuh yang dimunculkan melalui penyampaian dukungan emosional seperti dorongan psikologis, semangat, hingga pemberian nasihat secara langsung kepada individu lain. Bentuk dukungan ini bertujuan untuk memberikan kekuatan serta membantu individu mengatasi tantangan yang dihadapi. Dukungan tidak hanya berupa kata-kata melainkan juga bisa muncul dalam tindakan nyata yaitu seperti perhatian, empati, atau kehadiran fisik.

Keterlibatan anggota keluarga memegang peran yang krusial dalam tatanan sosial, karena unit keluarga merupakan kelompok terkecil yang menjadi dasar dari struktur masyarakat. Keluarga tidak hanya menjadi tempat pertama dalam mendapatkan pendidikan moral, emosional, dan sosial, melainkan juga berfungsi sebagai lingkungan yang membentuk karakter dari individu. Dalam hal ini, dukungan keluarga merujuk pada kebijakan, layanan, dan aktivitas yang baik secara personal maupun bersama-sama membangun kesejahteraan keluarga (Jiménez dkk., 2024)

Dukungan keluarga merujuk pada kebijakan, layanan, dan aktivitas yang baik secara personal maupun bersama-sama membangun kesejahteraan keluarga (Jiménez dkk., 2024). Sedangkan dukungan emosional menurut Friedman (2010); Sarafino (2006) dalam (Hasiolan, 2015) merujuk pada suatu dukungan yang dicerminkan melalui empati dan semangat yang didapat dari interaksi yang timbul antar sesama. Maka, dukungan emosional keluarga merupakan bentuk rasa diterima, perhatian dan kasih sayang, serta adanya kepercayaan antara satu sama lain. Dengan adanya interaksi antar anggota keluarga dapat meningkatkan kelekatan serta kedekatan emosional antara satu sama lain. Kondisi ini dapat meningkatkan kebahagiaan dalam diri individu.

Wahyuni dkk., (2021) memaparkan bahwa keluarga memiliki fungsi-fungsi tersendiri bagi keberlangsungannya. Hal ini memiliki perhatian dalam tujuan yang telah ditetapkan. Fungsi tersebut diantaranya ada fungsi perawatan/pemeliharaan kesehatan, peran dalam sosialisasi, kelahiran keturunan, segi ekonomi, serta dalam hal afeksi atau emosi. Dukungan Emosional adalah bentuk bantuan yang mendorong timbulnya kenyamanan melalui semangat, motivasi, dan empati. Kondisi tersebut akan didapatkan melalui proses interaksi antara anak dengan

Sebuah dukungan yang sumbernya berasal dari keluarga punya peran yang besar dalam membentuk rasa percaya diri pada individu dalam menghadapi tantangan hidup. Keluarga memiliki peran dalam memberi rasa aman, nyaman, dan keseimbangan emosional. Hal tersebut dicerminkan dalam bentuk perhatian, kasih sayang, atau bantuan secara fisik yang mana berpengaruh terhadap individu sehingga merasa diterima dan dihargai oleh keluarga. Oleh karena itu, dukungan keluarga menempati kedudukan yang lebih tinggi dibandingkan dengan dukungan sosial teman sebaya (Kosasih & Rahmawati, 2022). Diperkuat dengan penelitian Rasmin & Asni (2022) bahwa keluarga merupakan sumber utama untuk merasakan perhatian dan cinta.

Penjelasan yang telah disampaikan di muka dapat diketahui bahwasanya dukungan psikologis yang diberikan oleh keluarga merupakan dukungan yang asalnya dari keluarga dan tercermin dalam bentuk kasih sayang, perhatian, bentuk rasa diterima, dan percaya satu sama lain. Sejalan dengan peran dari keluarga yaitu memberi rasa aman, nyaman, dan kestabilan emosional anggotanya. Oleh karena itu, dukungan keluarga merupakan peran penting yang harus ada untuk setiap mahasiswa karena selain tempat untuk mendapatkan peran dan kasih sayang, keluarga juga menjadi tempat dalam pembentuk karakter bagi anak.

2. Dukungan Emosional Keluarga dalam Perspektif Islam

Keluarga dalam pandangan Islam adalah untuk mendapatkan keturunan, memenuhi kebutuhan manusia, serta memberikan dukungan berupa kasih sayang. Selain itu, keluarga juga lingkungan yang menanamkan rasa tanggung jawab akan kewajiban dan hak antar satu sama lain. Oleh karena itu, wajib hukumnya dalam keluarga untuk memberikan dukungan emosional antara satu sama lain (Hermanita, 2022). Islam selalu memberi pemahaman untuk mengajarkan dan memberikan perhatian serta kasih sayang kepada seluruh makhluk ciptaan-Nya. Hal ini tercantum dalam surah berikut.

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ ۝١٧

Artinya: “Kemudian, dia juga termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar serta saling berpesan untuk berkasih sayang”. (QS. Al-Balad:17)

زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَبِإِ ۝١٤

Artinya: “Dijadikan indah bagi manusia kecintaan pada aneka kesenangan yang berupa perempuan, anak-anak, harta benda yang bertimbun tak terhingga berupa emas, perak, kuda pilihan, binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia dan di sisi Allahlah tempat kembali yang baik”. (QS. Ali-Imron:13)

وَاَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۚ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ۝١٠٣

Artinya: “Berpegangteguhlah kamu semuanya pada tali (agama) Allah, janganlah bercerai berai, dan ingatlah nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu bermusuhan, lalu Allah

mempersatukan hatimu sehingga dengan karunia-Nya kamu menjadi bersaudara. (Ingatlah pula ketika itu) kamu berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari sana. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu agar kamu mendapat petunjuk". (QS. Ali-Imron:103)

Ayat dalam surah tersebut telah menguraikan bahwasanya individu sebaiknya menghindari yang namanya bercerai berai dan bermusuhan. Sejatinya sebagai umat muslim harus menyalurkan kasih sayang dan cintanya kepada setiap dari makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT. Karena janji Allah SWT jika saling mengasihi dan menyayangi satu sama lain akan diberikan petunjuk oleh Allah SWT.

Pemaparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan emosional keluarga merupakan dukungan yang menghadirkan kenyamanan melalui motivasi, semangat, dan empati yang diperoleh di dalam lingkungan keluarga. Dalam Islam juga mengajarkan bahwa sudah sepatutnya untuk memberikan perhatian serta kasih sesama makhluk Allah SWT. Sebagai umat muslim harus memberikan rasa cinta, kasih, dan sayang apalagi dengan anggota keluarga sendiri.

3. **Aspek-Aspek Dukungan Emosional Keluarga**

Sarafino dan Smith dalam Hamonangan dkk., (2022) mengungkap bahwa terdapat aspek-aspek yang ada di dalam dukungan emosional yaitu:

a. Rasa empati

Kemampuan dalam memberikan pujian atas apa yang sudah dilakukan, berusaha mendoakan untuk sesuatu yang ingin dicapai, dan mengerti kondisi sesama.

b. Peduli

Kemampuan dalam memahami kondisi yang dialami, menghargai keputusan yang diambil, dan saling menyayangi antar satu sama lain.

c. Perhatian

Kemampuan individu dalam mengingatkan akan sesuatu dan selalu memastikan anggotanya dalam keadaan baik-baik saja.

d. Kepercayaan

Saling percaya satu sama lain, merasa dapat dipercaya dan memercayai yang lain.

Terdapat juga aspek dalam dukungan emosional keluarga menurut Wahyuni dkk., (2021) yaitu:

a. Saling Memelihara

Adanya kondisi menjaga, menerima, serta melakukan dukungan atau bantuan secara timbal baik antar sesama akan meningkatkan kehangatan dalam berkeluarga.

b. Saling Menghargai

Saling menghargai satu sama lain, melakukan pemenuhan akan kebutuhan, dan memupuk tanggung jawab dan hak anggota keluarga.

c. Kelekatan

Kelekatan antar satu dan anggota keluarga lainnya membentuk ikatan yang kuat dan kasih sayang yang utuh, dan saling percaya.

d. Keterpisahan

Keluarga harus mendorong individu untuk mendorong anggotanya untuk membentuk identitas diri dengan cara mencukupi kebutuhan dari sisi psikologis.

Merujuk pada penjielasan yang sudah ada di muka, disimpulkan bahwasanya aspek-aspek utama yang membentuk dukungan emosional mencakup empati, perasaan peduli, perhatian, serta saling percaya antar satu sama lain. Sedangkan aspek yang mencakup dukungan keluarga sendiri yaitu saling memelihara, saling menghargai, kelekatan, dan keterpisahan antara anggota keluarga satu sama lain.

C. Ketahanan Mental

1. Pengertian Ketahanan Mental

Ketahanan mental (*Resilience*) merupakan kemampuan individu dalam mempertahankan atau memulihkan kondisi psikologisnya setelah menghadapi situasi yang penuh tekanan dan tantangan sehingga dapat

menjalani kehidupan setelahnya dengan keadaan lebih baik dari sebelumnya (Rutter, 2006). Missasi & Izzati (2019) mengutip simpulan dari Reivich dan Shatte (2002) yang mengemukakan bahwa ketahanan mental yaitu menunjukkan kemampuan seseorang dalam mengatur dirinya, mengatasi hambatan, dan menyesuaikan diri secara efektif dengan berbagai kesulitan dan tantangan dalam kehidupan. Sedangkan menurut Connor & Davidson (2003) ketahanan mental merupakan cerminan dari kemampuan individu yang memberikan kemampuan pada individu untuk terus melakukan pertumbuhan dan perkembangan diri merkipun dihadapkan pada berbagai tantangan dan hambatan.

Ketahanan mental merupakan dimensi yang kompleks. *American Psychological Association* mendefinisikan ketahanan mental sebagai suatu proses yang dilakukan untuk beradaptasi dengan konflik. Konflik ini dapat dijabarkan seperti kesulitan, trauma, tragedi, dan ancaman. Kondisi ini juga mengacu kepada individu yang memiliki kemampuan yang asalnya dari dalam diri untuk memulihkan fungsi mental terutama saat menghadapi tekanan (Sumari dkk., 2022). Ketahanan mental diperkenalkan oleh Anthony pada tahun 1970 dan dikenal dengan kemampuan atau usaha individu untuk kembali dari keadaan tertekan (Song dkk., 2024).

Ketahanan mental juga merupakan suatu proses yang melibatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi konflik dengan tindakan yang baik (Yavuz, 2023). Macleod dkk (2024) menjelaskan bahwa ketahanan adalah cara untuk mempertahankan, menyesuaikan diri, atau pulih ke kondisi yang baik setelah menghadapi situasi yang sulit. Kondisi ini akan muncul ketika individu tertekan. Oleh karena itu, ketahanan mental bagi mahasiswa sangatlah penting untuk menjaga kesejahteraan mental. sehingga dapat beradaptasi dengan baik pada kesulitan yang dihadapi (Song dkk., 2024).

Ketahanan mental merupakan proses adaptasi yang efektif dalam mengelola sumber stres melalui pemanfaatan sumber daya yang dimiliki individu, sehingga nantinya dapat memulihkan fungsi adaptif, kelangsungan

hidup, serta perkembangannya. Ketahanan mental juga merupakan proses dalam menjalani kehidupan untuk mencapai fungsi yang baik dan kesejahteraan diri individu. Kondisi ini dilakukan dengan mekanisme dari otak untuk menyingkirkan dampak buruk yang disebabkan oleh peristiwa buruk (Denckla dkk., 2020).

Berdasarkan penelitian Hu dkk., (2015) ditemukan bahwa ada peran mengenai ketahanan dalam membantu individu menggapai kondisi mental yang baik. Ketahanan mental tidak hanya berfungsi untuk bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga membantu individu menggapai kondisi mental yang baik. Kemampuan untuk tetap tenang dan berpikir jernih di tengah konflik atau tantangan yang datang akan meningkatkan daya tahan psikologis dan memberikan dorongan kepada seseorang agar mampu menyelesaikan permasalahan secara lebih tepat dan cepat.

Pemaparan di muka dapat diketahui bahwa ketahanan mental menggambarkan kemampuan seseorang untuk kembali berfungsi secara optimal setelah mengalami kondisi yang penuh tantangan atau kesulitan. Ketahanan mental bukan hanya sekedar kemampuan untuk bertahan saja melainkan juga kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan yang ada, membantu mengatasi adanya dampak yang timbul dari peristiwa buruk, dan meningkatkan kualitas hidup bagi individu. Oleh karena itu, hal ini akan membantu mahasiswa untuk mencapai kondisi mental yang baik saat berada dalam kondisi yang buruk sehingga lebih siap dalam menghadapi kesulitan.

2. Ketahanan Mental Mahasiswa

Ketahanan mental mahasiswa merupakan kemampuan mahasiswa untuk dapat mengatasi berbagai tantangan yang muncul. Kondisi ini berfungsi sebagai pondasi untuk mengarahkan mahasiswa agar tidak mudah menyerah dan mampu untuk bangkit serta pulih dari keadaan yang sulit atau tekanan yang dihadapi baik dalam segi akademik, sosial, maupun individu. Adanya ketahanan mental dalam diri mahasiswa membuat individu lebih siap untuk terus terus tumbuh dan beradaptasi secara baik di tengah berbagai

kesulitan dan hambatan (Irianto dkk., 2021). Karena mahasiswa, khususnya mahasiswa baru, menghadapi berbagai tantangan yang cukup berbeda ketika memulai perjalanan di dunia perkuliahan.

