

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADAMAHASISWA
TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS X
UNIVERSITAS X**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam program sarjana (S1)
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun oleh:

Rizqiya Rifanti Ulya

30702100177

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Rizqiya Rifanti Ulva
30702100177

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji Guna
Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Abdurrohman, S.Psi., M.Si

30 Juli 2025

Semarang, 30 Juli 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung




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

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Rizqiya Rifanti Ulya

30702100177

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 15 Agustus 2025

Dewan Penguji

1. Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Abdurrohman, S.Psi., M.Si.

Tanda Tangan

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

Semarang, 15 Agustus 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



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

NIDN. 210799001

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Rizqiya Rifanti Ulya dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil dari karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang digunakan sebagai acuan di dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar isi.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 30 Juli 2025

Yang menyatakan,



Rizqiya Rifanti Ulya

(30702100177)

MOTTO :

“Kesejahteraan sejati lahir dari jiwa yang berani disucikan, meski pernah tersentuh gelap, agar cahaya fitrah tetap bercahaya.”

(QS. Asy-Syams: 9)

“Kesejahteraan bukan tentang sempurna, tetapi tentang berani melihat bayang-bayang diri, dan tetap mencintai cahaya yang ada di dalamnya.”

(Carl Jung)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses, nikmati saja lelah-lelah ini. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yag kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan.”

(Boy Candra)

“You are enough just the way you are; in the warmth of hearts that truly see you, your light shines brighter.”

(Beautiful - NCT)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, kekuatan, dan kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada baginda Rasulullah SAW. Dengan hati yang penuh haru dan syukur, penulis mempersembahkan karya ilmiah ini kepada orang-orang tersayang sebagai bentuk hormat dan bangga yang akan selalu hidup dalam setiap langkah penulis.

Pertama, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada kedua orang tua tercinta yang senantiasa menjadi penerang dalam perjalanan hidup penulis. Tiada ungkapan yang sepenuhnya mampu menggambarkan besarnya kasih sayang dan pengorbanan yang telah diberikan. Terima kasih kepada Ibu Sri Hartanti, yang setiap sujud dan doanya senantiasa menembus langit. Untuk Ayah Azminuddin Arif, kepergianmu di tengah perjuangan ini menjadi duka yang dalam, namun namamu tetap menjadi semangat dan motivasi terkuat hingga detik ini.

Dosen pembimbing, Bapak Abdurrohman, S.Psi., M.Si yang telah menjadi bagian penting dalam proses perjalanan akademik penulis. Semoga segala ilmu dan kebaikan yang telah Bapak tanamkan menjadi amal jariyah yang mengalir tiada henti. Semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan pahala berlipat, kesehatan, dan keberkahan dalam hidup dan karir Bapak.

Terima kasih untuk diri saya sendiri karena telah bertahan sejauh ini. Untuk segala lelah yang tak terlihat, air mata yang disembunyikan, dan doa-doa yang terus dipanjatkan dalam diam. Terima kasih karena tidak menyerah saat semua terasa berat. Terima kasih telah berusaha, meski tidak semua orang memahami perjuanganmu.

Terima kasih juga kepada Almamater kebanggaan penulis, Universitas Islam Sultan Agung.

KATA PENGANTAR

Peneliti senantiasa mengucapkan puja dan puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan berbagai macam kenikmatan, mulai dari kenikmatan iman, islam, dan ihsan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang” sebagai syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) sekaligus sebagai bentuk implementasi dari ilmu pengetahuan yang diperoleh selama berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sholawat serta salam tak lupa dihaturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta sahabat dan keluarga yang telah membawa umat Islam dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang seperti saat ini.

Peneliti menyadari bahwa karya ini masih memiliki kekurangan yang jauh dari kata sempurna, sehingga peneliti mengharapkan dapat memperoleh kritikan dan saran dari pihak lain agar mampu mengimplementasikan ilmu yang diperoleh dengan baik. Dukungan, kritik, dan saran tak luput diterima selama pengerjaan skripsi sehingga peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak di bawah ini:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memfasilitasi seluruh bantuan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi agar dapat terus berkembang.
2. Bapak Abdurrohman, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia membimbing, meluangkan waktu, memberikan arahan, serta memotivasi penulis untuk segera menyelesaikan karya ini.
3. Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi., selaku dosen wali yang telah memberikan bantuan, arahan, serta masukan kepada peneliti selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi.
4. Mahasiswa Angkatan 2020 dan 2021 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang telah meluangkan waktu dan bersedia menjadi subjek penelitian bagi penulis.

5. Terima kasih kepada dosen dan seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro atas izin, dukungan, dan kesempatan yang telah diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini
6. Bapak dan ibu dosen serta seluruh staf dan karyawan tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah membimbing dan menginspirasi selama masa studi. Ilmu yang Bapak dan Ibu berikan akan menjadi bekal berharga dalam setiap pengabdian di masa depan.
7. Kedua orang tua penulis, ayah Azminuddin Arif dan ibu Sri Hartanti. Terima kasih atas cinta yang tak terbatas, doa-doa yang selalu menyertai langkah, dan pengorbanan yang tiada henti. Semoga gelar yang didapat oleh penulis menjadi salah satu sumber kebahagiaan dan kebanggaan bagi ayah dan ibu.
8. Adik Fadlila Salsabila Rifanti dan adik Sibria Haidar Hably Majda yang senantiasa menjadi pelipur lara dan penguat dalam diam maupun tawa. Terima kasih atas semangat, pelukan hangat, dan keceriaan yang selalu menjadi penyemangat saat langkah ini mulai melemah.
9. Teman-teman penulis Melisa Kayana Putri, Putri Ayu, Naila Adinda, Berliana Purnama Lestari, Aris Meirawati, Diyana Rizki Anisa yang sudah bersedia berjalan berdampingan, saling menuntun di kala bingung, dan saling menyemangati di kala nyaris menyerah.
10. Teman-teman kelas C Fakultas Psikologi Angkatan 2021 yang selama ini bersedia membantu dan mendukung satu sama lain. Terima kasih sudah menjadi bagian berharga dalam kisah hidup penulis.
11. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri yang telah bertahan dan mampu berjuang hingga saat ini. Terima kasih telah terus berjalan meski lelah, terus berjuang meski ragu, dan tetap percaya bahwa setiap proses membawa hikmah. Teruslah melangkah, meski perlahan. Skripsi ini bukan hanya hasil kerja keras tetapi juga bukti bahwa kamu mampu melewati ujian dengan ikhtiar dan doa. Semoga langkah ini menjadi awal yang lebih baik, dan semoga Allah SWT senantiasa membimbing di setiap perjalanan ke depan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Namun, penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi dan seluruh pihak yang membutuhkan. Segala kritik dan saran yang membangun diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga segala usaha dan jerih payah yang tertuang dalam penyusunan skripsi ini dicatat sebagai amal kebaikan dan mendapat ridha dari Allah SWT.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 16 Juli 2025
Yang menyatakan,

Rizqiya Rifanti Ulya
(30702100177)



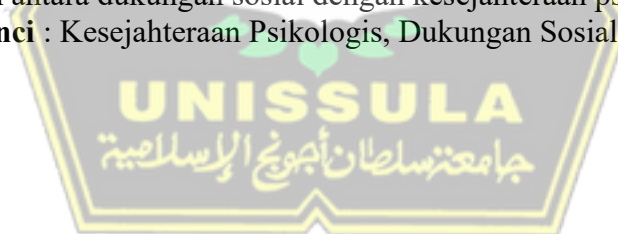
**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS X
UNIVERSITAS X**

Rizqiya Rifanti Ulya
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email: rizqiyarifanti@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas X Universitas X. Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi dimana individu dapat memberikan sikap positif kepada diri sendiri dan lingkungan sekitar. Individu mampu melakukan penyesuaian secara adaptif pada lingkungan dan dapat memahami *values* serta *goals* dalam hidupnya. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 92 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala Kesejahteraan Psikologis dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,843 dan skala Dukungan Sosial dengan koefisien korelasi sebesar 0,928. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,395 dan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci : Kesejahteraan Psikologis, Dukungan Sosial, Mahasiswa.



**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG FINAL-YEAR
STUDENTS OF FACULTY X
UNIVERSITY X**

Rizqiya Rifanti Ulya
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email: rizqiyarifanti@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

The study aims to examine the relationship between social support and psychological well-being among final-year students of Faculty X at University X. Psychological well-being is a condition in which individuals are able to demonstrate a positive attitude toward themselves and their surroundings. Individuals are capable of adapting to their environment and of understanding the values and goals in their lives. The research method employed was a quantitative approach with a sample of 92 students. The sampling technique used in this study was cluster random sampling. The data collection methods included the Psychological Well-Being Scale with a reliability coefficient of 0.843 and the Social Support Scale with a reliability coefficient of 0.928. Data analysis was conducted using Pearson Product-Moment correlation with a correlation coefficient value of 0.395 and a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). These results indicate that there is a significant positive relationship between social support and psychological well-being.

