

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

Rizqiya Rifanti Ulya¹, Abdurrohim²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*
abdurrohim@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.

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.

1. PENDAHULUAN

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. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Cohen dan Wills (1985) 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. 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.

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.

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.

Ryff (2015) menyampaikan empat faktor utama yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu faktor demografis, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup, dan *locus of control*. Dukungan sosial merajuk pada bentuk bantuan yang diterima individu dari jaringan sosial di sekitarnya, seperti keluarga, teman sebaya, maupun rekan kerja. Kebaradaan dukungan sosial menjadi penyangga terhadap stres dan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis (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).

Sarafino (2011) menyebutkan lima aspek dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan *companionship*, serta dukungan penghargaan. 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.

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.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan 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). Populasi yang berada dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa tingkat akhir Fakultas X Universitas X. Secara kuantitas, mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini berjumlah 479 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2020 dan 2021. Diperoleh mahasiswa Angkatan 2021 untuk menjadi sampel uji coba dan mahasiswa Angkatan 2020 menjadi sampel 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).

Pengujian daya beda aitem dalam penelitian ini dilakukan dengan menerapkan teknik hubungan *product moment* yang melibatkan penghubunganan skor setiap butir pertanyaan atau pernyataan dengan skor total dari keseluruhan butir tersebut. Butir instrumen akan dianggap valid apabila hasil pengujian menunjukkan tingkat signifikansi (*sig*) $\leq 0,05$ yang dihitung menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Scale*).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *statistic*. Analisis data penelitian perlu dilakukan untuk membaca dan menafsirkan data responden yang diperoleh. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji liniertas, dan uji hipotesis. Uji normalitas menggunakan *One-Sampel Kolmogorov Smirnov Z*, dengan ketentuan bahwa data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi $>0,05$. Uji linearitas menggunakan uji F dengan ketentuan bahwa hubungan dapat dianggap linear apabila nilai signifikansi $<0,05$. Uji hipotesis dilakukan melalui penerapan metode *Pearson Product Moment* mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

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.

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.

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.

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.

Hasil perhitungan pada skala kesejahteraan psikologis, menunjukkan skor empirik terendah yang diperoleh adalah 58, sedangkan skor maksimum mencapai 115. Sedangkan skor *mean* empirik diperoleh sebesar 93,79 dengan standar deviasi sebesar 11,364 dan *mean* hipotetik diperoleh sebesar 80 dengan standar deviasi sebesar 16. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjadi partisipan berada pada tingkat kesejahteraan psikologis kategori tinggi.

Hasil perhitungan pada skala dukungan sosial, menunjukkan skor empirik terendah yang diperoleh sebesar 31, sedangkan dengan skor maksimum diperoleh sebesar 112. Sedangkan *mean* empirik yang diperoleh sebesar 83,45 dengan standar deviasi sebesar 17,163 dan *mean* hipotetik yang diperoleh sebesar 75 dengan standar deviasi sebesar 18. Hasil penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa tingkat dukungan sosial yang dimiliki subjek berada pada kategori sedang.

Uji statistik yang digunakan peneliti adalah analisis data parametrik, yaitu korelasi *Pearson Product Moment* yang dilakukan dengan 92 responden. Hasil korelasi diperoleh nilai koefisien sebesar 0,395 dengan signifikan 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.

Berdasarkan deskripsi data penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial pada mahasiswa Fakultas X Universitas X 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.

4. KESIMPULAN

Hasil dari studi ini mengungkapkan adanya hubungan antara dukungan sosial yang diterima dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas X Universitas X. 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.

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

a. 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.

b. 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.

c. 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.

d. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ruang lingkup subjek dan variabel yang dikaji. Peneliti selanjutkan 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., Joefiani, 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/bmjjopen-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
- 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.a c.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

- 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).