Ketahanan mental mendorong individu untuk tidak mudah menyerah bahkan jika bertemu dengan kegagalan atau tantangan yang besar karena mampu mengambil hikmah dari setiap pengalaman tersebut. Hal tersebut menjadi dasar yang kuat bahwa ketahanan mental yang baik merupakan sesuatu yang sangat penting, karena dengan ketahanan yang baik, individu dapat melihat setiap tantangan dan kesulitan sebagai bagian dari proses pendewasaan dan tumbuh. Tanpa adanya dukungan yang memadai baik internal maupun eksternal, individu akan kesulitan dalam mempertahankan ketahanan mentalnya. Dengan demikian, perlu untuk setiap manusia terutama mahasiswa untuk menjaga ketahanan mental agar dapat berkembang secara optimal dalam menghadapi tantangan (Purnamasari & Satwika, 2024).

Ketahanan mental berfungsi sebagai penyeimbang emosional yang timbul akibat dari tuntutan dan tekanan yang dihadapi mahasiswa. Tuntutan dan tekanan tersebut seperti mencari jati diri, membangun relasi dengan teman sesama mahasiswa, serta menghadapi ekspektasi yang diberikan oleh keluarga, teman, dan dosen (Purwanti & Nimatu Rohmah, 2020). Ketahanan mental juga berfungsi agar individu tetap fokus, tenang, dan dapat menghadapi kondisi sulit dan tertekan. Kondisi tersebut akan membantu individu untuk tetap bertahan di dunia perkuliahan (Prihartono dkk., 2018)

Pemaparan di muka dapat diketahui bahwa ketahanan mental mahasiswa merupakan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan di dunia perkuliahan. Tantangan tersebut berasal dari segi akademik, sosial, dan individu karena perjalanan di dunia perkuliahan dapat dikatakan cukup berbeda. Ketahanan mental juga mendorong individu untuk tidak mudah menyerah jika menghadapi cobaan atau tantangan karena mampu mengambil hikmah dari pengalaman yang ada. Selain itu, ketahanan

mental juga sebagai penyeimbang emosional yang timbul akibat dari tuntutan dan tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa.

3. Ketahanan Mental dalam Perspektif Islam

Ketahanan mental dalam perspektif Islam merupakan kemampuan yang ada dalam diri manusia guna mengatasi tantangan atau kesukaran dengan keteguhan hati yang dimilikinya. Salah satu hal yang merupakan sebuah kunci dalam ketahanan mental individu adalah tawakal, yaitu menyerahkan atau memasrahkan segala urusan kepada Allah SWT setelah berusaha dengan maksimal (Adrian, 2024). Hal ini sesuai dengan surah berikut.

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya: “Dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.”. (QS. At-Talaq: 3)

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad) kabar gembira kepada orang-orang sabar”. (QS. Al-Baqarah:155)

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan ‘Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un’

(sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali” (QS. Al-Baqarah:156)

Firman Allah di atas dapat dimengerti bahwa setiap individu pasti memiliki cobaan dan tantangannya masing-masing. Dengan memiliki sikap tawakal, manusia akan lebih tenang jika menjalani kehidupannya karena sudah berusaha menghadapinya dan menyerahkan atau memasrahkan diri kepada Allah SWT sehingga hal ini akan memberikan dampak kepada individu dengan menghindarkan rasa kekecewaan dan keputusasaan dalam diri. Selain itu, individu yang mampu mengatasi, bertahan, dan menyelesaikan permasalahan atau cobaan yang dihadapi akan mendapatkan kebahagiaan dari Allah. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa memiliki ketahanan mental merupakan sebuah kewajiban untuk setiap muslim (Wahidah, 2018).

Adanya keimanan dalam diri individu merupakan sebuah faktor yang dapat membentuk kemampuan individu dalam menghadapi tantangan. Kondisi ketahanan mental yang baik akan menghadirkan perasaan tenang walaupun individu tersebut sedang dilanda masalah. Situasi tersebut selaras dengan surah berikut.

لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا
وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari kebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampuni kami, dan rahmatilah kami.

Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir“. (QS. Al-Baqarah: 286)

Ayat dari surah diatas memperjelas bahwasanya setiap ujian dari Allah SWT pasti sesuai dengan kemampuan hamba-Nya, tidak akan melebihi batas yang bisa mereka tanggung. Ketahanan mental membantu mengatasi adanya dampak dari peristiwa buruk dan meningkatkan kualitas hidup. Kondisi ini membantu individu untuk mencapai kondisi mental yang baik dan memberikan perlindungan pada saat individu berada dalam kondisi yang buruk. Sebagai seorang muslim, ketika menghadapi suatu cobaan, tantangan dan tekanan dianjurkan untuk menanamkan sifat sabar dalam diri (Aulia & Karimulloh, 2021). Hal ini sesuai dengan Hadist Riwayat Tarmidzi berikut.

وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللَّهُ وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ شَيْئًا هُوَ خَيْرٌ
وَأَوْسَعُ مِنَ الصَّبْرِ

Artinya: “Dan barangsiapa yang berusaha selalu sabar, maka Allah akan memberinya kesabaran. Dan tidaklah seseorang diberi sesuatu yang lebih baik dan lapang dari pada kesabaran”. (HR. Tarmidzi)

لَا حَلِيمَ إِلَّا ذُو عَثْرَةٍ
جامعته سلطان أبوبوع الإسلامية

Artinya: “Tiada yang memiliki ketabahan kecuali seorang yang telah mengalami ujian”. (HR. Tarmidzi)

Dari pemaparan di muka dapat diketahui bahwa ketahanan mental dalam perspektif islam merupakan kemampuan yang ada dalam diri manusia guna mengatasi tantangan atau kesukaran dengan keteguhan hati yang dimilikinya dengan cara tawakal. Setiap individu yang hidup pasti akan memiliki cobaan dan tantangannya masing-masing, dengan memiliki sikap tawakal, individu akan tenang dalam menjalani setiap perjalanan kehidupannya. Selain itu, salah satu faktor untuk membentuk kemampuan individu dalam menghadapi tantangan yaitu keimanan yaitu dengan

mempercayai bahwa cobaan dari Allah SWT pasti masih dalam batas yang bisa ditanggung oleh hamba-Nya, tidak akan lebih berat dari apa yang bisa dihadapi individu, maka dari itu semua ujian yang diberikan pada individu, pasti individu tersebut dapat melewatinya dengan sabar.

4. Aspek-Aspek Ketahanan Mental

Indrawati (2019) mengutip pernyataan Reivich dan Shatte yang mengungkapkan bahwasanya ketahanan mental melibatkan beberapa aspek, yaitu:

a. Regulasi Emosi

Kemampuan untuk dapat mengendalikan emosinya dan tetap tenang dalam situasi apapun.

b. Kontrol

Kemampuan yang ada dalam diri individu untuk mengatur tekanan serta keinginan yang ada dalam diri.

c. Optimisme

Kemampuan dari individu yang mempunyai keyakinan dalam diri baik dari segi mental dan tingkah laku yang positif.

d. Kemampuan menganalisis masalah

Kemampuan dari dalam diri individu untuk mengetahui atau mengungkap suatu permasalahan dengan sistematis.

e. Empati

Perasaan yang dimiliki individu untuk mampu mengenali dan mengetahui perasaan dari orang lain.

f. Efikasi diri

Kepercayaan pada kompetensi yang dimiliki individu dalam menangani persoalan pribadi.

g. Pencapaian

Pencapaian merupakan gambaran seseorang untuk meningkatkan aspek yang baik dalam diri.

Connor & Davidson (2003) mengungkap bahwa ada beberapa aspek yang mempengaruhi ketahanan mental yaitu:

a. Kompetensi personal

Kemampuan individu untuk berusaha dengan ulet, menangani kesulitan atau tantangan dengan sebaik-baiknya.

b. Toleransi menghadapi tekanan

Kemampuan individu untuk merasa yakin pada dirinya dalam menghadapi tantangan, mengendalikan perasaan, bertahan dalam kondisi apapun, dan tetap produktif dalam menjalani kehidupan.

c. Penerimaan yang baik terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain

Kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan sosial secara optimal, menunjukkan bahwasanya individu tersebut mampu beradaptasi dengan konflik dan mampu menyesuaikan diri dan membina interaksi baik dengan sesama.

d. Kontrol diri

Kemampuan seseorang dalam bertindak secara tepat meskipun dalam kondisi yang tidak menentu.

e. Spiritual

Kepercayaan maksimal dari hamba pada Tuhan-Nya dan beranggapan bahwa semua yang terjadi merupakan atas izin-Nya.

Uraian di muka dapat disimpulkan bahwa ketahanan mental mencakup berbagai aspek krusial, seperti kemampuan dalam mengatur emosi, mengendalikan diri, bersikap optimis, menganalisis permasalahan secara tepat guna, menunjukkan empati, memiliki rasa percaya terhadap kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri, serta adanya pencapaian pribadi. Di samping itu, ketahanan mental juga meliputi kompetensi yang dimiliki oleh individu, rasa percaya pada diri sendiri, kemampuan dalam menoleransi kondisi emosional yang buruk, tangguh dalam menghadapi tekanan yang ada, terbuka mengenai perubahan yang terjadi, mampu

menjalin relasi sosial yang efektif, mengendalikan diri dengan optimal, dan spiritualitas yang sungguh-sungguh.

D. Hubungan antara Dukungan Emosional Keluarga dan Ketahanan Mental dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru

Penelitian yang dilakukan oleh Dhanabhakym & Sarath (2023) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologi merupakan kondisi yang mencakup kesehatan fisik dan mental dalam kehidupan individu. Ini merujuk pada pengalaman subjektif seseorang dan dapat dilihat melalui perspektif kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesadaran akan tujuan. Konsep kesejahteraan psikologis mencakup berbagai aspek, termasuk kesehatan mental dan emosi individu, seperti hubungan interpersonal, harga diri, serta pertumbuhan dan perkembangan ke arah yang baik dalam diri mereka.

Hasiolan (2015) menyatakan bahwa dukungan emosional merupakan suatu bentuk bantuan yang menghadirkan rasa nyaman melalui adanya semangat, motivasi, dan empati. Hal ini diperoleh melalui interaksi antara anak dan lingkungan sosialnya seperti dengan orang lain, keluarga, dan teman sebaya. Selain itu, dukungan emosional dari keluarga mencakup rasa diterima, perhatian, dan kasih sayang, serta kepercayaan antara satu sama lain. Interaksi di antara anggota keluarga dapat memperkuat ikatan di antara mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kebahagiaan individu.

Berdasarkan penelitian dari Denckla dkk (2020) ketahanan mental adalah proses adaptasi yang menandakan keberhasilan dalam pengelolaan stress dengan memanfaatkan sumberdaya yang dimiliki individu. Kondisi ini memungkinkan adanya pemulihan fungsi adaptif, kelangsungan hidup, dan perkembangan. Selain itu, ketahanan mental juga melibatkan bagaimana cara menjalani kehidupan untuk mencapai kesejahteraan psikologis dan fungsi yang baik. Proses ini melibatkan mekanisme otak untuk mengurangi dampak buruk dari peristiwa merugikan yang menimpa.

Dukungan emosional keluarga dan ketahanan mental merupakan hal penting yang harus dilakukan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa

baru. Hal tersebut karena dukungan emosional keluarga dapat memberikan kebahagiaan dan perhatian satu sama lain sehingga dapat memperbaiki atau memenuhi kebutuhan mental individu. Selain itu, ketahanan mental juga memiliki peranan dalam keberhasilan dalam pengelolaan stress serta tantangan yang dihadapi individu.

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

1. Hipotesis 1

Ada hubungan antara dukungan emosional keluarga dan ketahanan mental dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru.

2. Hipotesis 2

Ada hubungan yang positif antara dukungan emosional keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. Semakin tinggi dukungan emosional keluarga maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru

3. Hipotesis 3

Ada hubungan yang positif antara ketahanan mental dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. Semakin tinggi ketahanan mental maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini merupakan elemen yang telah ditentukan untuk mempelajari dan ditarik kesimpulannya untuk dijadikan sebagai objek penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan variabel tergantung dan variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang memberi penjelasan dan pengaruh terhadap variabel lain. Sedangkan variabel tergantung adalah variabel yang diberi pengaruh oleh variabel bebas (Ismail & Ilyas, 2023). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu variabel tergantung (Y) dan variabel bebas (X1 dan X2). Identifikasi variabel sebagai berikut:

1. Variabel Tergantung (*Dependent*) : Kesejahteraan Psikologis
2. Variabel Bebas 1 (*Independent*) : Dukungan emosional keluarga
3. Variabel Bebas 2 (*Independent*) : Ketahanan Mental

B. Definisi Operasional

Definisi operasional berguna untuk menjelaskan variabel atau istilah dalam penelitian yang bersifat operasional, dapat memudahkan pembaca dalam mengartikan makna penelitian. Adapun definisi operasional terkait penelitian ini yaitu:

1. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah keadaan mental individu yang ditandai dengan kemandirian, kemampuan beradaptasi, sikap baik mengenai kehidupan, serta kemampuan menjaga hubungan baik dengan orang lain. Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu mengaktualisasikan potensi dirinya, menerima kelemahan dan kelebihan diri, memiliki tujuan yang jelas, mampu beradaptasi dengan lingkungan, serta tumbuh dan berkembang.

2. Dukungan Emosional Keluarga

Dukungan emosional keluarga tercermin melalui empati, penerimaan, kepedulian, kasih sayang, serta rasa saling percaya antar anggotanya. Selain

itu, dukungan emosional juga menghadirkan rasa nyaman, dorongan positif, dan motivasi yang tumbuh dari interaksi yang penuh perhatian dalam lingkungan keluarga.