Keywords: Psychological Well-Being, Social Support, Students.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Kesejahteraan Psikologis	8
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologi	8
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	9
3. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis	13
B. Dukungan Sosial	14
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	14
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial	15
C. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis.....	15
D. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Identifikasi Variabel	20
B. Definisi Operasional	20
1. Kesejahteraan Psikologis	20
2. Dukungan Sosial	20
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	21
1. Populasi.....	21
2. Sampel	21
3. Teknik Pengambilan Sampel	21
D. Metode Pengumpulan Data.....	22
1. Skala Kesejahteraan Psikologis	22
2. Skala Dukungan Sosial	23
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	24

1. Validitas	24
2. Uji Daya Beda Aitem.....	24
3. Reliabilitas	25
F. Teknik Analisis	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	26
1. Orientasi Kancan Penelitian	26
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	27
B. Pelaksanaan Penelitian.....	33
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	33
1. Uji Asumsi	34
2. Uji Hipotesis	35
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	35
1. Deskripsi Data Skor Kesejahteraan Psikologis.....	35
2. Deskripsi Data Skor Skala Dukungan Sosial.....	37
E. Pembahasan	38
F. Kelemahan Penelitian	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
1. Saran bagi Mahasiswa	41
2. Saran bagi Keluarga.....	41
3. Saran bagi Teman Sebaya.....	42
4. Saran bagi Peneliti Selanjutnya	42
DAFTAR PUSTAKA	43



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Populasi Mahasiswa Aktif Tahun Akademik 2020-2021	21
Tabel 2 <i>Blue Print</i> Skala Kesejahteraan Psikologis.....	23
Tabel 3 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial.....	23
Tabel 4 Agenda Penelitian	28
Tabel 5 Sebaran Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis.....	29
Tabel 6 Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial	30
Tabel 7 Sebaran Daya Beda Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis.....	31
Tabel 8 Sebaran Daya Beda Aitem Skala Dukungan Sosial.....	32
Tabel 9 Sebaran Nomor Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis	32
Tabel 10 Sebaran Nomor Aitem Skala Dukungan Sosial	33
Tabel 11 Hasil Uji Normalitas	34
Tabel 12 Distribusi Norma Kategorisasi.....	35
Tabel 13 Deskripsi Skor Kesejahteraan Psikologis	36
Tabel 14 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Kesejahteraan Psikologis	36
Tabel 15 Deskripsi Skor Dukungan Sosial	37
Tabel 16 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Dukungan Sosial	37



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. SKALA UJI COBA.....	47
LAMPIRAN B. TABULASI DATA SKALA UJI COBA	55
LAMPIRAN C. UJI DAYA BEDA AITEM DAN ESTIMASI RELIABILITAS SKALA UJI COBA	63
LAMPIRAN D. SKALA PENELITIAN	68
LAMPIRAN E. TABULASI DATA SKALA PENELITIAN.....	76
LAMPIRAN F. ANALISIS DATA	85
LAMPIRAN G. SURAT IZIN PENELITIAN.....	88
LAMPIRAN H. DOKUMENTASI.....	91



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Status kemahasiswaan melekat pada individu yang sedang menjalani proses akademik pada suatu perguruan tinggi. Peran mahasiswa sebagai aktor penggerak dalam proses transformasi sosial demi masa depan bangsa yang lebih baik (Sihombing, 2020). Mahasiswa diharapkan mampu berperan sebagai pemimpin yang memiliki keterampilan dalam menghadapi tantangan di masyarakat, pemerintahan, serta sektor kerja.

Homaedi dkk., (2022) mendefinisikan mahasiswa sebagai peserta didik pada jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan satu tingkat lebih tinggi dari siswa yang duduk di bangku SMA, dimana mahasiswa memiliki tantangan untuk menata hidup dan mencari peluang kesuksesan di masa depannya. Mahasiswa dituntut untuk mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawab dengan baik, seperti manajemen waktu dan kedisiplinan.

Faktanya, tidak sedikit mahasiswa yang menghadapi beragam tantangan saat menempuh perkuliahan di tahap akhir studi. Di satu sisi, mahasiswa mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Di sisi lain, masa transisi ini juga memiliki berbagai tantangan yang dapat memengaruhi psikologis (Aulia dan Panjaitan, 2019). Beban akademik yang semakin berat, tuntutan untuk segera menyelesaikan studi, serta ketidakpastian masa depan dapat menimbulkan stres dan tekanan psikologis. Kondisi penuh tekanan dapat memberikan pengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa (Dityo dan Satwika, 2023).

Ryff (1989) mengemukakan bahwa konsep kesejahteraan psikologis merupakan indikator dari kondisi mental dan emosional yang sehat, yang mencakup aspek kepuasan hidup, pengelolaan stres, dan kemampuan untuk menghadapi tantangan. Kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa tingkat akhir memiliki pengaruh yang sangat penting untuk menghadapi tekanan akademis yang tinggi, tuntutan untuk merencanakan masa depan, dan transisi menuju dunia kerja. Penelitian ini mengungkapkan bahwa

mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan cenderung lebih baik dalam menghadapi stres serta beradaptasi terhadap perubahan.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Kurniasari, dkk (2019) menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa diperoleh 64,44% mahasiswa merasa cemas saat menyampaikan pendapat, 53% merasa khawatir tidak dapat memenuhi harapan orang tua, 42% menunjukkan perilaku *mind-wandering* berupa lamunan atau imajinasi, 44,44% merasa tidak percaya diri, dan 33,33% menunjukkan kecenderungan untuk sulit terbuka dengan orang lain.

Fawzy (2017) mengatakan bahwa kondisi ketidaksejahteraan psikologis dapat berdampak serius, seperti menimbulkan kecemasan, depresi, gangguan kualitas tidur, penurunan prestasi akademik, perilaku konsumsi minuman beralkohol dan penggunaan zat yang dapat menimbulkan ketergantungan, menurunnya kepuasan serta kualitas hidup, hilangnya rasa percaya diri, hingga meningkatkan risiko gangguan mental maupun tindakan bunuh diri. Tingginya jumlah kasus bunuh diri mencerminkan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis di Indonesia. Data menunjukkan bahwa angka kematian akibat bunuh diri mencapai 800 ribu.

Khalika (2019), melalui media daring *tirto.id* melaporkan kasus yang melibatkan dua mahasiswa berusia 23 tahun dari salah satu universitas di Jawa Barat, berinisial MB dan RWB. Peristiwa bunuh diri yang dilakukan pada Desember 2018 diduga berkaitan dengan tingkat stres dan depresi yang dialami saat menempuh masa akhir studi. Kasus lainnya dituliskan oleh Kurniawan (2023) dalam media daring *espos.id* mengenai salah satu mahasiswa di Jawa Tengah berinisial EN yang berusia 24 tahun ditemukan meninggal dunia di kamar *kost*. Kepala Bagian Psikologi SDM Polda Jawa Tengah mengungkapkan bahwa penyebab bunuh diri yang dilakukan EN berkaitan dengan masalah yang sedang dihadapi dan hubungan sosial EN. Aminudin (2024) menuliskan dalam media berita *online* detikJatim

mengenai kasus mahasiswa di Jawa Timur berinisial MAS yang berusia 24 tahun menceburkan diri di aliran sungai Brantas pada Januari 2024 akibat depresi karena skripsi yang tidak bisa diselesaikan.

Bowers (2016) menyebutkan sejumlah faktor yang mencakup jenis kelamin, lingkungan keluarga, status identitas, karakter kepribadian, kualitas hubungan interpersonal, tingkat kesepian, kemampuan dalam bersikap tegas, kebutuhan seksual, regulasi emosi, adaptif dalam situasi sosial, dan dukungan sosial. Faktor-faktor serta dimensi dalam kesejahteraan psikologis memiliki keterkaitan yang erat, dimana masing-masing dapat berkontribusi terhadap penurunan tingkat kesejahteraan psikologis. Aspek penting yang dapat berkontribusi terhadap kondisi kesejahteraan psikologis, yaitu adanya dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitar.

Penelitian ini telah melakukan studi pendahuluan melalui 3 wawancara dengan mahasiswa tingkat akhir pada tanggal 20-23 Desember 2024 dengan wawancara sebagai berikut:

Subjek 1 : A (20 tahun)

“Menurutku yang bikin stres itu tingkat akhir sih. Kata orang tingkat akhir tuh enak, ya bener, karna udah mau selesai dan udah bebas matkul. Tapi ada gak enaknya juga, karna punya beban skripsi. Di sini ngurus skripsi itu ribet dan lama, itu yang bikin capek. Aku kan sekarang udah gak kos ya, jadinya ya capeknya double.. capek fisik iya, capek batin juga iya. Temen juga udah pisah semua, mau ngeluh ke temen juga gak bisa karna sama-sama punya beban skripsi.. jadinya tiap lagi capek tuh ya kerasa banget, gak ada yang nyemangatin.”

Wawancara 2: P (22 tahun)

“Tingkat akhir aku ngerasanya berat banget, yang dulunya aku selalu punya planning buat jalan tiap minggu, sekarang dibuat ngerjain skripsi. Aku dulu tipe orang yang semuanya dibuat enjoy, santai, tenang.. sekarang mah gak bisa. Skripsi bener-bener bebinan pikiranku banget, dapet tekanan sana sini. Lebih nguras energi lagi karna gak ada temen buat curhat. Ternyata tingkat akhir butuh banget support lebih dari orang-orang terdekat.”

Wawancara 3: K (21 tahun)

“Tingkat ini kayaknya aku habisin buat nangis doang deh, nangisin dospem yang susah banget ditemuin. Tiap mau ketemu alesannya di luar kota, terus tiba-tiba umroh, nanti luar kota lagi. Tingkat ini tuh aku ngelakuin semuanya sendiri karena punya temen juga gak bisa diajak diskusi. Ngurus surat izin lamanya kebangetan, apalagi tempat penelitianku tuh banyak request. Mau gak terlalu mikirin skripsi juga gak bisa, tiap hari rasanya gak tenang karena mikir skripsi. Mau ngeluh ke orang tua malah dimarahin, ngeluh ke temen gak bisa, dospem apalagi.. jadinya dipendem sendiri”

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menunjukkan kondisi kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal ini ditandai dengan tingginya tingkat stres, perasaan tertekan, serta munculnya keluhan emosional, seperti kesepian, kelelahan, dan kecemasan. Faktor-faktor yang memengaruhi kondisi mahasiswa adalah beban akademik yang berat, hambatan dalam proses penyusunan skripsi, serta minimnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dukungan sosial sangat berpengaruh untuk menjaga kestabilan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir.