3. Ketahanan Mental

Ketahanan mental (*Resilience*) adalah kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah menghadapi kesulitan dan tekanan, serta menjalani kehidupan dengan kondisi yang lebih baik. Ketahanan mental ini mencakup kemampuan individu untuk mengelola, mengatasi, dan menyesuaikan diri dengan berbagai tantangan, serta mencerminkan kemampuan individu untuk terus tumbuh, berkembang, dan berusaha dengan penuh lalu memasrahkannya segala yang telah diusahakannya pada Allah SWT dalam menghadapi kesulitan yang terjadi dalam kehidupannya.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan area umum yang terdiri dari subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang dijadikan oleh peneliti atau penulis untuk dipelajari dan menarik kesimpulan (Ismail & Ilyas, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru S1 dan D3 tahun 2024 pada 10 fakultas selain Fakultas Kedokteran, Kedokteran Gigi, dan Farmasi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan jumlah keseluruhan 2629.

2. Sampel

Sampel merupakan sebuah bagian dari populasi dengan jumlah dan porsi tertentu yang diambil dari beberapa cara dengan karakteristik yang jelas dan dapat mewakili populasi (Ismail & Ilyas, 2023). Jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan dengan menggunakan rumus Slovin, berikut rumus dari metode tersebut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel yang dibutuhkan

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kesalahan sampel (*sampling error*) biasanya 5 persen

Berdasarkan rumus diatas, jumlah sampel yang dibutuhkan untuk penelitian adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{2629}{1 + 2629 (0.05)^2}$$

$$n = \frac{2629}{1 + 6,5726}$$

$$n = \frac{2629}{7,5725}$$

$$n = \frac{2629}{7,5725}$$

$$n = 347,17$$

$$n = 347$$

Berdasarkan hasil penghitungan dengan rumus slovin, jumlah sampel yang diambil dari 2629 populasi mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung dengan tingkat kesalahan 5% adalah sebanyak 347.

3. Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling* sebagaimana dijelaskan oleh Ismail & Ilyas (2023). *Cluster random sampling* merupakan suatu metode pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara membagi populasi penelitian menjadi beberapa kelompok atau *cluster* terlebih dahulu. Setelah pembentukan *cluster*, tahap selanjutnya adalah melakukan pemilihan sampel secara acak terhadap *cluster-cluster* tersebut. Pemilihan secara acak ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap *cluster* memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel sehingga dapat mengurangi bias dalam pengambilan

data. *Cluster* yang terpilih secara acak tersebut kemudian dijadikan sebagai representasi atau sampel dari keseluruhan populasi yang menjadi objek penelitian.

Tabel 1. Data Populasi Mahasiswa Baru 2024 UNISSULA

No	Fakultas	Jumlah Mahasiswa Baru 2024
1.	Ilmu Keperawatan	384
2.	Teknik	326
3.	Hukum	437
4.	Ekonomi	365
5.	Agama Islam	280
6.	Teknologi Industri	305
7.	Psikologi	115
8.	Bahasa	132
9.	Ilmu Komunikasi	81
10.	Keguruan dan Ilmu Pendidikan	204
Total		2629

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data menggunakan alat ukur berupa skala psikologi. Skala merupakan susunan pertanyaan atau pernyataan yang fungsinya untuk mengungkap atribut psikologis tertentu melalui jawaban dari pertanyaan tersebut. Penelitian ini menggunakan skala likert yaitu dengan butir *favorable* yang mengungkap indikator perilaku dan butir *unfavorable* yang tidak sesuai dengan perilaku dan memiliki empat pilihan respon berjenjang (Siregar, 2019). Pada butir *favorable* untuk pilihan tiap jawaban berupa sangat sesuai (SS) adalah skor 4, sesuai (S) skor 3, tidak sesuai (TS) adalah skor 2, sangat tidak sesuai (STS) adalah skor 1. Sedangkan pada butir *unfavorable* skor pada tiap pilihan sangat sesuai (SS) adalah skor 1, sesuai (S) skor 2, tidak sesuai (TS) adalah skor 3, sangat tidak sesuai (STS) adalah skor 4.

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala Skala kesejahteraan psikologis bertujuan untuk mengungkap kesejahteraan psikologis pada diri mahasiswa baru. Pembuatan skala mengambil inspirasi teori dari (Ryff, 2013) dan disesuaikan dengan perspektif dari kajian Islam di bab 2, dengan jumlah total 42 butir yang dirancang untuk menggali aspek ketahanan mental.

Tabel 2. Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis

No.	Aspek	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Penerimaan diri	4	3	7
2.	Hubungan yang baik dengan orang lain	3	4	7
3.	Otonomi	4	3	7
4.	Penguasaan lingkungan	3	4	7
5.	Tujuan hidup	4	3	7
6.	Pertumbuhan pribadi	3	4	7
Jumlah		21	21	42

2. Skala Dukungan Emosional Keluarga

Skala dukungan emosional keluarga mengungkap dukungan emosional keluarga pada diri mahasiswa baru. Pembuatan skala mengambil inspirasi teori dari Wahyuni dkk., (2021) dan dipadukan dengan aspek dukungan emosional lalu disesuaikan dengan perspektif dari kajian Islam di bab 2, dengan jumlah total 32 butir yang dirancang untuk menggali aspek ketahanan mental.

Tabel 3. Blueprint Skala Dukungan Emosional Keluarga

No.	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Saling memelihara	4	4	8
2.	Saling menghargai	4	4	8
3.	Kelekatan	4	4	8
4.	Keterpisahan	4	4	8
Jumlah		16	16	32

3. Skala Ketahanan Mental

Skala ketahanan mental ini dikembangkan dengan tujuan untuk mengukur tingkat ketahanan mental pada mahasiswa baru. Dalam proses pembuatannya, skala ini mengambil dasar teori dari Connor & Davidson (2003), selanjutnya, skala tersebut disesuaikan dengan perspektif dan nilai-nilai kajian Islam yang ada di bab 2. Skala ini terdiri dari 40 butir pernyataan yang dirancang untuk menggali aspek ketahanan mental.

Tabel 4. Blueprint Skala Ketahanan Mental

No.	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Kompetensi personal	4	4	8
2.	Toleransi menghadapi tekanan	4	4	8
3.	Penerimaan yang baik terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain	4	4	8
4.	Kontrol diri	4	4	8
5.	Spiritual & Religius	4	4	8
Jumlah		20	20	40

E. Validitas, Uji Daya Beda Butir dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Uji validitas dalam alat ukur memiliki fungsi untuk menguji sejauh mana skala alat ukur dapat menjalankan fungsi alat ukurnya. Dalam uji validitas mengacu pada aspek ketepatan dan kecermatan mengenai hasil pengukuran berfungsi mengetahui seberapa banyak aspek psikologis dalam diri seseorang (dalam kuantitatif) yang dinyatakan oleh skornya pada instrumen pengukuran yang bersangkutan. Suatu alat tes dapat bernilai besar jika alat tes tersebut menjalankan fungsinya dan hasil pengukurannya memenuhi tujuan pengukuran (Saifuddin, 2023).

Penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*), yaitu validitas yang digunakan untuk menguji isi tes dengan analisis rasional melalui para ahli atau *professional judgement*. *Professional judgement* yang ditujukan peneliti ialah masukan dan saran dari dosen pembimbing.

2. Uji Daya Beda Butir

Uji daya beda butir bertujuan sebagai pembeda antar satu individu dengan individu lainnya. Uji daya beda butir dilaksanakan berdasarkan kesesuaian antara fungsi butir dengan fungsi alat ukur dengan fungsi skala. Kriteria pemilihan butir berdasarkan korelasi butir total, dengan batasan

koefisien (tanda lebih dari sama dengan) 0.300, sehingga butir yang hasilnya sama atau lebih dari 0.300 akan dinyatakan memenuhi syarat psikometrik sebagai bagian dari tes (Saifuddin, 2023).

Koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total harus signifikan agar mendapatkan koefisien korelasi untuk penelitian ini dengan menggunakan teknik korelasi *product moment*.

3. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan seberapa tinggi pengukuran bisa dipercaya, memiliki konsistensi, keterandalan, kestabilan, keajegan, dan sebagainya dalam menghasilkan data yang relatif sama. Koefisien reliabilitas antara 0.0 sampai 0.1 yang memiliki arti bahwa koefisien reliabelnya mendekati satu maka alat ukur dikatakan reliabel. Alat ukur dalam penelitian ini adalah dukungan emosional keluarga, kesejahteraan psikologis, dan ketahanan. Pengujian reliabilitas menggunakan SPSS (Saifuddin, 2023).

F. Teknik Analisa Data

Analisis data yaitu suatu teknik dalam mengolah hasil data dan digunakan untuk menarik kesimpulan. Analisis yang dilakukan dengan cara mengelompokkan data sesuai dengan variabel dan jenis responden, selanjutnya tabulasi data dikelompokkan sesuai dengan skor variabel, penyajian data berdasarkan yang diteliti oleh peneliti, lalu memperhitungkan data untuk menjawab rumusan masalah. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear berganda untuk memperhitungkan dalam menguji hipotesis dan menarik kesimpulan (Siregar, 2019).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian dilaksanakan sebelum melakukan sebuah penelitian untuk menyiapkan hal-hal yang terkait dengan progress penelitian sehingga dapat berlangsung secara maksimal. Tahapan awal yang perlu dilakukan adalah menentukan lokasi penelitian didasarkan pada karakter populasi. Penelitian dilakukan di Universitas Islam Sultan Agung Jl. Kaligawe Raya Km4, Terboyo Kulon, Kec. Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah.

Universitas Islam Sultan Agung Semarang (UNISSULA) adalah perguruan tinggi swasta yang berada di bawah naungan Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung. Unissula terletak di Kec. Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah. UNISSULA didirikan pada tanggal 20 Mei 1960 yang disahkan oleh Menteri Perguruan Tinggi dan Ilmu Pengetahuan Republik Indonesia No. 74/B.SWT/P/64 tanggal 28 Februari 1964. Unissula memiliki 13 Fakultas diantaranya Fakultas Kedokteran, Kedokteran Gigi, Teknologi Industri, Teknik, Hukum, Ilmu keperawatan, Ekonomi dan Bisnis, Agama Islam, Bahasa Sastra dan Budaya, Ilmu Keguruan, Ilmu Komunikasi, Psikologi, dan Farmasi.

Peneliti menentukan UNISSULA sebagai lokasi tempat penelitian berdasarkan beberapa pertimbangan yaitu, penelitian mengenai hubungan antara dukungan emosional keluarga, kesejahteraan psikologis dan ketahanan pada mahasiswa baru belum pernah dilakukan di tempat tersebut, lokasi kampus yang jaraknya dekat dengan tempat tinggal dan tempat berkuliah peneliti mempermudah dalam proses perizinan dan pengambilan data, adanya banyak relasi di lingkungan kampus mempermudah untuk pengambilan data melalui penyebaran skala.

Berdasarkan perizinan yang diperoleh, ada 10 fakultas yang dapat diteliti, akan dibagi ke dalam kelompok *try out* dan kelompok penelitian. Fakultas yang digunakan untuk *try out* yaitu Fakultas Psikologi, Fakultas Bahasa Sastra dan Budaya, dan Fakultas Ekonomi. Selain itu, fakultas yang digunakan untuk penelitian yaitu Fakultas Hukum, Fakultas Agama Islam, Fakultas Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Keperawatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Teknik, dan Fakultas Teknologi Industri.

2. **Persiapan Penelitian**

Persiapan penelitian merupakan suatu tahapan penting dalam proses penelitian yang berperan sebagai pondasi utama untuk mencapai keberhasilan suatu studi. Adapun persiapan dalam penelitian ini yaitu diantaranya :

a. **Perizinan**

Sebelum melakukan penelitian syarat awal yang harus dipenuhi yaitu mengajukan ijin dengan mengirimkan surat izin penelitian. Pendistribusian surat dilakukan secara bersamaan pada Jum'at 18 April 2025 di Tata Usaha Fakultas yang dituju. Peneliti membagi 2 objek penelitian yaitu untuk uji skala *try out* dan uji skala penelitian. Fakultas Psikologi, Fakultas Bahasa Sastra dan Budaya, dan Fakultas Ekonomi digunakan untuk uji skala *try out*. Sedangkan, Fakultas Hukum, Fakultas Agama Islam, Fakultas Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Keperawatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Teknik, dan Fakultas Teknologi Industri digunakan sebagai uji skala penelitian.

b. **Penyusunan Alat Ukur**

Instrumen dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan indikator-indikator yang mempresentasikan masing-masing variabel yang diteliti. Penelitian ini menggunakan tiga jenis skala, yaitu skala untuk mengukur kesejahteraan psikologis, dukungan emosional keluarga, dan ketahanan mental. Ketiga instrumen tersebut dirancang

dengan menggunakan model skala likert. Skala likert merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengetahui sikap, opini, maupun persepsi individu terhadap suatu objek atau pernyataan, melalui pilihan respon yang berjenjang. Dalam hal ini, setiap butir disertai empat alternatif jawaban, yaitu “Sangat Sesuai”, “Sesuai”, “Tidak Sesuai”, dan “Sangat Tidak Sesuai”. Pada butir *favorable* yang merujuk pada variabel tiap pilihan jawaban berupa sangat sesuai (SS) memiliki skor 4, sesuai (S) memiliki skor 3, tidak sesuai memiliki skor (2), dan sangat tidak sesuai (STS) memiliki skor 1. Sedangkan pada butir *unfavorable* skor pada tiap pilihan jawaban sangat sesuai (SS) memiliki skor 1, sesuai (S) memiliki skor 2, tidak sesuai (TS) memiliki skor 3, dan sangat tidak sesuai (STS) memiliki skor 4.

1) Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala Kesejahteraan psikologis mengambil inspirasi teori dari Ryff (2013) yaitu keadaan mental individu yang ditandai dengan kemandirian, kemampuan beradaptasi, sikap baik mengenai kehidupan, serta kemampuan menjaga hubungan baik dengan orang lain dan disesuaikan dengan perspektif Islam di bab 2 yang memiliki 6 aspek yaitu penerimaan diri, hubungan yang baik dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi dengan jumlah total 42 butir yang dirancang untuk mengukur keenam aspek secara menyeluruh untuk menggali kondisi kesejahteraan psikologis individu. Berikut tabel butir skala kesejahteraan psikologis:

Tabel 5. Sebaran Skala Butir Kesejahteraan Psikologis

No	Aspek	Butir		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penerimaan diri	1,13,25,37	7,19,31	7
2.	Hubungan yang baik dengan orang lain	2,14,26	8,20,32,40	7
3.	Otonomi	3,15,27,38	9,21,33	7
4.	Penguasaan lingkungan	4,16,28	10,22,34,41	7
5.	Tujuan hidup	5,17,29,39	11,23,35	7
6.	Pertumbuhan pribadi	6,18,30	12,24,36,42	7
Total				42

2) Skala Dukungan Emosional Keluarga

Skala dukungan emosional keluarga mengambil inspirasi teori dari Wahyuni dkk., (2021) yaitu sikap yang tercermin melalui empati, penerimaan, kepedulian, kasih sayang, serta rasa saling percaya antar anggotanya yang memiliki dan disesuaikan dengan perspektif islam di bab 2 yang memiliki 4 aspek yaitu saling memelihara, saling menghargai, kelekatan, dan keterpisahan dengan jumlah total 32 butir yang dirancang untuk mengukur keenam aspek secara menyeluruh. Berikut tabel butir skala dukungan emosional keluarga:

Tabel 6. Sebaran Skala Butir Dukungan Emosional Keluarga

No	Aspek	Butir		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Saling memelihara	1,9,17,25	5,13,21,29	8
2.	Saling menghargai	2,10,18,26	6,14,22,30	8
3.	Kelekatan	3,11,19,27	7,15,23,31	8
4.	Keterpisahan	4,12,20,28	8,16,24,32	8
Total				32

3) Skala Ketahanan Mental

Skala Skala ketahanan mental mengambil inspirasi teori dari Connor & Davidson (2003) yaitu kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah menghadapi kesulitan dan tekanan, serta menjalani kehidupan dengan kondisi yang lebih baik dan

disesuaikan dengan perspektif Islam yang ada di bab 2 yang memiliki 5 aspek yaitu kompetensi personal, percaya diri toleransi terhadap tekanan dan kuat menghadapi tekanan, penerimaan yang baik terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, kontrol diri, dan spiritual dan religius dengan jumlah total 40 butir. Berikut tabel butir skala ketahanan mental:

Tabel 7. Sebaran Skala Butir Ketahanan Mental

No	Aspek	Butir		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kompetensi personal	1,11,21,31	6,16,26,36	8
2.	Toleransi menghadapi tekanan	2,12,22,32	7,17,27,37	8
3.	Penerimaan yang baik terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain	3,13,23,33	8,18,28,38	8
4.	Kontrol diri	4,14,24,34	9,19,29,39	8
5.	Spiritual & Religius	5,15,25,35	10,20,30,40	8
Total				40

3. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba instrumen dilakukan sebagai tahap awal untuk memastikan bahwa alat ukur yang disusun telah memenuhi standar kelayakan dan kesesuaian sebelum digunakan untuk penelitian. Tujuan dari uji coba ini adalah untuk menilai sejauhmana instrumen mampu mengukur variabel yang dimaksud secara valid dan reliabel. Prosedur uji coba dilaksanakan pada tanggal 24 April – 3 Mei 2025. Seluruh proses uji coba dilakukan secara daring dengan memanfaatkan *platform digital* yaitu *google form*, sehingga partisipan dapat mengisi kuisioner secara fleksibel melalui tautan ini <https://forms.gle/51dvGGMKVuycDR3D6> yang kemudian mengisi kuisioner tersebut secara mandiri. Hasil dari uji coba ini menjadi dasar untuk melakukan analisis terhadap kualitas butir dan reliabilitas instrumen.

Penyebaran instrumen penelitian dilakukan oleh peneliti melalui *platform Whatsapp*, dengan tujuan untuk menjangkau partisipan secara lebih

efisien. Responden diminta untuk mengisi skala yang telah disusun, kemudian hasil pengisian tersebut dikumpulkan untuk dianalisis lebih lanjut. Data yang telah terkumpul dari instrumen yang telah diisi selanjutnya akan dianalisis. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak statistik SPSS. Pada tahap uji coba ini, jumlah responden yang berhasil dicapai dan dianalisis sebanyak 145 orang.

a. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Suatu butir dalam instrumen dikatakan memiliki kualitas yang baik apabila mampu membedakan individu berdasarkan tingkat atribut psikologis yang diukur. Dengan kata lain, butir tersebut dapat mengidentifikasi perbedaan antara responden yang berada di kategori tinggi dan rendah terhadap variabel yang sedang diteliti. Menurut Saifuddin (2023), daya beda butir dianggap tinggi apabila nilai koefisien korelasinya terhadap skor total berada pada angka ≥ 0.30 . Hal ini menunjukkan bahwa butir tersebut mampu merepresentasikan variabel secara konsisten dan memberikan kontribusi yang signifikan. Sebaliknya, apabila koefisien korelasi sebuah butir berada pada angka ≤ 0.30 , maka butir tersebut kurang mampu membedakan antara responden yang memiliki tingkat atribut berbeda. Dalam kondisi tertentu, jika jumlah butir dengan daya beda tinggi belum mencukupi jumlah butir minimum yang diperlukan dalam instrumen, maka batas minimal koefisien korelasi untuk menentukan kelayakan suatu butir dapat diturunkan menjadi ≥ 0.25 .

1) Skala Kesejahteraan Psikologis

Dari Berdasarkan hasil pengujian daya beda pada 42 butir skala kesejahteraan psikologis, ditemukan bahwa sebanyak 39 butir memiliki daya beda yang tergolong tinggi, sementara 3 butir lainnya termasuk dalam kategori daya beda rendah. Koefisien daya beda untuk butir dengan kategori tinggi berada dalam rentang nilai antara 0,345 hingga 0,635. Sedangkan untuk butir dengan kategori daya beda rendah, koefisiennya berkisar antara 0,083 sampai 0,275.

Selanjutnya, estimasi reliabilitas skala kesejahteraan psikologis dihitung menggunakan koefisien *alpha cronbach*. Hasil perhitungan menunjukkan nilai reliabilitas sebesar 0,912, yang menunjukkan tingkat konsistensi yang baik. Oleh karena itu, skala kesejahteraan psikologis ini dapat dikategorikan sebagai instrumen yang reliabel dan layak digunakan dalam penelitian. Berikut ini disajikan rincian daya beda butir yang termasuk dalam kategori tinggi dan rendah untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kualitas butir-butir dalam skala tersebut.

Tabel 8. Sebaran Butir Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Aspek	Butir		DBT		DBR	
		F	UF	F	UF	F	UF
1.	Penerimaan diri	1,13,25,37	7,19,31	4	3	0	0
2.	Hubungan yang baik dengan orang lain	2,14*,26*	8,20,32,40	1	4	3	0
3.	Otonomi	3*,15,27,38	9,21,33	3	3	1	0
4.	Penguasaan lingkungan	4,16,28	10,22,34,41	3	4	0	0
5.	Tujuan hidup	5,17,29,39	11,23,35	4	3	0	0
6.	Pertumbuhan pribadi	6,18,30	12,24,36,42	3	4	0	0
Total				18	21	4	0

* : butir daya beda rendah

F : *favorable*

UF : *unfavorable*

DBT : Daya beda tinggi

DBR : Daya beda rendah

2) Skala Dukungan Emosional Keluarga

Berdasarkan pengujian daya beda butir pada 32 butir soal, dapat ditemukan 30 butir yang memiliki kategorisasi daya beda tergolong tinggi dan 2 butir berada pada kategorisasi rendah. Koefisien daya beda tinggi antara 0.302 sampai 0.812. Sedangkan, koefisien daya beda rendah adalah 0.090 dan 0.170. Estimasi

reliabilitas skala dukungan emosional keluarga menggunakan *alpha cronbach* memiliki tingkat nilai 0.950 sehingga skala tersebut memiliki tingkat konsistensi yang sangat baik dan dapat dikategorikan sebagai instrumen yang reliabel untuk mengukur dukungan emosional keluarga. Untuk gambaran lebih rinci mengenai distribusi daya beda butir, tabel berikut menyajikan rincian butir dengan daya beda tinggi dan rendah

Tabel 9. Sebaran Butir Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Dukungan Emosional Keluarga

No	Aspek	Butir		DBT		DBR	
		F	UF	F	UF	F	UF
1.	Saling memelihara	1,9,17,25	5*,13,21,29	4	3	0	1
2.	Saling menghargai	2,10,18,26	6,14,22*,30	4	3	0	1
3.	Kelekatan	3,11,19,27	7,15,23,31	4	4	0	0
4.	Keterpisahan	4,12,20,28	8,16,24,32	4	4	0	0
Total				12	14	0	2

* : butir daya beda rendah

F : *favorable*

UF : *unfavorable*

DBT : Daya beda tinggi

DBR : Daya beda rendah

3) Skala Ketahanan Mental

Berdasarkan Dari hasil uji coba daya beda butir yang terdiri dari 40 butir ditemukan sebanyak 36 butir dengan daya beda tinggi sedangkan 4 butir dengan daya beda rendah. Koefisien daya beda tinggi antara 0.301 sampai 0.671. Koefisien daya beda rendah antara 0.050 sampai 0.231. Selanjutnya estimasi reliabilitas skala ketahanan mental menggunakan *alpha cronbach* memiliki tingkat nilai 0.907 sehingga skala tersebut memiliki tingkat konsistensi yang sangat baik dan dapat dikategorikan sebagai instrumen yang reliabel untuk mengukur ketahanan mental. Untuk gambaran lebih rinci mengenai distribusi daya beda butir, tabel berikut menyajikan rincian butir dengan daya beda tinggi dan rendah:

Tabel 10. Sebaran Butir Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Ketahanan Mental

No	Aspek	Butir		DBT		DBR	
		F	UF	F	UF	F	UF
1.	Kompetensi personal	1,11,21 ,31	6,16, 26,36	4	4	0	0
2.	Toleransi terhadap tekanan	2,12,22 ,32	7,17, 27,37	4	4	0	0
3.	Penerimaan yang baik terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain	3,13,23 *,33*	8,18, 28,38	2	4	2	0
4.	Kontrol diri	4,14,24 ,34	9*,19 ,29,3 9	4	3	0	1
5.	Spiritual dan Religius	5*,15,2 5,35	10,20 ,30,4 0	3	4	1	0
Total				17	19	3	1

* : butir daya beda rendah

F : *favorable*

UF : *unfavorable*

DBT : Daya beda tinggi

DBR : Daya beda rendah

b. Penomoran Ulang

Setelah selesai melakukan uji coba untuk mengetahui daya beda tiap butir, langkah berikutnya yaitu melakukan penyusunan ulang nomor lama ke nomor baru pada setiap butir. Pada tahapan ini, butir-butir soal yang memiliki daya beda butir yang masuk ke dalam kategori rendah akan dikeluarkan dari daftar penomoran ulang agar hasil penelitian menjadi lebih valid dan terpercaya. Sementara itu, butir-butir dengan daya beda yang masuk dalam kategori tinggi tetap dipertahankan dan digunakan sebagai bahan utama dalam penelitian. Penyusunan kembali butir ini dilakukan secara sistematis agar urutan soal tetap terstruktur dan memudahkan proses pengolahan data nantinya. Dengan demikian, susunan butir yang baru pada skala ketahanan mental, dukungan emosional keluarga, dan kesejahteraan psikologis dapat disajikan sebagai berikut:

1) Skala Kesejahteraan Psikologis

Tabel 11. Penomoran Ulang Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Aspek	Butir		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penerimaan diri	1,13(12),25 (23),37(34)	7(6),19(17), 31(28)	7
2.	Hubungan yang baik dengan orang lain	2	8(7),20(18), 32(29),40(37)	5
3.	Otonomi	15(13), 27 (24), 38(35)	9(8),21(19), 33(30)	6
4.	Penguasaan lingkungan	4(3),16(14), 28(25)	10(9),22(20), 34(31),41(38)	7
5.	Tujuan hidup	5(4),17(15), 29(26), 39(36)	11(10), 23(21), 35(32)	7
6.	Pertumbuhan pribadi	6(5),18(16), 30(27)	12(11), 24(22), 36(33),42(39)	7
Total				39

() : Penomoran Ulang

2) Skala Dukungan Emosional Keluarga

Tabel 12. Penomoran Ulang Skala Dukungan Emosional Keluarga

No	Aspek	Butir		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Saling memelihara	1,9(8),17(16), 25(23)	13(12), 21(20), 29(27)	7
2.	Saling menghargai	2,10(9), 18(17), 26(24)	6(5),14(13), 30(28)	7
3.	Kelekatan	3,11(10), 19(18),27(25)	7(6),15(14), 23(21), 31(29)	8
4.	Keterpisahan	4(4),12(11), 20(19),28(26)	8(7),16(15), 24(22), 32(30)	8
Total				30

() : Penomoran Ulang

3) Skala Ketahanan Mental

Tabel 13. Penomoran Ulang Skala Ketahanan Mental

No	Aspek	Butir		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kompetensi personal	1,11(9), 21(19), 31(28)	6(5),16(14), 26(23),36(32)	8
2.	Toleransi terhadap tekanan	2,12(10), 22(20), 32(29)	7(6),17(15), 27(24), 37(33)	8
3.	Penerimaan yang baik terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain	3,13(11)	8(7),18(16), 28(25), 38(34)	6
4.	Kontrol diri	4(4), 14(12), 24(21),34(30)	19(17), 29(26), 39(35)	7
5.	Spiritual	15(13), 25(22), 35(31)	10(8), 20(18), 30(27), 40(36)	7
Total				36

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dimulai pada tanggal 7 Mei 2025 dan berlangsung hingga tanggal 14 Mei 2025 yang mencakup kegiatan pengumpulan data dan dokumentasi. Penyebaran kuisioner skala penelitian Pengisian instrument dilakukan secara online menggunakan *google form*, responden diminta untuk mengakses kuisioner melalui tautan: <https://forms.gle/fzTi7qxKFiSyj8g57>. Individu yang dijadikan sebagai responden dalam penelitian ini berasal dari kelompok mahasiswa baru aktif angkatan 2024 dari antar 7 fakultas yang ada di UNISSULA diantaranya yaitu Fakultas Hukum, Fakultas Teknik, Fakultas Teknologi Industri, Fakultas Agama Islam, Fakultas Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Komunikasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Dengan jumlah total 202 responden.