Dukungan sosial merujuk pada bentuk bantuan yang diterima individu dari jaringan sosial di sekitarnya, seperti keluarga, teman sebaya, maupun rekan kerja. Keberadaan dukungan sosial menjadi penyangga terhadap stres dan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologi (Cohen dan Wills, 1985). Sedangkan dalam konteks mahasiswa, sumber dukungan sosial dapat berasal dari teman kelas, dosen, atau keluarga. Temuan dari penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa dukungan sosial yang kuat mampu mempererat rasa keterhubungan dan menurunkan tingkat kesepian, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.

Dukungan sosial mampu memberikan perasaan dipedulikan dan dihargai kepada individu. Dukungan sosial dapat mencakup bantuan berupa informasi, nasihat, maupun bantuan finansial, yang berperan dalam

mengatasi sumber-sumber stres yang dialami oleh individu (Widyanti, 2024). Penerimaan dukungan sosial yang konsisten dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan pengaruh positif terhadap kondisi psikologis individu. Individu akan merasa dihargai dan diperhatikan, peningkatan kepercayaan diri, serta merasakan ketenangan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang baik merupakan prasyarat untuk kesejahteraan secara keseluruhan, sementara dukungan sosial yang kurang baik dapat menghambat kesejahteraan individu (Huber dkk., 2016).

Dukungan dari lingkungan sekitar dapat menjadi motivasi bagi mahasiswa akhir. Adanya dukungan sosial dalam bentuk moril maupun materil, berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis individu serta mendorong munculnya perasaan bahagia. Dukungan sosial turut berperan signifikan dalam meningkatkan harga diri, menurunkan kecenderungan perilaku agresif, mendorong pencapaian akademik, serta meningkatkan kepuasan hidup individu.

Penelitian yang menyoroti aspek kesejahteraan psikologis dilakukan oleh Wijanarko (2023) yang mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Tingginya dukungan sosial dari keluarga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Rendahnya dukungan sosial dari keluarga akan berdampak pada rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Penelitian lain yang relevan dilakukan oleh Wahyuningtias (2021) menunjukkan hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Tingkat dukungan sosial terbukti memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Sari (2021) yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa tingkat akhir tergolong tinggi. Temuan tersebut diketahui terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Penerimaan

dukungan sosial pada mahasiswa berdampak dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini penting dilakukan karena kesejahteraan psikologis memiliki peran yang krusial dalam menunjang keberhasilan akademik maupun kualitas hidup mahasiswa. Rendahnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir dapat menimbulkan berbagai permasalahan, seperti stres, kecemasan, dan kelelahan emosional, yang berpotensi menghambat penyelesaian studi. Rendahnya dukungan sosial semakin memperburuk kondisi tersebut, sedangkan dukungan sosial diketahui memiliki peran penting dalam membantu menjaga stabilitas psikologis mahasiswa.

B. Perumusan Masalah

Penelitian ini difokuskan pada upaya untuk merumuskan dan menjawab permasalahan tentang hubungan antara dukungan sosial yang diterima dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang dialami oleh mahasiswa di jenjang akhir studi.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi hubungan yang terjadi antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang berada di tingkat akhir perkuliahan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Temuan yang dihasilkan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam terkait hubungan antara dukungan sosial dengan kondisi psikologis individu. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memperkuat landasan teoritis dalam ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan bukti empiris tentang hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas X Universitas X.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Hayundaka, dkk (2023) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis dipandang sebagai suatu konstruksi multidimensional yang memiliki cakupan luas dan berkembang secara berkelanjutan. Kesejahteraan psikologis menitikberatkan pada bagaimana individu memaknai dirinya sendiri secara positif berdasarkan pada penilaian terhadap aspek-aspek kehidupan sosial yang dialami. Kesejahteraan psikologis mencakup berbagai aspek positif dalam diri individu, seperti kepuasan personal, keterhubungan sosial, harapan, rasa syukur, kestabilan emosi, penghargaan terhadap diri sendiri, perasaan bahagia, optimisme, serta pengakuan terhadap potensi dan pengembangan kemampuan individu (Riansyah, 2022).

Ryff (2015) mengatakan bahwa individu yang berada pada tingkat kesejahteraan psikologis yang optimal lebih mungkin untuk menerima dirinya sendiri secara menyeluruh, tanpa syarat, dan dengan penuh penerimaan diri. Kesejahteraan psikologis dipandang sebagai pencapaian tertinggi yang menjadi orientasi setiap individu dalam hidupnya, yang pada akhirnya mengarah pada terciptanya kebahagiaan (*happiness*). Kesejahteraan psikologis merefleksikan persepsi individu terhadap kualitas hidupnya, yang terbentuk melalui penilaian terhadap berbagai aspek kehidupan yang dianggap positif dan memuaskan.

Sofyanty, dkk (2020) mengemukakan bahwa individu dapat dikatakan sejahtera secara psikologis ketika individu memiliki rasa aman, puas, tenang, dan bahagia. Individu tidak bisa dikatakan sejahtera secara psikologis apabila individu tidak mendapatkan berbagai hal positif dalam hidup, seperti interaksi sosial yang baik, ketergantungan, dan tidak dapat menentukan arah hidup. Rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis pada

individu dapat memicu timbulnya perasaan-perasaan negatif yang berpotensi menghambat kelancaran aktivitas harian (Nuraini, 2024).

Ditinjau dari beberapa definisi kesejahteraan psikologis, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis mencerminkan kemampuan individu dalam membangun sikap positif terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sekitar. Individu mampu melakukan penyesuaian secara adaptif di lingkungan dan dapat memahami *values* serta *goals* dalam hidupnya.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Ryff (2015) menyampaikan empat faktor utama kesejahteraan psikologis, di antaranya:

- a. Faktor demografis, yaitu mencakup elemen-elemen yang berkaitan dengan karakteristik populasi, termasuk rentang usia, *gender*, latar budaya, dan strata sosial ekonomi.
- b. Dukungan sosial, yaitu perasaan aman, diperhatikan, dan didukung dari berbagai pihak, termasuk orang tua, anggota keluarga, teman sebaya, mitra kerja, dan pasangan.
- c. Evaluasi terhadap pengalaman hidup, yaitu refleksi individu atas berbagai pengalaman yang pernah dialami, yang berdampak langsung pada tingkat kesejahteraan psikologis karena mencerminkan berbagai dimensi kehidupan pribadi.
- d. *Locus of control* (LOC), yaitu keyakinan mengenai sejauh mana individu memiliki kendali atas hasil atau konsekuensi dari perilaku tertentu.

Kurniawan dan Eva (2020) mengidentifikasi tiga faktor utama terbentuknya kesejahteraan psikologis, meliputi:

- a. Dukungan sosial, yaitu pandangan subjektif individu terhadap sejauh mana ketersediaan bantuan dari orang lain saat dibutuhkan. Sumber dukungan ini meliputi keluarga, teman dekat, rekan sebaya, dan pasangan.

- b. Resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bertahan dalam situasi yang sulit, seperti penyesuaian diri yang tinggi dan fleksibel terhadap tekanan dari internal dan juga eksternal.
- c. Teknik *coping*, yaitu individu yang bermakna dapat memberikan perubahan fungsi kognitif dan perilaku pada kebutuhan eksternal yang menekan.

Wahyuningtias (2021) mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, yaitu:

a. Faktor demografis

- 1) Usia, yaitu faktor yang mempengaruhi kemampuan individu dalam mengelola lingkungan serta memperkuat aspek kemandirian seiring dengan pertambahan usia. Semakin dewasa, individu cenderung menunjukkan pola interaksi sosial yang lebih baik dan luar dengan orang lain.
 - 2) Jenis kelamin, yaitu aspek biologis yang menunjukkan adanya kecenderungan perbedaan kesejahteraan psikologis pada laki-laki dan perempuan.
 - 3) Status ekonomi, yaitu perbedaan status ekonomi dan sosial akan berimplikasi tingkat kesejahteraan psikologis, termasuk pada aspek penerimaan diri dan tujuan hidup. Faktor ini turut dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan serta kondisi pekerjaan individu.
 - 4) Budaya, yaitu setiap daerah memiliki berbagai variasi budaya, seperti kepercayaan dan praktik dalam masyarakat. Apabila individu tidak bisa beradaptasi dengan budaya baru, maka mereka akan cenderung menarik diri dan mengalami kesepian.
- b. Dukungan sosial, yaitu suatu bentuk dari rasa aman, perhatian, serta bantuan yang didapatkan individu dari lingkungan sosial. Sebagai makhluk sosial, manusia memiliki kebutuhan untuk menjalin hubungan dengan lingkungan sekitarnya. Kurangnya dukungan sosial dapat menimbulkan perasaan kesepian pada individu.

- c. Pengalaman hidup, yaitu suatu peristiwa atau kejadian yang memiliki dampak besar pada kesejahteraan psikologis individu. Pengalaman hidup akan berkaitan langsung dengan kesejahteraan psikologis.

Uraian di atas menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis individu berkaitan dengan dukungan sosial yang diterima. Dukungan sosial merupakan kondisi dimana individu memberikan pertolongan secara sukarela sesuai yang dibutuhkan individu.

3. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis

Ryff (2015) menyampaikan enam aspek pokok yang membentuk kesejahteraan psikologis, di antaranya:

- a. Penerimaan diri, yaitu keadaan dimana individu menunjukkan sikap optimis dan yakin akan kemampuan diri sendiri, menerima kebaikan dan keburukan di dalam diri, serta dapat menerima masa lalu dengan baik.
- b. Hubungan positif dengan orang lain, yaitu kemampuan individu dalam menjalin dan menjaga ikatan yang harmonis, serta saling mendukung dengan individu lain sehingga tercipta hubungan positif antar individu. Individu dapat saling percaya, peduli, serta mampu memahami perasaan individu lain.
- c. Pertumbuhan pribadi, yaitu kondisi dimana individu dengan karakter yang positif mampu mengenali dan mengembangkan potensi yang dimilikinya. Individu akan terus berkembang, terbuka, menerima kritik dan saran, meningkatkan nilai diri, dan bersedia untuk belajar.
- d. Tujuan hidup, yaitu kondisi dimana individu memiliki kejelasan mengenai arah dan tujuan hidupnya, serta mampu menemukan makna dari pengalaman hidup yang telah dilalui hingga saat ini. Ketiadaan tujuan hidup pada individu dapat menimbulkan berbagai kesulitan dalam menjalani kehidupan, sehingga tidak memiliki keyakinan dalam memberikan makna hidup yang dijalani.
- e. Penguasaan lingkungan, yaitu kondisi dimana individu mampu mengelola lingkungan dan mengatasi tantangan yang dihadapi.