Penyebaran skala dilakukan dengan beberapa cara seperti menghubungi ketua angkatan setiap fakultas dan prodi masing-masing, ketua kelas setiap

fakultas dan prodi masing-masing pada angkatan 2024 Universitas Islam Sultan Agung Semarang melalui *whatsapp*. Penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. Berikut rincian data demografi:

Tabel 14. Data Demografi Penelitian

Variabel	Kategori	Frekuensi	Prosentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	57	28,22
	Perempuan	145	71,78
Usia	<18 tahun	3	1,49
	18 tahun	69	34,16
	>18 tahun	130	64,36
Fakultas	Hukum	26	12,87
	Teknik	21	10,4
	Teknologi Industri	11	5,45
	Agama Islam	13	6,44
	Ilmu Komunikasi	11	5,45
	Keguruan dan	21	10,4
	Ilmu Pendidikan		
	Ilmu Keperawatan	99	49,01

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Setelah seluruh data berhasil dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Proses ini diawali dengan pengujian asumsi klasik yang mencakup uji normalitas, multikolinearitas, serta heteroskedastisitas untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat penggunaan teknik analisis regresi berganda. Setelah asumsi-asumsi tersebut terpenuhi, dilanjutkan dengan pengujian hipotesis, termasuk uji-t, guna memperoleh gambaran lebih lanjut mengenai karakteristik kelompok subjek yang menjadi sasaran penelitian.

1. Uji Asumsi

Tahapan uji asumsi dilakukan guna menguji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas yang telah diperoleh sebelumnya. Dalam proses ini akan memanfaatkan bantuan dari perangkat lunak statistik yang ada di komputer yaitu SPSS versi 27 untuk menganalisis data secara menyeluruh, serta terpisah berdasarkan jenis kelamin yakni kelompok mahasiswa perempuan dan kelompok mahasiswa laki-laki.

a) Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang terkumpul pada masing-masing variabel dalam penelitian memiliki sebaran normal atau tidak. Dalam analisis ini akan digunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* sebagai teknik uji. Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilaksanakan, diperoleh sebaran data seperti berikut:

Tabel 15. Hasil Uji Normalitas

<i>Mean</i>	<i>Std. Deviasi</i>	<i>Ks-Z</i>	<i>Sig.</i>	<i>P</i>	<i>Keterangan</i>
.000	8.045	.048	.200	>0.05	Normal

Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* melalui bantuan *software* SPSS versi 27. Hasil dari pengujian tersebut menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 yang mana lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data yang dianalisis terdistribusi secara normal.

Tabel 16. Hasil Uji Normalitas Data Mahasiswa Perempuan

<i>Mean</i>	<i>Std. Deviasi</i>	<i>Ks-Z</i>	<i>Sig.</i>	<i>P</i>	<i>Keterangan</i>
.000	6.131	.046	.094	>0.05	Normal

Sementara itu, hasil uji normalitas menggunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* pada data mahasiswa perempuan menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.094 yang melebihi angka 0.05. Oleh karena itu, data dari kelompok mahasiswa perempuan dapat dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 17. Hasil Uji Normalitas Data Mahasiswa Laki-laki

<i>Mean</i>	<i>Std. Deviasi</i>	<i>Ks-Z</i>	<i>Sig.</i>	<i>P</i>	<i>Keterangan</i>
.000	8.856	.061	.200	>0.05	Normal

Hasil uji normalitas *Kolmogorov-smirnov* pada data mahasiswa laki-laki juga berdistribusi normal. Hal ini dibuktikan melalui nilai signifikan $0.200 > 0.05$.

b) Uji Multikolinearitas

Uji Multikolinearitas dilakukan untuk mendeteksi adanya hubungan linear yang kuat atau sempurna antara variabel independen dalam model regresi.

Tabel 18. Hasil Uji Multikolinearitas

<i>Model</i>	<i>Colinearity Statistics</i>	
	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
X1	.690	1.448
X2	.690	1.448

Hasil pengujian multikolinearitas memperlihatkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai *tolerance* sebesar 0.690 yang lebih besar dari 0.10 serta nilai VIF sebesar 1.448 yang masih di bawah batas 10. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada indikasi multikolinearitas pada data, sehingga variabel-variabel tersebut lolos uji multikolinearitas.

Tabel 19. Hasil Uji Multikolinearitas Data Mahasiswa Perempuan

<i>Model</i>	<i>Colinearity Statistics</i>	
	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
X1	.707	1.415
X2	.707	1.415

Pada hasil uji multikolinearitas khusus data mahasiswa perempuan, semua variabel menunjukkan nilai *tolerance* sebesar 0.707 yang melebihi 0.10 dan nilai VIF sebesar 1.415 yang berada di bawah batas maksimum yaitu 10. Oleh karenanya, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat indikasi multikolinearitas.

Tabel 20. Hasil Uji Multikolinearitas Data Mahasiswa Laki-laki

<i>Model</i>	<i>Colinearity Statistics</i>	
	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
X1	.624	1.602
X2	.624	1.602

Pada data khusus laki-laki juga menunjukkan bahwa semua variabel memiliki nilai *tolerance* $0.624 > 0.10$ atau nilai VIF 1.602, sehingga tidak terdapat gejala multikolinearitas atau lolos uji multikolinearitas.

c) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya gejala ketidaksamaan varians dari residual. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk memastikan bahwa asumsi klasik homokedastisitas terpenuhi, yaitu kondisi varians residual bersifat konstan pada setiap nilai predictor. Jika varians residual tidak konstan (terjadi heteroskedastisitas), maka model regresi yang dihasilkan dapat menjadi bias dan estimasi parameter menjadi tidak efisien.

Tabel 21. Hasil Uji Heteroskedastisitas

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Syandardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	<i>B</i>	<i>Std.Error</i>	<i>Beta</i>		
(Constant)	2.679	3.344		.801	.424
1 X1	.017	.029	.048	.560	.576
X2	.021	.039	.045	.527	.599

a. *Dependent Variable: ABS_RES*

Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa variabel X1 mempunyai nilai signifikan $0.576 > 0.05$ dan variabel X2 mempunyai nilai $0.599 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat gejala heteroskedastisitas pada kedua variabel.

Tabel 22. Hasil Uji Heteroskedastisitas Data Mahasiswa Perempuan

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Syandardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	<i>B</i>	<i>Std.Error</i>	<i>Beta</i>		
(Constant)	2.950	3.689		1.376	.425
1 X1	-.013	.032	-.040	-.402	.689
X2	.038	.043	.088	.889	.376

a. *Dependent Variable: ABS_RES*

Data kelompok mahasiswa perempuan menunjukkan bahwasanya variabel X1 punya nilai signifikan 0.689 dan varibael X2 nilainya 0.376. Keduanya lebih dari batas 0.05, ini artinya kedua variabel tersebut aman dari masalah heteroskedastisitas, atau bisa dikatakan lolos uji heteroskedastisitas.

Tabel 23. Hasil Uji Heteroskedastisitas Data Mahasiswa Laki-laki

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
(Constant)	-4.960	7.356		-.674	.503
1 X1	.117	.071	.272	1.647	.105
X2	.014	.090	.025	.153	.879

a. *Dependent Variable: ABS_RES*

Data khusus laki-laki juga menunjukkan bahwa variabel X1 dan X2 memiliki nilai signifikan $0.105 > 0.05$ dan $0.879 > 0.05$, maka dapat dikatakan tidak terdapat gejala heteroskedastisitas, maknanya lolos uji heteroskedastisitas.

2. Persamaan Regresi Linear Berganda

Regresi linear berganda adalah bentuk lanjutan dari regresi linier sederhana yang fungsinya sama-sama untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Perbedaannya terletak pada jumlah variabel bebas yang digunakan. Regresi linier berganda melibatkan lebih dari satu variabel independen dalam analisisnya.

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

Tabel 24. Persamaan Regresi Linear Berganda

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>	
	<i>B</i>	
(Constant)	32.283	-.762
1 X1	0.079	.232
X2	0.566	.881

a. *Dependent Variable: Y*

$$Y = 32,283 + 0,079 X_1 + 0,566 X_2$$

Koefisien beta untuk variabel X1 adalah 0.232. Artinya, dengan asumsi variabel lain tetap konstan, apabila variabel X1 meningkat sebesar 1% maka variabel Y diperkirakan akan naik sekitar 23,2%. Sebaliknya, jika variabel X1 turun sebesar 1% maka variabel Y juga akan menurun sekitar 23,2%. Sementara itu, koefisien beta variabel X2 sebesar 0.881 menunjukkan bahwa dengan kondisi variabel lain tetap, kenaikan 1% pada variabel X2 akan berdampak pada kenaikan variabel Y sebesar 88,1%.

Tabel 25. Persamaan Regresi Linear Berganda Data Mahasiswa Perempuan

	<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>
		B
1	(Constant)	-4.930
	X1	.201
	X2	.944

a. *Dependent Variable: Y*

$$Y = 29.263 + 0,036 X_1 + 0,632 X_2$$

Pada data mahasiswa perempuan, koefisien beta untuk variabel X1 adalah 0.201 sedangkan untuk variabel x2 sebesar 0.944. Artinya, jika variabel X1 naik sebesar 1% maka variabel Y akan meningkat sekitar 20,1%. Demikian juga, apabila variabel X2 naik 1% variabel Y diperkirakan bertambah sebesar 94,2%. Sebaliknya, penurunan sebesar 1% pada variabel X1 atau X2 juga akan menyebabkan penurunan yang proporsional pada variabel Y.

Tabel 26. Persamaan Regresi Linear Berganda Data Khusus laki-laki

	<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>
		B
1	(Constant)	15.842
	X1	.386
	X2	.598

a. *Dependent Variable: Y*

$$Y = 40.690 + 0.248 X_1 + 0,347 X_2$$

Pada data mahasiswa laki-laki, nilai koefisien beta variabel X1 dan X2 sebesar 0.386 dan 0.598. Jika variabel X1 mengalami peningkatan 1% maka variabel Y akan mengalami peningkatan sebesar 38,6% dan jika variabel X2 mengalami peningkatan 1% maka variabel Y akan mengalami peningkatan sebesar 59,8%. Begitu pula sebaliknya.

3. Hasil Uji Hipotesis

a. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi berfungsi untuk memberikan gambaran sejauh mana perubahan yang terjadi pada variabel dependen dapat dijelaskan oleh variasi yang terdapat pada variabel-variabel

independennya. Nilai ini mencerminkan tingkat kecocokan antara model yang dibangun dengan data yang diamati.

Tabel 27. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R.Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.828	.685	.682	8.085

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Berdasarkan hasil pengujian terhadap koefisien determinasi, diperoleh nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,682 atau setara dengan 68,2%. Angka tersebut mengindikasikan bahwa variabel X1 dan X2 secara bersama-sama mampu menjelaskan perubahan atau variasi yang terjadi pada variabel Y sebesar 68,2%. Sementara itu, sisa sebesar 31,8% berasal dari kontribusi faktor lain di luar variabel yang tidak dimasukkan ke dalam penelitian ini.

Tabel 28. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2) Data Mahasiswa Perempuan

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R.Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.863	.744	.741	7.543

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Pada data khusus mahasiswa perempuan, nilai *Adjusted R Square* yang diperoleh adalah sebesar 0.741 atau setara dengan 74,1%. Nilai ini menunjukkan bahwa kombinasi variabel X1 dan X2 mampu memberikan kontribusi dalam menjelaskan variasi yang terjadi pada variabel Y sebesar 74,1%. Adapun sisanya yaitu sebesar 25,9%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model yang tidak dijadikan variabel dalam penelitian ini.

Tabel 29. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2) Data Mahasiswa Laki-laki

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R.Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.727	.529	.512	9.018

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Nilai koefisien determinasi pada data mahasiswa laki-laki menunjukkan bahwa variabel X1 dan X2 mampu menjelaskan variabel Y sebesar 51,2% sedangkan sisanya yaitu 48,8% dijelaskan oleh variabel lain.

b. Hasil Uji F

Uji F, yang juga dikenal sebagai uji simultan, digunakan untuk mengevaluasi apakah model regresi yang dibangun layak digunakan secara keseluruhan. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah seluruh variabel independen yang dimasukkan dalam model penelitian memiliki pengaruh yang signifikan secara bersama-sama terhadap variabel dependen.

Tabel 30. Hasil Uji F

<i>Model</i>	<i>Sum of Square</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Regression	28345.261	2	14172.631	216.766	<.001
1 Residual	13011.076	199	65.382		
Total	41356.337	201			

a. *Dependent Variable: Y*

b. *Predictors: (Constant), X2, X1*

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan uji F, diperoleh nilai F hitung sebesar 216.766 yang lebih besar dari nilai F tabel yaitu 3.041. Selain itu, nilai signifikansi yang dihasilkan adalah 0.001, yang berada di bawah tingkat signifikansi 0.05. Dengan demikian, kesimpulannya adaah menolak hipotesis nol dan menerima hipotesis alternative. Hal ini menunjukkan bahwa variabel X1 dan X2 secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y dalam model regresi yang digunakan.

Tabel 31. Hasil Uji F Data Mahasiswa Perempuan

<i>Model</i>	<i>Sum of Square</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Regression	23506.693	2	11753.347	206.538	<.001
1 Residual	8080.714	142	38.125		
Total	31587.406	144			

a. *Dependent Variabel: Y*

b. *Predictors: (Constant), X2, X1*

Hasil uji F pada data khusus perempuan memiliki F hitung sebesar 206.538 > nilai F tabel yaitu 3.059 dan nilai sig yaitu 0.001 < 0.05, sehingga H₀ ditolak dan H_a diterima. Artinya variabel X1 dan X2 secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel Y.

Tabel 32. Hasil Uji F Data Mahasiswa Laki-laki

<i>Model</i>	<i>Sum of Square</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Regression	4935.548	2	2467.774	30.338	<.001
1 Residual	4392.452	54	81.342		
Total	9328.000	56			

a. *Dependent Variabel: Y*

b. *Predictors: (Constant), X2, X1*

Pada data mahasiswa laki-laki juga didapatkan nilai F_i hitung sebesar 30.338 > nilai F tabel yaitu 3.168 dan nilai sig yaitu 0.001 < 0.05, oleh karena itu H₀ ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa variabel X1 dan X2 secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel Y.

c. Hasil Uji t

Uji t merupakan salah satu teknik statistika yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata antar kelompok. Selain itu, dalam konteks analisis regresi, uji t juga berfungsi untuk mengukur sejauh mana pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial, atau dengan kata lain, menilai signifikansi pengaruh satu per satu variabel bebas dalam model yang digunakan.

Tabel 33. Hasil Uji t

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
(Constant)	-.762	5.360		-.142	.887
1 X1	.232	.047	.235	4.920	<.001
X2	.881	.063	.673	14.075	<.001

a. *Dependent Variable: Y*

Dari hasil uji t didapat nilai t hitung variabel X1 sebesar 4.920 > nilai t tabel yaitu 1,971 dan nilai sig. yaitu $0.001 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya variabel X1 secara independen berpengaruh terhadap variabel Y. Sedangkan nilai hitung t variabel X2 sebesar 14.075 > nilai t tabel yaitu 1,984 dan nilai sig. yaitu $0,001 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya variabel X2 berpengaruh terhadap variabel Y.

Tabel 34. Hasil Uji t Data Mahasiswa Perempuan

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
(Constant)	-4.930	5.637		-.875	.383
1 X1	.201	.049	.209	4.132	<.001
X2	.944	.065	.732	14.492	<.001

a. *Dependent Variable: Y*

Pada data mahasiswa perempuan, didapat nilai t hitung variabel X1 sebesar $0.859 < \text{nilai } t \text{ tabel}$ yaitu 1.976 dan nilai sig yaitu 0.392, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak yang artinya variabel X1 secara independen tidak berpengaruh terhadap variabel Y. Sedangkan nilai t hitung variabel X2 sebesar $14.492 > 1.976$ dengan nilai sig yaitu $0.001 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang mana variabel X2 secara independen berpengaruh terhadap variabel Y.

Tabel 35. Hasil Uji t Data Khusus Laki-laki

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
(Constant)	15.842	12.965		1.222	<.001
1 X1	.386	.125	.364	3.083	.003
X2	.598	.125	.445	3.763	<.001

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan data mahasiswa laki-laki, didapat nilai t hitung variabel X1 sebesar $3.083 > \text{nilai } t \text{ tabel } 2.004$ dan nilai sig yaitu $0.003 < 0.05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya variabel X1 secara independen berpengaruh terhadap variabel Y. Sedangkan nilai t hitung variabel X2 sebesar $3.763 > 2.004$ dengan nilai sig yaitu $0.001 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang mana variabel X2 secara independen berpengaruh terhadap variabel Y.

4. Hasil Uji Korelasi Parsial

Uji korelasi yang digunakan dalam menguji hipotesis kedua yaitu korelasi parsial. Teknik ini bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel bebas dan tergantung, di mana satu variabel dikendalikan atau dikontrol.

Tabel 36. Hasil Uji Korelasi Parsial

<i>Control Variables</i>			<i>Correlation</i>	
X2	X1		X2	Y
		Correlation	1.000	.329
		Significance (2-tailed)	.	<.001
		df	0	199
	Y	Correlation	.329	1.000
		Significance (2-tailed)	<.001	.
		df	199	0

Berdasarkan uji korelasi antara variabel dukungan emosional keluarga dengan ketahanan mental mahasiswa dan melakukan kontrol terhadap kesejahteraan psikologis diketahui $R = 0.329$ dengan signifikansi $0.001 < 0,05$ setelah mengontrol variabel kesejahteraan. Dengan kata lain, semakin tinggi dukungan emosional keluarga yang

didapat oleh mahasiswa, maka tingkat ketahanan mental yang dimiliki cenderung semakin tinggi.

Tabel 37. Hasil Uji Korelasi Parsial

			<i>Correlation</i>	
<i>Control Variables</i>			X2	Y
X1	X2	Correlation	1.000	.706
		Significance (2-tailed)	.	<.001
		df	0	199
	Y	Correlation	.706	1.000
		Significance (2-tailed)	<.001	.
		df	199	0

Berdasarkan uji korelasi antar variabel kesejahteraan psikologis dengan ketahanan mental dan melakukan kontrol terhadap dukungan emosional keluarga diketahui $R = 0.706$ dengan signifikansi $0.001 < 0.05$ setelah mengontrol variabel dukungan emosional keluarga. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan emosional keluarga dengan ketahanan mental pada mahasiswa baru.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi variabel bertujuan untuk menyajikan gambaran secara umum mengenai karakteristik subjek penelitian berdasarkan kelompok-kelompok variabel yang sedang dianalisis.

Tabel 38. Norma Kategori Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$X \leq \mu - 1,5\sigma$	Sangat Rendah
$\mu - 1,5\sigma < X \leq \mu - 0,5\sigma$	Rendah
$\mu - 0,5\sigma < X \leq \mu + 0,5\sigma$	Sedang
$\mu + 0,5\sigma < X \leq \mu + 1,5\sigma$	Tinggi
$\mu + 1,5\sigma < X$	Sangat Tinggi

μ = Mean hipotetik, σ = Standar deviasi hipotetik, dan X = Skor

1. Deskripsi Data Skor Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis terdiri dari 39 butir dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum subjek yang diperoleh yaitu 39 (39×1) dan skor maksimum memiliki skor 156 (39×4), sedangkan rentang

skor skala diperoleh 117 ($156 - 39$). Nilai standar deviasi diperoleh 19,5 dari $\{(156 - 39)/6\}$, kemudian mean hipotetik diperoleh skor sebesar 97,5 $\{(156 + 39)/2\}$. Berdasarkan hasil penelitian deskripsi skor skala kesejahteraan psikologis memperoleh skor empirik minimum sebesar 77, skor empirik maksimum sebesar 148, mean empirik sebesar 110, dan standar deviasi sebesar 14.

Tabel 39. Deskripsi Skor Skala Kesejahteraan Psikologis

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	77	39
Skor Maksimal	148	156
Mean (M)	110	97,5
Standar Deviasi	14	19,5

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang ditampilkan dalam tabel, diketahui bahwa nilai rata-rata empirik pada skala kesejahteraan psikologis adalah sebesar 110. Angka ini menunjukkan bahwa secara umum, responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berada di atas rata-rata hipotetik yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu sebesar 97,5. Dengan kata lain, nilai empirik 110 lebih tinggi daripada nilai hipotetik 97,5 ($110 > 97,5$). Hal ini memberikan indikasi bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru termasuk dalam kategori sedang, berdasarkan norma kategorisasi yang telah ditentukan. Berikut adalah norma kategorisasi skala kesejahteraan psikologis yang dapat digunakan untuk mengelompokkan tingkat kesejahteraan psikologis responden berdasarkan skor yang diperoleh.

Tabel 40. Norma Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Norma	Jumlah	Prosentase
Sangat Tinggi	$x > 126,75$	27	13,37
Tinggi	$107,25 < x \leq 126,75$	87	43,07
Sedang	$87,75 < x \leq 107,25$	80	39,60
Rendah	$68,25 < x \leq 87,75$	8	3,96
Sangat Rendah	$x \leq 68,25$	0	0
Total		202	100

Tabel norma kategori skala kesejahteraan psikologis diatas dapat diuraikan bahwa mahasiswa yang termasuk dalam kategori sangat tinggi

sebanyak 27 (13,37%), kategori tinggi dengan jumlah mahasiswa 87 (43,07%), kategori sedang dengan jumlah mahasiswa 80 (39,60%), kategori rendah dengan jumlah mahasiswa 8 (3,96%), kategori sangat rendah dengan jumlah mahasiswa 0 (0%). Jadi uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian memiliki nilai rata-rata kesejahteraan psikologis tinggi yang diikuti oleh kategori sedang.

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
39	68,25	87,75	107,25	126,75
				156

Gambar 1. Rentang Skor Skala Kesejahteraan Psikologis

2. Deskripsi Data Skor Dukungan Emosional Keluarga

Skala dukungan emosional keluarga terdiri dari 30 butir dengan rentang skor berkisar dari 1-4. Skor minimum subjek yang diperoleh yaitu 30 (30×1) dan skor maksimum memiliki skor 120 (30×4). Nilai standar deviasi diperoleh 15 dari $\{(120-30)/6\}$, kemudian mean hipotetik diperoleh skor sebesar 75 $\{(120+30)/2\}$. Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi skor skala dukungan emosional keluarga memperoleh skor empirik minimum sebesar 46, skor empirik maksimum sebesar 119, mean empirik sebesar 90, dan standar deviasi sebesar 15.

Tabel 41. Deskripsi Skor Skala Dukungan Emosional Keluarga

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	46	30
Skor Maksimal	119	120
Mean (M)	90	75
Standar Deviasi	15	15

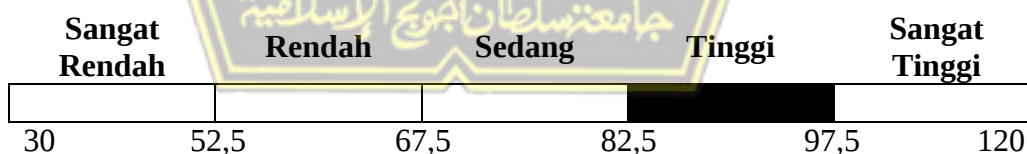
Berdasarkan hasil analisis data yang disajikan pada tabel di atas, skala dukungan emosional keluarga menunjukkan nilai mean empirik sebesar 90. Nilai ini secara signifikan lebih besar dibandingkan dengan nilai mean hipotetik yang telah ditetapkan, yaitu sebesar 75 ($90 > 75$). Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum, tingkat dukungan emosional yang diterima oleh responden berada pada kategori sedang. Selanjutnya,

berdasarkan kategorisasi normal pada variabel dukungan emosional keluarga, data tersebut mengacu pada:

Tabel 42. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Emosional Keluarga

Kategori	Norma	Jumlah	Prosentase
Sangat Tinggi	$x > 97,5$	62	30,70
Tinggi	$82,5 < x \leq 87,5$	85	42,10
Sedang	$67,5 < x \leq 82,5$	39	19,30
Rendah	$52,5 < x \leq 67,5$	14	6,90
Sangat Rendah	$x < 52,5$	2	1,00
Total		202	100

Dari tabel norma yang menguraikan kategorisasi skala dukungan emosional keluarga, terlihat bahwa jumlah mahasiswa yang masuk ke dalam kategori sangat tinggi adalah sebanyak 62 orang atau sekitar 30,70%. Sementara itu, mahasiswa yang termasuk dalam kategori tinggi mencapai 85 orang, yang setara dengan persentase 42,10%. Untuk kategori sedang, tercatat jumlah mahasiswa terbanyak yaitu sebanyak 39 orang atau 19,30%. Sedangkan pada kategori rendah terdapat 14 mahasiswa dengan prosentase 6,90% dan yang terakhir, kelompok mahasiswa dengan dukungan emosional keluarga yang sangat rendah berjumlah 2 orang atau sekitar 1%. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan tingkat dukungan emosional keluarga yang termasuk dalam kategori tinggi jika dilihat dari nilai rata-rata keseluruhan.



Gambar 2. Rentang Skor Skala Dukungan Emosional Keluarga

3. Deskripsi Data Skor Ketahanan Mental

Skala Ketahanan mental terdiri dari 36 butir dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum subjek yang diperoleh yaitu 36 (36×1) dan skor maksimum 144 (36×4), sedangkan rentang skor skala yang didapat memperoleh 108 ($144 - 36$). Nilai standar deviasi diperoleh 18 dari $\{(144 - 36)/6\}$, kemudian mean hipotetik diperoleh skor sebesar 90 dari

$\{(144+36)/2\}$. Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi skor skala ketahanan mental diperoleh skor empirik minimum sebesar 75, skor empirik maksimum sebesar 135, mean empirik sebesar 101, dan standar deviasi empirik 11.