Individu mampu mengontrol aktivitas dan memanfaatkan peluang secara maksimal. Individu dengan penguasaan lingkungan yang tinggi memiliki kepercayaan diri untuk mengelola lingkungannya.

- f. Otonomi, yaitu kemampuan untuk membuat keputusan sendiri dan mengatur hidup tanpa pengaruh eksternal yang berlebihan. Individu dengan tingkat otonomi yang tinggi cenderung tidak terpengaruh oleh tekanan sosial, karena memiliki kesadaran akan kebebasan dalam membuat keputusan secara mandiri tanpa harus menyesuaikan diri dengan ekspektasi atau standar yang ditetapkan oleh orang lain.

Dagun (2002) mengemukakan tiga aspek kesejahteraan psikologis, di antaranya:

- a. Realisasi diri, yaitu upaya individu dalam mengembangkan dan mewujudkan potensi yang dimiliki secara optimal. Individu belajar untuk mengenali lebih dalam mengenai diri sendiri, termasuk nilai-nilai, tujuan hidup, kekuatan, dan kelemahan.
- b. Pernyataan diri, yaitu bentuk ekspresi individu dalam menyampaikan ide, perasaan, dan identitas diri kepada lingkungan sosial. Pernyataan diri dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti seni, bahasa, tindakan, dan penampilan.
- c. Aktualisasi diri, yaitu proses dimana individu berusaha untuk mencapai versi terbaik dari diri individu, seperti menikmati perjalanan hidup, belajar memaknai hidup, tumbuh, dan mengembangkan diri.

Ingersoll-Dayton (Wijanarko, 2023) mengemukakan lima aspek yang membentuk kesejahteraan psikologis, yaitu:

- a. Harmonis, yaitu kondisi dimana individu memiliki emosi yang stabil, serta mampu menjalin interaksi yang penuh penghargaan dengan orang-orang terdekat dan lingkungan sosialnya.
- b. Saling bergantung, yaitu suatu interaksi timbal balik yang melibatkan proses memberi dan menerima antara individu dengan orang-orang di sekitarnya.
- c. Penerimaan, yaitu kondisi dimana antar individu saling menerima satu sama lain, sehingga tercipta rasa bahagia dan damai dalam hubungan sosial.
- d. Rasa hormat, yaitu kondisi dimana individu merasa dihargai dan diperhatikan ketika menerima *respons* positif dari lingkungan sekitar, seperti nasihat atau pendapat yang bertujuan untuk mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis.
- e. Menikmati, yaitu memberikan evaluasi kepada individu lain secara bijaksana tanpa mengganggu kesejahteraan emosional, sehingga memungkinkan penerimaan yang positif dan terbuka dari pihak yang dinilai.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini didasarkan pada enam aspek kesejahteraan psikologis sebagaimana dijelaskan oleh Ryff (2015), meliputi penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan otonomi.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Riansyah (2022) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan konsep yang menggambarkan peran hubungan sosial dalam memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan mental dan fisik individu. Dukungan sosial dapat berupa perlakuan yang didapatkan dari orang lain agar individu dapat merasakan kenyamanan, kepedulian, serta pertolongan yang selalu ada ketika dibutuhkan. Pada konteks sosial, dukungan emosional dan instrumental didapatkan dari pasangan, keluarga inti, sahabat, maupun lingkungan sosial (Kurniawan dan Eva, 2020)

Santoso (2020) mengatakan bahwa dukungan sosial sangat dibutuhkan dari orang-orang terdekat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dalam menghadapi tekanan. Individu yang mendapatkan dukungan sosial dalam kehidupan sehari-hari cenderung merasakan dampak positif, seperti munculnya perasaan dicintai, dihargai, meningkatnya kepercayaan diri, serta terciptanya ketenangan emosional. Berbagai bentuk bantuan sosial yang dapat diterima individu mencakup tindakan, seperti menyampaikan apresiasi, memberikan motivasi, menunjukkan perhatian, serta menyediakan bantuan baik secara mental maupun fisik. Sumber kekuatan yang diberikan oleh lingkungan terdekat mampu mempengaruhi individu menjadi lebih baik.

Ditinjau dari berbagai definisi yang telah disebutkan, dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan kepada individu oleh lingkungan sekitarnya. Dukungan yang diterima, mencakup perhatian, kasih sayang, penghargaan, dan nasihat yang memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan penerimanya. Dukungan sosial juga penting untuk perkembangan mental individu. Kualitas hubungan sosial yang semakin baik antara individu dan orang lain akan berbanding lurus dengan meningkatnya tingkat kesejahteraan psikologis individu.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Sarafino (2011) mengidentifikasi lima aspek dukungan sosial, di antaranya:

- a. Dukungan emosional, yaitu perilaku penyampaian perasaan yang bersifat peduli melalui rasa dipedulikan, rasa keempatian, dan rasa atas kepemilikan dorongan positif dari faktor di luar diri individu.
- b. Dukungan instrumental, yaitu bentuk dukungan yang bersifat material dan diberikan secara langsung kepada individu, serta memberikan dampak positif bagi penerimanya. Bentuk dukungan ini dapat berupa meminjamkan barang, perlengkapan, uang, maupun waktu.
- c. Dukungan informasi, yaitu aktivitas antar individu dengan orang lain yang bersifat umpan balik, seperti menjelaskan sesuatu, memberi nasehat, petunjuk, dan saran.
- d. Dukungan *companionship*, yaitu bersedianya orang lain untuk melakukan suatu kegiatan secara bersama, seperti menghabiskan waktu bersama, sharing cerita, atau melakukan hobi bersama.
- e. Dukungan penghargaan, yaitu dukungan yang diberikan ketika individu mencapai sesuatu atau terwujudnya pencapaian individu yang berupa pujian, apresiasi, dan pemberian hadiah.

House (Hastuti, 2022) mengidentifikasi empat aspek utama dalam dukungan sosial, yaitu:

- a. Aspek emosional, yaitu ekspresi perasaan individu terhadap suatu kondisi. Aspek ini mencakup bentuk solidaritas emosional, seperti empati, simpati, kepedulian, dan bentuk perhatian lainnya.
- b. Aspek informatif, yaitu bentuk dukungan yang diberikan melalui penyampaian informasi, penjelasan, atau arahan terkait suatu hal, termasuk nasihat, petunjuk, serta saran.
- c. Aspek instrumental, yaitu dukungan dalam bentuk bantuan fisik atau material, seperti meminjamkan barang, perlengkapan, uang, maupun menyediakan waktu untuk membantu orang lain.

- d. Aspek penilaian, yaitu pemberian umpan balik yang bersifat membangun dan positif, baik dalam bentuk kritik maupun penilaian antar individu dengan tujuan untuk mendorong perkembangan diri dan kemajuan bersama.

Weiss (Maurizka dan Maryatmi, 2019) mengemukakan enam aspek dukungan sosial yang dikenal dengan istilah “*The Social Provision Scale*” yaitu:

- a. Kedekatan emosional, yaitu hubungan emosional yang terbentuk karena adanya perasaan aman, nyaman, dan diterima.
- b. Integrasi sosial, yaitu adanya rasa keterikatan individu dalam kelompok, dapat berbagi minat dan perhatian, serta terlibat dalam aktivitas kreatif bersama. Aspek ini memberikan rasa memiliki dan diterima dalam lingkungan sosial.
- c. Pengakuan kompetensi, yaitu penerimaan dan penghargaan yang diberikan kepada individu atas pencapaian, keahlian, dan kemampuan yang dimiliki, yang mencerminkan apresiasi sosial dari orang lain.
- d. Ketergantungan yang dapat diandalkan, yaitu keyakinan individu bahwa terdapat pihak lain yang siap memberikan bantuan saat menghadapi masalah, sehingga menciptakan rasa aman dalam mengandalkan dukungan tersebut.
- e. Bimbingan, yaitu pemberian arahan atau masukan dari orang lain yang bersifat membangun, termasuk penyampaian informasi, saran, maupun nasihat yang mendukung dalam perkembangan individu.
- f. Kesempatan untuk mengasuh, yaitu kemampuan individu dalam menjalin hubungan interpersonal yang memberikan ruang untuk mengekspresikan kepedulian, sehingga menumbuhkan perasaan berarti dan dibutuhkan dalam kehidupan sosialnya.

Berdasarkan uraian aspek-aspek yang sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa dimensi dukungan sosial mencakup aspek emosional, instrumental, informatif, *companionship*, penghargaan, penilaian, bimbingan, serta kesempatan untuk mengasuh. Konsep yang dijadikan rujukan dalam

penelitian ini dikembangkan oleh Sarafino (2011), yang terdiri dari lima aspek utama, yaitu emosional, instrumental, informatif, companionship, dan penghargaan.

C. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis

Dodge (Kurniawan dan Eva, 2020) berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi seimbang antara potensi internal dengan berbagai tantangan eksternal yang dihadapi dalam kehidupan. Tingginya tingkat kesejahteraan psikologis pada individu akan mendorong timbulnya perasaan bahagia dan positif terhadap kehidupan yang dijalani (Pujantoro, 2021). Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, bukan hanya satu faktor, salah satunya adalah dukungan sosial. Cohen dan Wills (Abidin dkk., 2022) menyatakan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu determinan utama yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, dengan bertindak sebagai *buffer* atau pelindung yang dapat mengurangi dampak negatif dari *stressor* terhadap individu.