Tabel 43. Deskripsi Skor Skala Ketahanan Mental

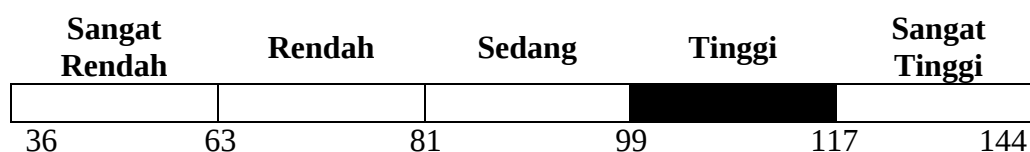
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	75	36
Skor Maksimal	135	144
Mean (M)	101	90
Standar Deviasi	11	18

Nilai rata-rata empirik untuk skala ketahanan mental tercatat sebesar 101. Angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata hipotetik yang ditetapkan sebesar 90 ($101 > 90$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ketahanan mental ini kemudian dikelompokkan sesuai dengan kriteria tertentu yang mengacu pada data yang telah diperoleh tersebut. Berikut norma kategorisasi skala ketahanan mental.

Tabel 44. Norma Kategorisasi Skala Empirik Ketahanan Mental

Kategori	Norma	Jumlah	Prosentase
Sangat Tinggi	$x > 117$	17	8,40
Tinggi	$99 < x \leq 117$	99	49,00
Sedang	$81 < x \leq 99$	82	40,60
Rendah	$63 < x \leq 81$	4	2,00
Sangat Rendah	$x \leq 63$	0	0
Total		202	100

Mahasiswa yang termasuk ke dalam kategori sangat tinggi sebanyak 8,40%, kategori tinggi sebanyak 49,00%, kategori sedang sebanyak 40,60%, kategori rendah sebanyak 2%, dan kategori sangat rendah sebanyak 0%. Jadi dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian memiliki nilai rata-rata ketahanan mental dengan kategori tinggi yang diikuti oleh kategori sedang.



Gambar 3. Rentang Skor Skala Ketahanan Mental

E. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui serta memahami hubungan antara variabel-variabel yang dikaji, khususnya dalam mengidentifikasi hubungan yang terjadi antara dukungan emosional keluarga dan ketahanan mental dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. Berdasarkan hasil pengujian didapatkan $R=0.828$, diperoleh nilai F hitung sebesar 216.766, yang lebih besar dibandingkan dengan nilai F tabel yaitu 3.041. Selain itu, nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.001 berada jauh di bawah batas signifikansi 0.05. Temuan ini menunjukkan bahwa variabel dukungan emosional keluarga dan ketahanan mental secara simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap ketahanan mental mahasiswa baru. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang berarti antara tingkat dukungan emosional dari keluarga serta kondisi ketahanan mental mahasiswa baru dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru angkatan 2024 di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang. Hasil uji data ini menyatakan bahwa hipotesis pertama diterima.

Berdasarkan temuan dari analisis regresi linear berganda, diketahui bahwa nilai koefisien beta untuk variabel dukungan emosional keluarga adalah sebesar 0.232. Artinya, apabila variabel lain tetap konstan dan dukungan emosional keluarga meningkat sebesar 1% maka tingkat ketahanan mental mahasiswa juga akan mengalami peningkatan sebesar 23,2%. Sementara itu, koefisien beta untuk variabel kesejahteraan psikologis diperoleh sebesar 0.881 yang menunjukkan bahwa ketika kesejahteraan psikologis meningkat sebesar 1% dalam kondisi variabel lain tetap, maka ketahanan mental mahasiswa akan meningkat sebesar 88,1%. Sebaliknya, penurunan pada kedua variabel tersebut juga berpotensi menurunkan tingkat ketahanan mental.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Murni dkk., (2023), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan emosional keluarga terhadap kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi dukungan emosional yang diterima, maka semakin kuat pula ketahanan mental yang dimiliki oleh individu. Selain itu, hasil penelitian oleh Binarta &

Tiarti (2024) turut mendukung temuan ini, di mana mereka menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara ketahanan mental dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi ketahanan mental, semakin tinggi kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan dari hasil uji t didapat nilai t hitung variabel dukungan emosional keluarga sebesar $4.920 >$ nilai t tabel yaitu 1.976 dan nilai sig. yaitu $0.001 < 0.05$ yang artinya Dukungan Emosional Keluarga secara independen berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Sedangkan nilai hitung t variabel kesejahteraan psikologis sebesar $14.075 >$ nilai t tabel yaitu 1.976 dan nilai sig. yaitu $0.001 < 0.05$, sehingga variabel ketahanan mental dapat berpengaruh secara independen terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa baru. Hal ini dapat ditinjau melalui data menurut jenis kelamin, disebutkan bahwa dukungan emosional keluarga pada jenis kelamin laki-laki lebih mempengaruhi kesejahteraan psikologis dibandingkan perempuan.

Temuan ini juga turut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Sharp dkk., (2023), yang menyatakan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada individu laki-laki dipengaruhi oleh kombinasi dari banyaknya faktor seperti faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dimaksud meliputi kemampuan dalam menjalin interaksi sosial yang baik serta sikap penerimaan terhadap diri sendiri. Di sisi lain, faktor eksternal mencakup bentuk dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitar, khususnya dari keluarga, teman sebaya, maupun individu lain yang memiliki kedekatan emosional dengan yang bersangkutan.

Peneliti juga melakukan uji korelasi parsial antara variabel dukungan emosional keluarga dengan kesejahteraan psikologis dan melakukan kontrol terhadap variabel ketahanan mental diketahui perolehan nilai $r_{x1-y} = 0.329$ dengan signifikansi $0.001 < 0.05$. Hasil ini mengindikasikan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan emosional keluarga dengan ketahanan mental pada mahasiswa baru. Selain itu, peneliti juga melakukan uji korelasi parsial antara ketahanan mental dengan kesejahteraan psikologis dan melakukan kontrol terhadap variabel dukungan emosional keluarga diperoleh nilai $r_{x2-y} = 0.706$ dengan signifikansi $0.001 < 0.05$. Hasil ini mengindikasikan bahwa ada hubungan

positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan ketahanan mental pada mahasiswa baru. Hasil uji data ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua dan ketiga dari penelitian diterima.

Membentuk kesejahteraan psikologis yang baik dapat juga melalui silaturahmi dengan orang-orang terdekat. Islam mengajarkan bahwa menjaga hubungan baik dengan sesama sangatlah dianjurkan (Darussalam, 2017). Ketika mahasiswa mempunyai hubungan yang baik dengan keluarga, teman, dosen yang ada di kampus maka akan menimbulkan adanya perasaan didukung secara emosional. Adanya hubungan baik dengan keluarga juga membuat mahasiswa merasa aman, tentram, dan damai sehingga tidak akan pernah merasa sendiri dalam menghadapi permasalahan. Selain menjaga hubungan baik, Islam menganjurkan juga untuk menjaga hubungan baik dengan sang pencipta karena dengan menjaga hubungan dengan Allah maka mahasiswa akan memperoleh ketenangan dan kekuatan dalam menjalani kehidupan perkuliahan. Hal ini sesuai dengan firman Allah sebagai berikut:

وَاَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۚ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴿١٠٣﴾

Artinya: “Berpegangteguhlah kamu semuanya pada tali (agama) Allah, janganlah bercerai berai, dan ingatlah nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu bermusuhan, lalu Allah mempersatukan hatimu sehingga dengan karunia-Nya kamu menjadi bersaudara. (Ingatlah pula ketika itu) kamu berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari sana. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu agar kamu mendapat petunjuk”. (QS. Ali-Imron:103)

Analisa hasil turut mengidentifikasikan juga bahwa adanya keterkaitan yang signifikan antara ketahanan mental dengan tingkat kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki ketahanan mental yang kuat lebih mampu mempertahankan stabilitas emosional sehingga akan tercapainya kondisi psikologis yang sejahtera, seperti mampu mengelola emosi, memiliki pandangan

yang baik mengenai diri sendiri, dan merasa puas dengan hidupnya, cenderung memiliki kemampuan lebih matang dalam menghadapi tantangan yang ada. Ryff & Keyes, (1995) yang mengemukakan bahwasanya kesejahteraan psikologis mencerminkan suatu keadaan mental dari individu yang stabil atau seimbang, mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri, menjalin relasi sosial yang optimal, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru atau lingkungan yang berubah-ubah, serta memiliki kapasitas dalam diri untuk tumbuh dan berkembang secara efektif. Hal ini sesuai dengan firman Allah sebagai berikut.

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا
أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

Artinya: “Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan”. (Al-Qashash:77)

Individu akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik ketika individu bisa mengembangkan kemampuan interpersonal yang didapat melalui interaksi atau berbuat baik dengan orang lain. Kondisi ini mencakup komunikasi yang baik, dapat mengenali perasaan diri sendiri maupun orang lain. Hasil analisis data juga sejalan dengan penelitian

Widiyastuti & Hardita (2024) yang memberikan pernyataan bahwa ada hubungan yang signifikan antara ketahanan mental dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Selain itu, didukung oleh penelitian yang dilakukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Kondisi subjek yang diteliti bisa dilihat sebagai berikut. pada variabel kesejahteraan psikologis dihasilkan mean empirik sebesar 110 dan mean hipotetik sebesar 97,5 sehingga dapat diketahui bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa berada pada kategori tinggi yang diikuti oleh kategori sedang. Kemudian pada variabel dukungan emosional keluarga dihasilkan mean empirik sebesar 90 dan

mean hipotetik 75 sehingga dapat diketahui bahwa dukungan emosional keluarga pada mahasiswa berada pada kategori tinggi. skor skala ketahanan mental dalam penelitian ini memiliki kategori tinggi yang diikuti oleh kategori sedang. Didapatkan hasil berupa mean empirik 101 dan mean hipotetik 90. Artinya, masih perlu ditingkatkan dan dipertahankan lagi mengenai dukungan emosional keluarga, ketahanan mental, dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru.

F. Kelemahan Penelitian

Dalam dilakukannya proses penelitian terdapat kendala dan kekurangan yaitu diantaranya :

1. Luasnya lingkup penyebaran, ada sebagian dari mahasiswa yang tidak membalas atau membuka isi pesan chat peneliti.
2. Banyak mahasiswa yang mengabaikan survey melalui google form karena dianggap spam.
3. Penyebaran skala seharusnya pada 13 fakultas yang berada di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, namun yang terpakai hanya 10 fakultas dan 3 fakultas memiliki kendala dalam proses administrasi.
4. Pada *google form* seharusnya ditambahkan opsi masuk UNISSULA melalui beasiswa atau biaya mandiri, jika biaya mandiri apakah membayar sendiri atau dibiayai oleh orang tua. Sehingga dapat diketahui apakah mahasiswa tersebut mendapatkan bantuan dari orang tua atau tidak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan yang telah diperoleh dari proses penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan terbukti dan diterima. Hasil analisis menunjukkan bahwasanya ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga dan tingkat ketahanan mental dengan kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh mahasiswa baru. Dengan kata lain, Semakin tinggi dukungan emosional dan ketahanan mental mahasiswa baru maka semakin kuat juga kesejahteraan psikologis mahasiswa baru. Sebaliknya, semakin rendah dukungan emosional dan ketahanan mental maka semakin rendah juga kesejahteraan psikologis mahasiswa baru. Namun, terdapat perbedaan terhadap mahasiswa perempuan dan laki-laki dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis, dibandingkan dengan mahasiswa perempuan, mahasiswa laki-laki lebih dipengaruhi oleh dukungan emosional keluarga, sedangkan perempuan lebih dipengaruhi oleh ketahanan mental. Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa terutama laki-laki membutuhkan dukungan emosional keluarga daripada perempuan. Membentuk kesejahteraan psikologis yang maksimal dapat dilakukan dengan menciptakan suasana silaturahmi yang baik dengan orang terdekat seperti keluarga dan kerabat lain sehingga akan menimbulkan rasa aman dan nyaman serta akan timbulnya dukungan emosional keluarga yang membuat mahasiswa dapat menghadapi tantangan pada kehidupan perkuliahan.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa baru diharapkan mulai menyadari bahwa menjaga ketahanan mental sangat penting dalam menghadapi tantangan atau konflik yang terjadi dalam masa transisi di perguruan tinggi. Selain itu, mahasiswa sebaiknya aktif untuk mencari tempat berbagi keluh kesah yang dialami

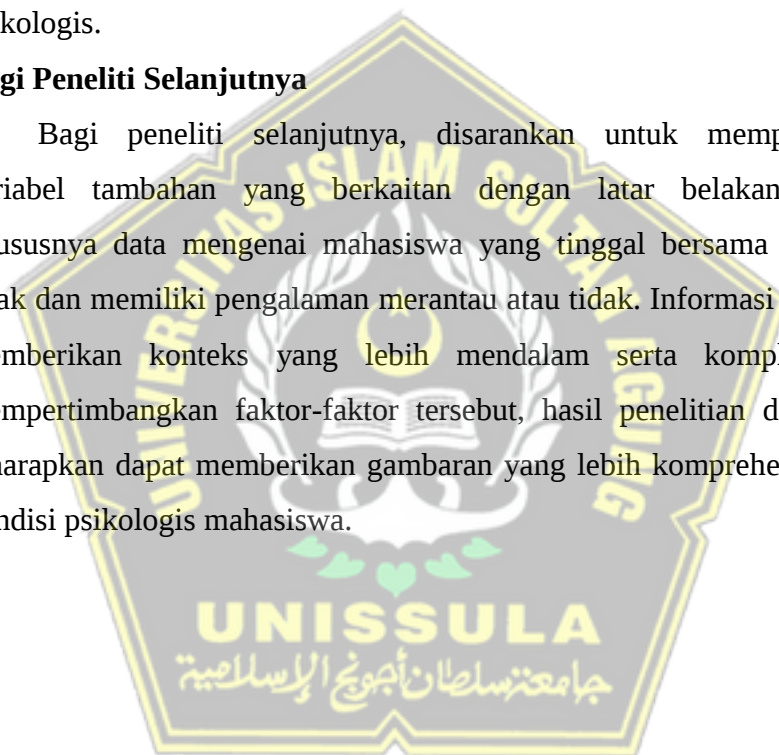
seperti keluarga, teman, atau dosen di kampus ketika menghadapi tantangan sehingga dapat menunjang kesejahteraan psikologisnya.

2. Bagi Orang Tua / Keluarga

Orang tua sebaiknya menjaga dan membangun komunikasi yang baik dengan anak seperti memberi empati dan perhatian terhadap perasaan anak sehingga merasa diterima dan didukung. Maka dari itu, penting untuk secara aktif memberikan dukungan emosional yang memadai. Dukungan ini berperan besar dalam membantu mahasiswa meningkatkan kesejahteraan psikologis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan variabel tambahan yang berkaitan dengan latar belakang responden, khususnya data mengenai mahasiswa yang tinggal bersama keluarga atau tidak dan memiliki pengalaman merantau atau tidak. Informasi tersebut dapat memberikan konteks yang lebih mendalam serta kompleks. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, hasil penelitian di masa depan diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi psikologis mahasiswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, D. (2024). Resiliensi muslim ditinjau dari perspektif psikologi tasawuf. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(5), 322–329. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.569>
- Agraprana, P. R., & Nurcahyo, F. A. (2024). Faktor-faktor yang meningkatkan kesejahteraan psikologis pada peserta didik selama pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(1), 679–689. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10469972>.
- Akbar, M. F., Rohman, U., Ismail, S., Utami, N. S. P., & Elsyafitri, S. (2024). Resiliensi psikologis dalam cobaan: kajian dari surat al-baqarah ayat 286 dan implikasinya dalam kehidupan. *Journal of Psychology Students*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.15575/jops.v3i1.31945>
- Amelina, R., Nugraha, A., & Rahimsyah, A. P. (2024). Pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 148–160. <https://doi.org/10.26877/empati.v11i2.17507>
- Angraini, U. Y., & Rahardjo, W. (2023). Psychological well-being mahasiswa rantau: peran resilience dan optimisme. *Jurnal Psycho Idea*, 21(2), 166–176. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i2.17901>
- Aulia, A. R., & Karimulloh. (2021). Faktor-faktor resiliensi dalam perspektif hadits: studi literatur. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 12(2), 194–208. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/view/3096>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Binarta, A., & Tiarti, S. (2024). Studi korelasi resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta. *Journal of Social and Economics Research*, 6(2), 257–265. <https://doi.org/10.54783/jser.v6i2.653>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003a). Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Journal Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003b). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Darussalam, A. (2017). Wawasan hadis tentang silaturahmi. *Jurnal Tahdis*, 8(2), 116–132. <https://api.core.ac.uk/oai/oai:journal.uin->

alauddin.ac.id:article/7222

- Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R., & Koenen, K. C. (2020). Psychological resilience: an update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1822064>
- Deviana & Umari, K. K. (2023). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 3463–3468. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11563>
- Dhanabhakym, M., & Sarath, M. (2023). Psychological wellbeing: asystematic literature review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 3(1), 603–607. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-8345>
- Erlina, M. (2021). Kesejahteraan psikologis pada istri nelayan di kelurahan marunda kecamatan cilincing jakarta utara. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 10(1), 58–71. <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/download/754/713>
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Kesejahteraan psikologis, stres, dan regulasi emosi pada mahasiswa baru selama pandemi COVID -19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 51–64. <https://doi.org/10.21009/jppp.101.07>
- Hakim Maulana, R. Y. A. H. (2023). Konsep kebahagiaan perspektif filsuf muslim (al-farabi dan al-kindi). *Gunung Djati Conference Series*, 19, 828–839. <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>
- Hamonangan, H., Simarmata, N. I. P., & Butarbutar, F. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan psychological well-being mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Universitas Hkbp Nommensen*, 8(1), 3–4. <https://doi.org/https://doi.org/10.36655/psikologi.v8i1>
- Hasiolan, M. I. S. (2015). Efek dukungan emosional keluarga pada harga diri remaja: pilot study. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 18(2), 67–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.7454/jki.v18i2.400>
- Hermanita, H. (2022). Konsep keluarga dalam islam. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(1), 67–75. <http://pedirresearchinstitute.or.id/index.php/Jurpen%0AKONSEP>
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76(1), 18–27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>

- Hulukati, W., & Djibrán, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73–114. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Humaidah, A., Nihayah, Z., & Sumiati, N. T. (2024). Scoping review: Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(5), 5931–5938. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7479>
- Indrawati, T. (2019). Pengaruh resiliensi dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada guru di PAUD rawan bencana ROB. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 71–82. <https://doi.org/10.24042/ajipaud.v2i2.5226>
- Irianto, M. A., Rahman, F., & Abdillah, H. Z. (2021). Konsep diri sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.4120>
- Isaeva, N. I., Mamatova, S. I., Beletskaya, E. A., & Shakmakov, A. A. (2019). Predictors of psychological well-being of the art and culture university students. *Sección General*, 4(13), 214–223. <https://revista.religacion.com/index.php/religacion/article/view/212>
- Ismail, M. I., & Ilyas, N. I. (2023). *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif* (Monalisa (ed.); 1st ed.). Rajawali Pers.
- Jiménez, L., Canavan, J., Baena, S., Herrera, D., Lloyd, A., Schima, J., & Jean Grasmeijer, A. (2024). Mapping key actors in family support. A European perspective. *Children and Youth Services Review*, 161(107618), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2024.107618>
- Kaur, K., & Singh, K. (2023). The relationship between psychological well-being and social competence among university students. *International Education & Research Journal*, 9(9), 25–29. <http://ierj.in/journal/index.php/ierj/article/view/3001>
- Kinanthi, M. R., Grasiawaty, N., & Tresnawaty, Y. (2020). Resiliensi pada mahasiswa di Jakarta: Menilik peran komunitas. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 249–268. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3449>
- Kosasih, E. R., & Rahmawati, K. D. (2022). Dukungan keluarga dan psychological well being ibu work from home saat pandemi covid-19 di Denpasar. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(1), 66–75. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i1.35939>
- Latipun, & Sefrina, F. (2020). Hubungan dukungan keluarga dan keberfungsian sosial pada pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 140–160. <https://doi.org/10.22219/jipt.v4i2.3609>

- Macleod, E., Heffernan, T., Greenwood, L. M., Walker, I., Lane, J., Stanley, S. K., Evans, O., Calear, A. L., Cruwys, T., Christensen, B. K., Kurz, T., Lancsar, E., Reynolds, J., Rodney Harris, R., & Sutherland, S. (2024). Predictors of individual mental health and psychological resilience after Australia's 2019–2020 bushfires. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 58(1), 58–69. <https://doi.org/10.1177/00048674231175618>
- Mirza, R. (2017). Memaksimalkan dukungan keluarga guna meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes mellitus. *Jurnal JUMANTIK*, 2(2), 12–30. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v2i2.1122>
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor – faktor yang mempengaruhi resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 433–441. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3455>
- Murni, S. W. D., Yunita, R., & Aini Isnawati, I. (2023). Hubungan dukungan emosional keluarga dengan psychological well-being pada pasien pasca stroke di puskesmas ketapang kota Probolinggo. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(10), 59–67. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Nisak, C. (2017). *Hubungan dukungan emosional teman sebaya dengan mekanisme coping pada remaja perempuan di pondok pesantren nurul islam Jember*. Universitas Jember.
- Nuruddaroini, M. A. S., & Midi, H. S. (2021). Integrasi konsep kebahagiaan perspektif psychological well being dan sa'adah (Studi komparasi antara konsep Barat dan Islam). *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains*, 3, 83–87. <http://sunankalijaga.org/prosiding/index.php/kiiis/article/view/712>
- Oetomo, P. F., Yuwanto, L., & Rahaju, S. (2019). Faktor penentu penyesuaian diri pada mahasiswa baru emerging adulthood tahun pertama dan tahun kedua. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 8(2), 67–77. <https://doi.org/10.35814/mindset.v8i02.325>
- Palup, A. D. H., & Chusairi, A. (2023). *Literature review : pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa* [Universitas Airlangga]. [https://repository.unair.ac.id/128560/%0Ahttps://repository.unair.ac.id/128560/1/Achmad Chusairi_111911133140_Alifa Desti H.P.pdf](https://repository.unair.ac.id/128560/%0Ahttps://repository.unair.ac.id/128560/1/Achmad%20Chusairi_111911133140_Alifa%20Desti%20H.P.pdf)
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological well being pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 2301–8267. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- Pratiwi, Z. R., Karimulloh, K., & Kumalasari, D. (2021). Dukungan orang tua dan resiliensi akademik mahasiswa dalam perspektif islam. *Atthulab: Islamic Religion Teaching and Learning Journal*, 6(2), 175–185.

<https://doi.org/10.15575/ath.v6i2.14808>

- Prihartono, M. N., Sutini, T., & Widiati, E. (2018). Gambaran resiliensi mahasiswa tahun pertama program A2016 fakultas keperawatan universitas padjajaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(1), 96–104. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk> 96
- Purnamasari, L. N., & Satwika, Y. W. (2024). Resiliensi mahasiswa rantau di kota surabaya yang mendapatkan dukungan sosial dari komunitas kristen. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 905–921. <https://doi.org/doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p905-921>
- Purwanti, S., & Nimatu Rohmah, A. (2020). Mahasiswa dan bunuh diri: Resiliensi mahasiswa dalam menghadapi skripsi. *Abdi Dosen : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), 371–378. <https://doi.org/10.32832/abdidos.v4i4.702>
- Ramadani, Y. P., Rachmawati, A., & Purnomosidi, F. (2023). Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau universitas sahid Surakarta. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 66–74. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.909>
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati S., A. (2016). Kesejahteraan psikologis (Psychological well-being) siswa yang orang tuanya bercerai (Studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di SMK negeri 26 pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108–115. <https://doi.org/10.21009/insight.051.16>
- Rasmin, M. Z., & Asni, A. (2022). Hubungan antara dukungan keluarga dengan resiliensi siswa pada saat pandemi. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 57–63. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.7727>
- Refnandes, R., Yeni, F., Welly, W., & Afdila, F. (2024). Stres dan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru keperawatan. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 314–320. <https://doi.org/10.33757/jik.v8i2.1166>
- Riding, S., Thevenon, O., Adema, W., & Dirwan, G. (2021). Looking beyond COVID-19: Strengthening family support services across the OECD. *Employment, Labour and Social Affairs Policy Briefs*, 260, 1–57. <https://doi.org/Sophie> Riding, Olivier Thévenon, Willem Adema, Gráinne Dirwan <https://dx.doi.org/10.1787/86738ab2-en>
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1–12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1),

10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Saifuddin, A. (2023). *Validitas dan reliabilitas alat ukur psikologi* (Monalisa (ed.); 1st ed.). Rajawali Pers.
- Sari, N., & Abidin, Z. (2022). Kesejahteraan psikologis mahasiswa hafiz alquran. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(2), 105–122. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.17186>
- Sharp, P., Oliffe, J. L., Kealy, D., M Rice, S., Seidler, Z. E., & Ogrodniczuk, J. S. (2023). Social support buffers young men's resilient coping to psychological distress. *Early Interv Psychiatry*, 17(8), 784–791. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/eip.13371>
- Siregar, S. (2019). *Statistik parametrik untuk penelitian kuantitatif: dilengkapi dengan perhitungan manual dan aplikasi SPSS Versi 17* (F. Hutari (ed.); 1st ed.). Bumi Aksara.
- Sofia, N., & Sari, E. P. (2018). Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) dalam Perspektif Alquran dan Hadis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 91–108. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art2>
- Song, P., Cai, X., Qin, D., Wang, Q., Liu, X., Zhong, M., Li, L., & Yang, Y. (2024). Analyzing psychological resilience in college students: A decision tree model. *Heliyon*, 10(11), 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e32583>
- Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). Kesejahteraan psikologis dalam masa pandemi covid-19. *Journal of Psychology "Humanlight,"* 1(1), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.51667/jph.v1i1.302>
- Sumari, M., Mohd Kassim, N., & Razak, N. S. A. A. (2022). A conceptualisation of resilience among cancer surviving employed women in Malaysia. *The Qualitative Report*, 27(8), 1552–1578. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2022.5327>
- Synder, C. R., & Lopez, S. . (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Sage Publication.

- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi perspektif al quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105–120. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>
- Wahyuni, T et al. (2021). *Buku ajar keperawatan keluarga dilengkapi riset dan praktik* (R. Awahita (ed.); Digital). CV Jejak. <https://askepbookkeperawatankeluarga.com>
- Widiyastuti, & Hardita, K. (2024). Dukungan sosial keluarga dan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa Indonesia. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21070/jims.v6i1.1597>
- Yavuz, K. (2023). Psychological resilience in children and adolescents: The power of self-recovery. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 15(1), 112–131. <https://doi.org/10.18863/pgy.1054060>