Dityo dan Satwika (2023) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk interaksi timbal balik antara dua individu yang melibatkan pertukaran energi positif, sehingga dapat dirasakan oleh pemberi atau penerima dukungan. Pada konteks mahasiswa, dukungan sosial berperan sebagai penopang dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, membantu meningkatkan kemampuan adaptasi, serta memberikan dukungan ketika individu dihadapkan pada berbagai permasalahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2022) mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa responden dengan dukungan sosial menunjukkan bahwa responden dengan dukungan sosial yang minim juga akan memperlihatkan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Penelitian ini membuktikan bahwa kualitas dukungan sosial turut mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang dialami oleh pekerja

perempuan. Penelitian ini menyoroti urgensi pengembangan jejaring sosial yang kuat sebagai elemen penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu.

Anggraini (2024) berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis dengan dukungan sosial merupakan komponen integral dalam kehidupan manusia yang saling mempengaruhi. Kesejahteraan psikologis mencakup sejumlah dimensi penting, seperti kesehatan fisik, stabilitas emosional, serta kualitas hubungan sosial yang dijalani individu. Kesejahteraan psikologis tidak hanya diukur dari kebahagiaan, tetapi juga mencakup peran aktif individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan kemampuan menjalin relasi yang sehat. Kualitas dukungan sosial yang optimal menjadi syarat untuk mencapai kesejahteraan secara menyeluruh, sedangkan kurangnya dukungan sosial dapat menjadi hambatan bagi tercapainya kesejahteraan individu (Huber dkk., 2016).

Kesimpulan dari pemaparan di atas menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kapasitas individu dalam mengoptimalkan potensi yang dimiliki, yang tercermin melalui fungsi yang sehat secara fisik, emosional, dan psikologis. Dukungan sosial mencakup adanya relasi positif antarindividu, Dimana keterhubungan sosial dalam lingkungan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui perasaan dihargai dan diperhatikan. Sebaliknya, minimnya hubungan positif dalam lingkungan sosial dapat berdampak negatif terhadap tingkat kesejahteraan psikologis individu.

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diasumsikan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan.

Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial yang diterima akan berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis mahasiswa.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari variabel-variabel sebagai berikut :

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

B. Definisi Operasional

1. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi dimana individu dapat memberikan sikap positif kepada diri sendiri dan lingkungan sekitar. Individu mampu melakukan penyesuaian secara adaptif pada lingkungan dan dapat memahami *values* serta *goals* dalam hidupnya. Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala yang dirancang berdasarkan aspek-aspek yang dijelaskan oleh Ryff (2015), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan otonomi. Semakin tinggi skor kesejahteraan psikologis yang diperoleh dalam skala, maka semakin tinggi pula kesejahteraan diri yang dimiliki.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah penerimaan bantuan dalam berbagai bentuk, seperti perhatian, kasih sayang, dihargai, serta nasihat yang berdampak positif bagi individu. Dukungan sosial penting untuk perkembangan mental individu. Dukungan sosial diukur menggunakan skala yang dirancang berdasarkan aspek-aspek yang dijelaskan oleh Sarafino (2011), yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan *companionship*, dan dukungan penghargaan. Semakin tinggi skor hubungan sosial yang diperoleh dalam skala, maka semakin baik pula dukungan sosial yang dimiliki.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti. Wilayah generalisasi mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi yang berada dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Secara kuantitas, mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini berjumlah 479 mahasiswa, diantaranya:

Tabel 1 Populasi Mahasiswa Aktif Tahun Akademik 2020-2021

No	Fakultas	Tahun Angkatan	Jumlah
1.	Psikologi	2020	125
2.	Psikologi	2021	354
	Total		479

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian subjek atau objek dari kuantitas populasi. Jumlah sampel yang diambil untuk penelitian harus representatif dengan karakteristik yang telah ditentukan peneliti sehingga mampu mewakili kuantitas populasi dari tempat penelitian (Sugiyono, 2019). Sampel pada penelitian ini merupakan sebagian dari jumlah populasi.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yaitu cara atau teknik pengambilan subjek yang digunakan dalam penelitian. Penelitian ini akan menggunakan *cluster random sampling*, dimana pengambilan sampel dilakukan secara acak yang didasarkan pada kelas dari suatu populasi dan bukan bersudut pandang perorangan (Sugiyono, 2019).

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini mengadopsi metode kuantitatif, yaitu metode yang menggunakan data numerik untuk mengukur, menganalisis, dan menginterpretasikan variabel. Metode pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial adalah metode skala. Skala merupakan sekumpulan pertanyaan atau pernyataan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2021).

Skala yang akan digunakan adalah:

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ryff (2015), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan otonomi. Semakin tinggi skor kesejahteraan psikologis yang diperoleh dalam skala, maka semakin tinggi pula kesejahteraan diri yang dimiliki.

Penilaian aitem yang bersifat *favourable* diberikan skor satu untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), dua untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), tiga untuk jawaban Sesuai (S), dan empat untuk jawaban Sangat Sesuai (SS). Sedangkan penilaian untuk aitem yang bersifat *unfavorable* diberikan skor satu untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), dua untuk jawaban Sesuai (S), tiga untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan empat untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Adapun *blue print* skala kesejahteraan psikologis, yaitu:

Tabel 2 Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
1.	Penerimaan diri	3	3	6
2.	Hubungan positif	3	3	6
3.	Pertumbuhan pribadi	3	3	6
4.	Tujuan hidup	3	3	6
5.	Penguasaan lingkungan	3	3	6
6.	Otonomi	3	3	6
	Total	18	18	36

2. Skala Dukungan Sosial

Dukungan sosial diukur menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (2011), yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan *companionship*, dan dukungan penghargaan. Semakin tinggi skor hubungan sosial yang diperoleh dalam skala, maka semakin baik pula dukungan sosial yang dimiliki.

Penilaian aitem yang bersifat *favourable* diberikan skor satu untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), dua untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), tiga untuk jawaban Sesuai (S), dan empat untuk jawaban Sangat Sesuai (SS). Sedangkan penilaian untuk aitem yang bersifat *unfavorable* diberikan skor satu untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), dua untuk jawaban Sesuai (S), tiga untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan empat untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Adapun *blue print* skala dukungan sosial, yaitu:

Tabel 3 Blue Print Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
1.	Dukungan emosional	3	3	6
2.	Dukungan insrumental	3	3	6
3.	Dukungan informasi	3	3	6
4.	Dukungan <i>companionship</i>	3	3	6
5.	Dukungan penghargaan	3	3	6
	Total	15	15	30

E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas merupakan persyaratan yang harus dipenuhi oleh sebuah alat ukur. Validitas digunakan sebagai acuan ketepatan, keakuratan, maupun kecermatan alat ukur dalam menjalankan fungsinya. Dengan kata lain, validitas mampu menunjukkan hasil yang diperoleh dari alat ukur tersebut dan benar-benar mencerminkan variabel yang ingin diukur (Azwar, 2021).

Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi, dimana validitas isi memiliki fungsi sebagai tolak ukur layak atau tidaknya aitem-aitem di dalam skala penelitian. Validitas isi merupakan relevansi aitem dengan indikator yang mampu menilai apakah isi skala mendukung konstruk yang diukur. Metode pengujian validitas dilakukan menggunakan *judgement expert* atau pendapat para ahli (Azwar, 2021).

2. Uji Daya Beda Aitem

Daya beda aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur. Pengujian daya beda dilakukan dengan menghitung koefisien hubungan antara skor setiap aitem dengan skor total skala yang digunakan. Proses ini menghasilkan koefisien hubungan aitem-total (Azwar, 2021).

Kriteria dalam penelitian aitem didasarkan pada hubungan aitem total dengan ambang batasan $r_{ix} \geq 0,30$. Aitem yang memiliki koefisien korelasi minimal 0,30 yang dapat dikatakan sebagai aitem yang memiliki daya beda tinggi atau memuaskan. Sebaliknya, aitem dengan koefisien korelasi di bawah 0,30 akan dianggap sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah (Azwar, 2021).

Pengujian daya beda aitem dalam penelitian ini dilakukan dengan menerapkan teknik hubungan *product moment* yang melibatkan penghubungan skor setiap butir pertanyaan atau pernyataan dengan skor total dari keseluruhan butir tersebut. Butir instrumen akan dianggap valid apabila hasil pengujian menunjukkan tingkat signifikansi ($\text{sig} \leq 0,05$) yang

dihitung menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Scale*).

3. Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada taraf kepercayaan atau taraf konsistensi hasil ukur. Dalam penelitian ini, aitem-aitem yang valid pada alat ukur akan diuji menggunakan teknik reliabilitas *Alpha* yang dikembangkan oleh *Cronbach*. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka 0 sampai dengan 1,00. Ketika hasil yang didapatkan semakin mendekati 1,00, maka pengukuran semakin reliabel (Azwar, 2021).

F. Teknik Analisis

Analisis data adalah proses yang digunakan untuk mengolah data yang telah dikumpulkan sehingga dapat menghasilkan kesimpulan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *statistic*. Analisis data penelitian perlu dilakukan untuk membaca dan menafsirkan data responden yang diperoleh. Hubungan kedua variabel akan diperoleh melalui teknik hubungan *product moment* dari *karl pearson* dengan menggunakan program *statistical package for social science* (SPSS). Alasan utama peneliti menggunakan teknik hubungan ini karena peneliti bertujuan untuk melihat adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Tahapan orientasi lapangan dianggap sebagai langkah awal yang dijalani peneliti menjelang pelaksanaan penelitian secara langsung, yang dimaksudkan untuk mempersiapkan berbagai aspek yang mendukung proses pengumpulan data. Langkah ini mencakup identifikasi kebutuhan teknis, administrasi, serta penentuan lokasi penelitian yang telah disesuaikan dengan karakteristik populasi. Peneliti menetapkan Fakultas X Universitas X yang terletak di Jalan Prof. Soedarto, S.H, Tembalang, Kota Semarang sebagai lokasi penelitian, dengan mahasiswa tingkat akhir sebagai subjek penelitian.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti telah melakukan tahapan wawancara yang dilakukan terhadap 3 subjek yang menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki permasalahan terhadap kesejahteraan psikologis. Subjek merasa terbebani sebagai mahasiswa akhir dengan adanya perubahan yang ada di lingkungan.

Adapun alasan yang melatarbelakangi pemilihan Fakultas X Universitas X sebagai tempat dilaksanakannya penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Didapatkan informasi bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir.
- b. Penelitian ditujukan kepada mahasiswa yang aktif dalam mengerjakan skripsi dikarenakan fase tersebut memiliki beban akademik dan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa pada tahap studi lainnya.
- c. Pelaksanaan penelitian ini telah mendapatkan izin dan persetujuan resmi dari pihak dari Fakultas X Universitas X sebagai lokasi penelitian.

Peneliti menetapkan mahasiswa Angkatan 2020 dan 2021 di Fakultas X Universitas X yang sedang menempuh mata kuliah skripsi sebagai subjek

dalam penelitian ini. Diperoleh 479 mahasiswa yang aktif melaksanakan penyusunan skripsi, sehingga dapat dijadikan populasi penelitian. Teknik *cluster random sampling* digunakan dalam pemilihan subjek, dimana sampel diambil secara acak berdasarkan klasifikasi kelompok atau kelas dalam populasi, bukan berdasarkan individu secara langsung. Diperoleh mahasiswa Angkatan 2021 untuk menjadi sampel uji coba dan mahasiswa Angkatan 2020 menjadi sampel.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Perencanaan penelitian dirancang untuk menekan potensi adanya kesalahan pada tahap pengumpulan data serta memastikan jalannya penelitian secara sistematis. Tahap persiapan ini mencakup pengurusan izin, penyusunan instrumen penelitian, pelaksanaan uji coba instrumen, serta proses pengambilan data. Tahap ini juga mencakup analisis awal terhadap instrumen, seperti diskriminasi dan reliabilitas alat ukur. Berikut uraian dari masing-masing tahapan:

a. Persiapan Penelitian

Sebelum tahap penelitian dimulai, peneliti wajib mengurus perizinan terlebih dahulu. Surat permohonan izin penelitian diajukan kepada Fakultas X Universitas X dengan nomor surat 2163/C.1/Psi-SA/XIII/2024. Fakultas X Universitas X juga telah menerbitkan surat izin pelaksanaan penelitian dengan nomor surat 620/UN7.F11/AK/XII/2024.

Tabel 4 Agenda Penelitian

No	Tanggal	Keperluan
1.	18 Desember 2024	Mengajukan surat izin penelitian kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung
2.	20 Desember 2024	Penyerahan surat izin penelitian dilakukan secara langsung oleh peneliti kepada pihak Fakultas X Universitas X
3.	31 Desember 2024	Mendapatkan surat balasan dari pihak Fakultas X Universitas X.
4.	18 April- 12 Mei 2025	Melaksanakan uji coba instrumen kepada mahasiswa Angkatan 2021 di Fakultas X Universitas X.
5.	18 Mei- 16 Juni 2025	Pelaksanaan penelitian dengan melibatkan mahasiswa Angkatan 2020 di Fakultas X Universitas X.

b. Penyusunan Alat Ukur

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk skala yang dikembangkan sesuai indikator dari setiap aspek variabel. Terdapat dua jenis instrumen pengukuran, yaitu skala kesejahteraan psikologis dan skala dukungan sosial. Setiap skala disusun berdasarkan aitem *favorable* dan aitem *unfavorable* dengan empat pilihan respon, di antaranya Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada aitem *favorable*, penilaian diberikan dengan skor 4 untuk respon Sangat Sesuai (SS), 3 untuk respon Sesuai (S), 2 untuk respon Tidak Sesuai (TS), dan 1 untuk respon Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan untuk aitem *unfavorable*, penilaian diberikan skor 4 untuk respon Sangat Tidak Sesuai (STS), 3 untuk respon Tidak Sesuai (TS), 2 untuk respon Sesuai (S), dan 1 untuk respon Sangat Sesuai (SS). Penyusunan instrumen dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1) Skala Kesejahteraan Psikologis

Instrumen kesejahteraan psikologi yang diterapkan dalam penelitian ini mengacu pada enam aspek utama dari Ryff (2015), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan otonomi. Jumlah total aitem sebanyak 36, yang terbagi secara seimbang menjadi 18 aitem *favorable* dan 18 aitem *unfavorable*. Adapun persebaran aitem dalam skala kesejahteraan psikologis:

Tabel 5 Sebaran Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Penerimaan diri	1, 2, 3	19, 20, 21	6
Hubungan positif	4, 5, 6	22, 23, 24	6
Pertumbuhan pribadi	7, 8, 9	25, 26, 27	6
Tujuan hidup	10, 11, 12	28, 29, 30	6
Penguasaan lingkungan	13, 14, 15	31, 32, 33	6
Otonomi	16, 17, 18	34, 35, 36	6
Total	18	18	36

2) Skala Dukungan Sosial

Penyusunan instrumen dukungan sosial merujuk pada lima aspek yang dikembangkan oleh Sarafino (2011), yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan *companionship*, dan dukungan penghargaan. Total aitem dalam skala ini sebanyak 30, dengan komposisi seimbang antara 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*. Penyebaran aitem dalam skala dukungan sosial dapat dilihat pada uraian berikut:

Tabel 6 Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Dukungan emosional	1, 2, 3	16, 17, 18	6
Dukungan instrumental	4, 5, 6	19, 20, 21	6
Dukungan informasi	7, 8, 9	22, 23, 24	6
Dukungan companionship	10, 11, 12	25, 26, 27	6
Dukungan penghargaan	13, 14, 15	28, 29, 30	6
Total	15	15	30

c. Uji Coba Alat Ukur

Pelaksanaan *try out* instrumen bertujuan untuk menguji reliabilitas skala serta mengidentifikasi daya beda masing-masing aitem. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 18 April 2025 – 12 Mei 2025 melalui *google form* sebagai media pengumpulan data, yang dibagikan pada tautan <https://forms.gle/oz1qwPuoPHVZZ9oBA>. Skala ini ditujukan kepada mahasiswa aktif Fakultas X Angkatan 2021 Universitas X.

Skala disebarluaskan melalui media sosial *Whatsapp* dan *Instagram*. Data yang berhasil dikumpulkan kemudian diberikan skor sesuai dengan pedoman yang telah ditetapkan, kemudian data dianalisis dengan bantuan IBM SPSS versi 27.0 for windows. Penelitian ini melibatkan 127 mahasiswa, terdiri atas 101 perempuan dan 26 laki-laki.

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Proses uji daya beda dan perhitungan reliabilitas dilakukan untuk menilai efektivitas alat ukur dalam mengidentifikasi perbedaan antara individu yang memiliki karakteristik tertentu dengan individu yang tidak memiliki karakteristik. Azwar (2021) menyatakan bahwa batas minimum koefisien hubungan aitem total yang dapat diterima adalah 0,3. Analisis daya beda aitem dilakukan menggunakan output reliabilitas *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program SPSS. Berikut disajikan hasil perhitungan daya pembeda dan reliabilitas aitem untuk masing-masing skala.

1) Skala Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan 127 mahasiswa yang terlibat dalam uji daya beda yang dilakukan untuk mengidentifikasi 36 kualitas aitem. Sebanyak 32 aitem teridentifikasi memiliki daya beda tinggi, namun 4 aitem menunjukkan daya beda rendah. Aitem dengan daya beda tinggi memiliki berada dalam rentang nilai 0,312 hingga 0,658. Hasil estimasi reliabilitas untuk skala kesejahteraan psikologis berdasarkan 32 aitem menunjukkan nilai sebesar 0,908. Nilai reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa skala kesejahteraan psikologi telah memenuhi standar kelayakan sebagai instrumen penelitian. Penjabaran mengenai daya beda tiap aitem ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 7 Sebaran Daya Beda Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Penerimaan diri	1, 2, 3	19, 20*, 21	6
Hubungan positif	4*, 5, 6	22, 23, 24	6
Pertumbuhan pribadi	7, 8, 9	25, 26, 27	6
Tujuan hidup	10, 11, 12	28, 29, 30	6
Penguasaan lingkungan	13, 14, 15	31, 32, 33	6
Otonomi	16*, 17, 18	34, 35, 36*	6
Total	18	18	36

Ket. *) = menunjukkan aitem dengan kategori daya beda rendah

2) Skala Dukungan Sosial

Uji daya beda yang dilakukan pada 127 mahasiswa dengan total 30 menunjukkan bahwa seluruh aitem berada dalam kategori daya beda tinggi. Nilai daya beda aitem berada dalam rentang 0,383 hingga 0,753. Estimasi reliabilitas skala dukungan sosial dari 30 aitem menunjukkan nilai sebesar 0,936. Hal ini menandakan bahwa skala ini memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik sehingga layak digunakan untuk mengukur variabel yang diinginkan. Rincian pola persebaran daya beda aitem pada skala dukungan sosial disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 8 Sebaran Daya Beda Aitem Skala Dukungan Sosial

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Dukungan emosioal	1, 2, 3	16, 17, 18	6
Dukungan instrumental	4, 5, 6	19, 20, 21	6
Dukungan informasi	7, 8, 9	22, 23, 24	6
Dukungan companionship	10, 11, 12	25, 26, 27	6
Dukungan penghargaan	13, 14, 15	28, 29, 30	6
Total	15	15	30

e. Penomoran Ulang

Setelah dilakukan uji coba aitem, langkah berikutnya adalah menyusun kembali aitem dengan penomoran yang telah diperbarui. Aitem yang memiliki daya beda rendah akan disisihkan, sedangkan aitem yang menunjukkan daya beda tinggi akan dijadikan sebagai aitem final dalam pelaksanaan pengukuran. Penomoran ulang aitem pada skala kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial sebagai berikut:

Tabel 9 Sebaran Nomor Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Penerimaan diri	1, 2, 3	17, 18	5
Hubungan positif	4, 5	19, 20, 21	5
Pertumbuhan pribadi	6, 7, 8	22, 23, 24	6
Tujuan hidup	9, 10, 11	25, 26, 27	6
Penguasaan lingkungan	12, 13, 14	28, 29, 30	6
Otonomi	15, 16	31, 32	4
Total	16	16	32

Tabel 10 Sebaram Nomor Aitem Skala Dukungan Sosial

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Dukungan emosional	1, 2, 3	16, 17, 18	6
Dukungan instrumental	4, 5, 6	19, 20, 21	6
Dukungan informasi	7, 8, 9	22, 23, 24	6
Dukungan <i>companionship</i>	10, 11, 12	25, 26, 27	6
Dukungan penghargaan	13, 14, 15	28, 29, 30	6
Total	15	15	30

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2025 – 16 Juni 2025 melalui *google form*, yang dibagikan dalam pada tautan <https://forms.gle/d7jRpLR3bzi95VTy8>. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa Angkatan 2020 yang masih terdaftar secara aktif di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penyebaran skala dilakukan melalui *platform* media sosial *Whatsapp* dan *Instagram*. Setelah data terkumpul, proses penskoran dilakukan dengan mengacu pada pedoman penilaian yang telah ditetapkan, lalu dianalisis menggunakan IBM SPSS versi 27.0 *for windows*. Sebanyak 92 mahasiswa berpartisipasi dalam penelitian ini, dengan rincian 71 responden perempuan dan 21 responden laki-laki.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Data dianalisis melalui serangkaian prosedur, meliputi uji normalitas dan uji linearitas guna menjamin terpenuhinya syarat-syarat yang dibutuhkan dalam analisis hubungan. Tahap selanjutnya adalah uji hipotesis dan analisis deskriptif untuk mengetahui gambaran mengenai karakteristik subjek yang diteliti.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data terdistribusi secara normal. Metode pengolahan data yang digunakan dikenal sebagai *One-Sampel Kolmogorov Smirnov Z*, dengan ketentuan bahwa data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi $>0,05$. Hasil uji normalitas disajikan pada bagian berikut:

Tabel 11 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Kesejahteraan Psikologis	93,79	11,349	0,047	0,200	$> 0,05$	Normal
Dukungan Sosial	83,45	17,163	0,116	0,004	$> 0,05$	Tidak Normal

Uji K-S Z terhadap skala kesejahteraan psikologis menghasilkan nilai 0,047 dengan signifikansi sebesar 0,200 ($>0,05$) sehingga data dianggap berdistribusi secara normal. Namun, variabel dukungan sosial menunjukkan nilai K-S Z 0,116 dengan signifikansi 0,004 ($<0,05$), yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk memastikan adanya keterkaitan yang bersifat linear antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Pengujian ini menggunakan uji F dengan ketentuan bahwa hubungan dapat dianggap linear apabila nilai signifikansi $<0,05$. Analisis dilakukan menggunakan program SPSS versi 27.0 *for windows*. Pengujian dilakukan dengan menggunakan *test linearity*.

Hasil uji linearitas memperoleh F_{linear} sebesar 19,024 dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Hal ini mengonfirmasi adanya hubungan linear antara variabel kesejahteraan psikologis dengan variabel dukungan sosial.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan melalui penerapan metode *Pearson Product Moment* mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Diperoleh koefisien 0,395 dengan signifikansi 0,000 ($<0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan, sehingga hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data digunakan untuk memberikan ilustrasi secara menyeluruh terkait skor yang diperoleh dari variabel yang diteliti, sehingga dapat mencerminkan kondisi subjek berdasarkan atribut yang diteliti. Penelitian ini mengacu pada model distribusi normal secara normatif yang digunakan sebagai dasar mengelompokkan subjek ke dalam kategori-kategori tertentu pada masing-masing variabel. Berikut adalah norma kategorisasi yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 12 Distribusi Norma Kategorisasi

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

Keterangan = μ : *Mean* Hipotetik; σ ; Standar Deviasi Hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Kesejahteraan Psikologis

Instrumen kesejahteraan psikologis mencakup 32 aitem yang telah memenuhi kriteria daya beda tinggi. Setiap aitem memperoleh skor dalam rentang 1-4. Skor minimum yang didapatkan subjek adalah 32, yang berasal dari perhitungan (32×1), sedangkan skor maksimum subjek adalah 128 (32×4). Rentang skor skala ini adalah 96 yang berasal dari ($128-32$). Hasil yang didapatkan kemudian dibagi berdasarkan lima kategori standar deviasi ($((128-32) : 5)$), sehingga diperoleh nilai standar deviasi sebesar 19,2. *Mean*

hipotetik yang diperoleh adalah 80, yang berasal dari perhitungan $((128+32) : 2)$.

Tabel 13 Deskripsi Skor Kesejahteraan Psikologis

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	58	32
Skor Maksimum	115	128
<i>Mean</i> (M)	93,79	80
Standar Deviasi	11,349	16

Berdasarkan hasil perhitungan pada skala kesejahteraan psikologis, menunjukkan skor empirik terendah yang diperoleh adalah 58, sedangkan skor maksimum mencapai 115. Nilai *Mean* diperoleh sebesar 93,79, serta memiliki standar deviasi sebesar 11,364. Hasil ini menggambarkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang. Tabel berikut menyajikan pengelompokan kategori sebagai bentuk deskripsi data keseluruhan.

Tabel 14 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Norma	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	$108,8 < x \leq 128$	11	12%
Tinggi	$89,6 < x \leq 108,8$	48	52,2%
Sedang	$70,4 < x \leq 89,6$	32	34,8%
Rendah	$51,2 < x \leq 70,4$	1	1,1%
Sangat Rendah	$32 < x \leq 51,2$	0	0%
Total		92	100%

Merujuk pada hasil frekuensi yang ditampilkan dalam tabel yang telah disajikan, distribusi responden menunjukkan bahwa sejumlah 11 responden berada pada kategori sangat tinggi dengan *presentase* 12%, 48 responden pada kategori tinggi dengan *presentase* 52,2%, 32 responden pada kategori sedang dengan *presentase* 34,8%, 1 responden pada kategori rendah dengan *presentase* 1,1%, dan tidak ada responden yang berada pada kategori sangat rendah. Skor *mean* empirik diperoleh sebesar 93,79 dan *mean* hipotetik diperoleh sebesar 80. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang menjadi partisipan berada pada tingkat kesejahteraan

psikologis kategori tinggi. Berikut rentang skor yang diperoleh pada skala kesejahteraan psikologis.

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

2. Deskripsi Data Skor Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial memuat 30 aitem, dengan seluruh aitem memiliki daya beda tinggi. Setiap aitem diberi skor antara 1-4, sehingga total skor minimum yang diperoleh subjek berkisar 30 dari hasil (30x1). Skor maksimum yang diperoleh sebesar 120 dari hasil (30x4). skala ini memiliki rentang skor sebesar 90 yang berasal dari (120-30). Hasil yang didapatkan kemudian dibagi berdasarkan lima kategori standar deviasi ((120-30) : 5), dengan hasil sebesar 18. *Mean* hipotetik yang diperoleh sebesar 75 yang berasal dari ((120+30) : 2).

Tabel 15 Deskripsi Skor Dukungan Sosial

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	31	30
Skor Maksimum	112	120
Mean (M)	83,45	75
Standar Deviasi	17,163	18

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa skor minimum pada skala dukungan sosial sebesar 31, dengan skor maksimum diperoleh sebesar 112. Skor *Mean* adalah 83,45, dengan standar deviasi sebesar 17,163. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa responden memperoleh dukungan sosial yang tinggi. Rincian pengelompokan kategori data untuk variabel ini ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 16 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Dukungan Sosial

Kategori	Norma	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	$102 < x \leq 120$	6	6,5%
Tinggi	$84 < x \leq 102$	25	27,2%
Sedang	$66 < x \leq 84$	33	35,9%
Rendah	$48 < x \leq 66$	23	25%
Sangat Rendah	$30 < x \leq 48$	5	5,4%
	Total	92	100%

Merujuk pada distribusi frekuensi yang ditampilkan dalam tabel sebelumnya, diketahui bahwa 6 responden dengan *presentase* 6,5% memperoleh dukungan sosial yang sangat tinggi, 25 responden dengan *presentase* 27,2% memiliki dukungan sosial yang tinggi, 33 responden dengan *presentase* 35,9% memiliki dukungan sosial sedang, 23 responden dengan *presentase* 25% memiliki dukungan sosial rendah, dan 5 responden dengan *presentase* 5,4% memiliki dukungan sosial sangat rendah. Hasil perhitungan *mean* empirik diperoleh sebesar 83,45 dan *mean* hipotetik diperoleh sebesar 75. Hasil penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa tingkat dukungan sosial yang dimiliki subjek berada pada kategori sedang. Berikut ini adalah rentang skor yang diperoleh pada skala dukungan sosial.

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
30	48	66	84	102
				120

E. Pembahasan

Fokus penelitian ini ditujukan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Uji statistik yang digunakan peneliti adalah analisis data non-parametrik, yaitu korelasi *Pearson Product Moment* yang dilakukan dengan 92 responden. Hasil korelasi diperoleh nilai koefisien sebesar 0,395 dengan signifikansi 0,000 ($<0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Mahasiswa yang memperoleh dukungan dari lingkungan sosial akan berdampak pada kondisi psikologis, terutama di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan batin, sehingga mahasiswa kesulitan dalam menjalani fungsi psikologis secara positif dalam dirinya.

Salah satu faktor yang mendasari pandangan kesejahteraan psikologis adalah bagaimana individu merasakan adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Cohen dan Wills (1985) yang menyatakan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu determinan utama yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, dengan bertindak sebagai *buffer* atau pelindung yang dapat mengurangi dampak negatif dari *stressor*. Dukungan sosial dapat membantu individu untuk mengatasi tekanan hidup, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat hubungan interpersonal (Ryff, 2015). Individu yang mendapatkan dukungan sosial memadai cenderung merasa lebih berharga, aman, dan optimis dalam menghadapi tantangan hidup, sehingga tingkat kesejahteraan psikologisnya meningkat. Begitu sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memicu perasaan terisolasi, kesepian, dan rendahnya harga diri, yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini selaras dengan studi yang telah dilakukan oleh Riansyah (2022) yang mengungkapkan adanya hubungan positif dan signifikan. Hasil ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial tinggi cenderung mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Dityo dan Satwika (2023) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, yang dibuktikan melalui nilai signifikansi dan nilai koefisiensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingginya dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa perantauan dapat berpengaruh pada tingkat kesejahteraan psikologis.

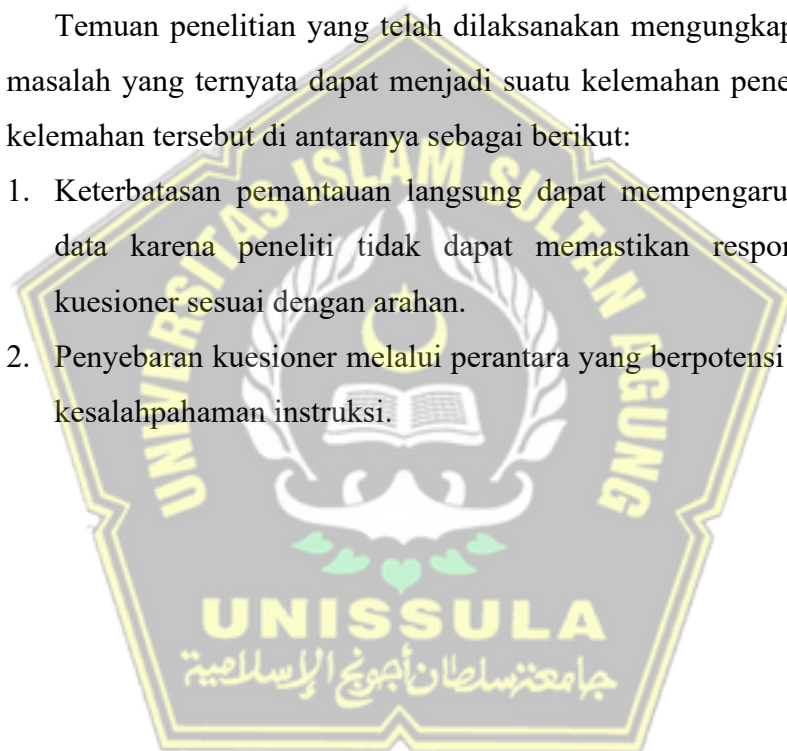
Penelitian oleh Kurniawan dan Eva (2020) membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan. Temuan ini membuktikan bahwa peningkatan dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa rantau sejalan pada peningkatan kesejahteraan psikologis yang dirasakan.

Berdasarkan deskripsi data penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial pada mahasiswa Fakultas Psikologis Universitas Diponegoro berada pada kategori sedang. Sedangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa berada pada kategori tinggi. Temuan ini membuktikan bahwa dukungan sosial pada mahasiswa tidak secara langsung mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis.

F. Kelemahan Penelitian

Temuan penelitian yang telah dilaksanakan mengungkapkan sejumlah masalah yang ternyata dapat menjadi suatu kelemahan penelitian. Adapun kelemahan tersebut di antaranya sebagai berikut:

1. Keterbatasan pemantauan langsung dapat mempengaruhi keakuratan data karena peneliti tidak dapat memastikan responden mengisi kuesioner sesuai dengan arahan.
2. Penyebaran kuesioner melalui perantara yang berpotensi menimbulkan kesalahpahaman instruksi.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari studi ini mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial yang diterima dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hasil yang diperoleh menegaskan bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial cenderung diikuti dengan rendahnya kesejahteraan psikologis pada diri mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi yang ditujukan bagi pihak terkait, antara lain:

1. Saran bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan lebih terbuka terhadap lingkungan sosialnya dan tidak ragu untuk mencari serta menerima dukungan dari orang-orang terdekat. Dukungan sosial terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, sehingga mahasiswa disarankan untuk menjaga hubungan yang baik dengan teman sebaya, dosen, serta keluarga.

2. Saran bagi Keluarga

Keluarga sebagai sistem dukungan utama diharapkan dapat memberikan perhatian, pengertian, serta dukungan moral dan emosional yang konsisten kepada mahasiswa. Orang tua perlu memahami bahwa masa akhir perkuliahan merupakan periode yang penuh tekanan dan ketidakpastian. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih suportif sangat dianjurkan untuk menciptakan kondisi psikologis yang kondusif bagi mahasiswa.

3. Saran bagi Teman Sebaya

Teman-teman diharapkan untuk peka terhadap kondisi psikis teman seangkatannya serta bersedia menjadi tempat berbagi atau pendengar yang baik. Upaya sederhana seperti memberikan motivasi, menemani diskusi, atau menunjukkan empati dapat berkontribusi besar terhadap kesejahteraan psikologis sesama mahasiswa.

4. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ruang lingkup subjek dan variabel yang dikaji. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas objek penelitian pada mahasiswa lintas fakultas atau universitas agar hasilnya lebih dapat digeneralisasikan populasi.



DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., Abidin, F. A., Siregar, J. R., Joeffiani, P., & Purwono, R. U. (2022). *Well-being: konsep, penelitian, dan penerapannya di indonesia*.
- Anggraini, R. (2024). *Systematic literature review peran spiritualitas islam dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan: tinjauan literatur sistematis*. 1(2), 92–111.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal keperawatan jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka pelajar yogyakarta.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis*. *Psychological bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Dagun, S. (2002). *Psikologi keluarga*. Jakarta: rineka cipta.
- Dityo, D. R., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal penelitian psikolog*, 10(02), 788–799.
- Fawzy, M., & Hamed, S. A. (2017). *Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in egypt*. *Psychiatry research*, 255, 186–194. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.027>
- Hastuti, D. U. (2022). Pengaruh antara *sense of community* dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi program kerja pada anggota mahasiswa pencinta alam di universitas islam sultan agung semarang (issue 8.5.2017).
- Hayundaka, A., & Yuniardi, M. S. (2023). Pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan psikologis dan kesepian pada mahasiswa. *Psychological journal: science and practice*, 3(2), 171–176. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v3i2.28365>
- Homaedi, R., Mafruhah, M., & Yuliana, A. T. (2022). Profil mahasiswa dengan tugas ganda kuliah dan bekerja. *Shine: jurnal bimbingan dan konseling*, 2(2), 125–137. <https://doi.org/10.36379/shine.v2i2.217>
- Huber, M., Vanvliet, M., Giezenberg, M., Winkens, B., Heerkens, Y., Dagnelie, P. C., & Knottnerus, J. A. (2016). *Towards a “patient-centred” operationalisation of the new dynamic concept of health: a mixed methods study*. *Bmj open*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010091>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa universitas pendidikan indonesia. *Journal*

- of innovative counseling: theory, practice & research*, 3(2), 52–58.
[Http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. *Seminar nasional psikologi dan ilmu ...*, 152–162.
[Http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/28%0ahttp://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/download/28/29](http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/28%0ahttp://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/download/28/29)
- Kurniawati, F. I. (2022). Kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan selama masa pandemi covid-19.
- Maurizka, A., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara religiusitas dan lingkungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada remaja pengguna hijab di organisasi remaja masjid *al-amin* jakarta selatan. 3(3), 207–218.
- Nuraini, I. (2024). Pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa *the influence of loneliness on psychological well-being among college students* abstrak. 11(02), 954–965.
- Pujantoro, A. R. (2021). Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta. *International journal of research and innovation in social science*, 2454–6186.
[Http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/95419](http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/95419)
- Riansyah, I. R. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal mimbar: media intelektual muslim dan bimbingan rohani*, 8(2), 30–44. [Https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1190](https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1190)
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *American journal of managed care*, 22(7), 495–496.
- Ryff, C. D. (2015). *Psychological well-being revisited: advances in science and practice*. *Psychother psychosom [revista en internet]* 2014, dic [acceso 12 de febrero de 2021]; 83(1):10-28. *Psychother psychosom*, 83(1), 10–28.
[Https://doi.org/10.1159/000353263.psychological](https://doi.org/10.1159/000353263.psychological)
- Santoso, M. D. Y. (2020). *Review article: dukungan sosial dalam situasi pandemi covid 19*. *Jurnal litbang sukowati : media penelitian dan pengembangan*, 5(1), 11–26. [Https://doi.org/10.32630/sukowati.v5i1.184](https://doi.org/10.32630/sukowati.v5i1.184)
- Sarafino, P. E. (2011). *Health psychology*.
- Sari, S. M. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di universitas islam riau skripsi.
- Sihombing, I. (2020). Pendidikan dan karakter mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal christian humaniora*, 4(1), 104–112.
[Https://doi.org/10.46965/jch.v4i1.159](https://doi.org/10.46965/jch.v4i1.159)

- Sofyanty, D., & Setiawan, T. (2020). Pengaruh kontrak psikologis dan psychological well being terhadap kinerja karyawan: studi pada pt asia kapitalindo jakarta. *Intelektiva: jurnal ekonomi, sosial, & humaniora*, 2(2), 25–34.
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*.
- Wahyuningtias, S. (2021). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. In *psikologi*.
- Widyanti, K. (2024). Hubungan antara *optimisme* dan dukungan sosial teman mahasiswa adalah pembelajar di perguruan tinggi yang mendalami berbagai teori dan menyelesaikan sks per semester. Setelah memenuhi sks yang ditentukan, mereka menyelesaikan pendidikan dengan mengerjakan. 4(3), 8–15.
- Wijanarko, A. P. (2023). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama. In *nucl. Phys.* (vol. 13, issue 1).

