

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

Intan Zahira Widyasari¹, Retno Anggraini²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*

retno.a@unissula.ac.id

Abstrak

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

Kata Kunci: *dukungan emosional keluarga, ketahanan mental, kesejahteraan psikologis*

Abstract

This study aims to determine whether there is a relationship between family emotional support and mental resilience with psychological well-being among first-year university students. The population consisted of 2.629 first-year students at University X class of 2024, with a sample of 347 obtained through cluster random sampling. The measurement instruments used were the psychological well being scale (39 items, reliability coefficient = 0.912), the family emotional support scale (30 items, reliability coefficient = 0.950, and the resilience scale (36 items, reliability coefficient = 0.907). Data analysis was conducted using multiple linear regression analysis. The results showed $R = 0.828$, $p = 0.001$ ($p < 0.05$), F value = $216.766 > F$ table = 3.041 . In addition, $r_{x1-y} = 0,329$ with $p = 0.001$ ($p < 0.05$) and $r_{x2-y} = 0,706$ with $p = 0.001$ ($p < 0.05$). These findings suggest that family emotional support and resilience, both jointly and partially significantly are associated with the psychological well-being of first year university students.

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

1. PENDAHULUAN

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

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

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

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

Ibnu Miskawaih menyatakan bahwa ada dua jenis kebahagiaan yaitu kebahagiaan dalam bentuk materi dan kebahagiaan dalam bentuk jiwa yang mana kebahagiaan jiwa sama dengan kesejahteraan dari psikologis manusia dan merupakan kebahagiaan yang diridhoi oleh Allah (Sofia & Sari, 2018). Dalam islam, kesejahteraan

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

psikologis sangat penting sekali bagi mahasiswa yang sedang menuntut ilmu di dunia perkuliahan. Hal tersebut selaras dengan hadist imam syafi'i sebagai berikut.

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

Bentuk dari kebahagiaan dalam Al-Qur'an yang diperoleh oleh individu yang mengusahakannya adalah berupa materi, fisik, jiwa, dan spiritual. Oleh karena itu, individu harus mengusahakan kebahagiaannya, sesuai dengan pandangan yang mana apa yang diyakini dan dirasakan oleh seseorang perlu diperlihatkan melalui tindakan yang sesuai dalam kehidupan nyata (Hakim Maulana, 2023). Pengaktualiasian dari tingkat kesejahteraan individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari aspek internal maupun eksternal. Beberapa aspek yang utama mencakup faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, status sosial-ekonomi, dan latar belakang dari budaya individu. Selain itu, dukungan sosial seperti dukungan dari keluarga juga memegang peran penting dalam membentuk persepsi individu terhadap kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan seperti rasa diterima dalam lingkungan, memperoleh perhatian, teman, dan pasangan; pengalaman hidup dari individu yang dapat dijadikan pelajaran (Ramadhani dkk., 2016).

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

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

Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman! Periharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar dan keras, yang tidak*

durhaka kepada Allah terhadap apa yang dia perintahkan kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan". (Q. S. At-Tahrim: 6)

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

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

Berbagai fungsi keluarga salah satunya pemberi dukungan emosional keluarga dianggap sebagai aspek paling dasar karena menyangkut pemberian perhatian, kasih sayang, dan empati pada kondisi psikologis individu. Dukungan emosional keluarga ini sangat penting khususnya bagi mahasiswa yang sedang menjalani masa transisi ke dunia perkuliahan. Mirza (2017) dan Riding dkk., (2021) juga memberikan pernyataan bahwa keluarga merupakan lingkungan sosial yang terdekat, kedekatan yang terjalin melalui kehadiran secara fisik sekaligus adanya ikatan emosional yang kuat. Oleh karena itu, semua orang sejatinya membutuhkan dukungan dari keluarga baik secara materi maupun mental.

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

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

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

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebaikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), ‘Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau membebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir’”. (Q. S. Al-Baqarah: 286)

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

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

Kesejahteraan Psikologis

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

Kesejahteraan psikologis dalam konsep islam yaitu pemahaman mengenai Allah, diri sendiri, dunia, dan akhirat hal ini juga mencakup keimanan dari dalam diri individu itu sendiri. Kesejahteraan psikologis juga dicerminkan dalam sikap yang selalu bersyukur atas apa yang dimiliki dan menerima baik dan buruk yang ada dalam diri sehingga dapat membawa individu pada ketenangan, ketentraman, dan kenyamanan jiwa. Dalam islam juga ditegaskan bahwa manusia harus mencari kebahagiaan untuk akhirat tanpa meninggalkan kebahagiaan dunia yaitu dengan cara menuntut ilmu. Kesejahteraan psikologis dalam perspektif islam ini hampir sama dengan konsep kebahagiaan menurut Islam yang disebut Sa'adah karena sama-sama menghadirkan kebahagiaan. Sa'adah sendiri meliputi pemahaman mengenai Allah, diri sendiri, kenyataan dunia, dan akhirat (Nuruddaroini & Midi, 2021). Dalam surah berikut dijelaskan:

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

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

Faktor kesejahteraan psikologis menurut Ryff & Singer (1996) yaitu faktor demografis, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup, dan *locus of control*. Sedangkan menurut Agraprana & Nurcahyo (2024) yaitu regulasi emosi, rasa syukur, dukungan sosial, manajemen waktu, *psychology capital*, dan *strategi coping*. Synder & Lopez (2007) menyatakan faktor kesejahteraan psikologis adalah ketahanan mental, optimism, harapan, dan dukungan sosial serta emosional. Selain itu, terdapat aspek kesejahteraan psikologis menurut (Ryff, 2013) yaitu penerimaan diri, hubungan yang baik dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup. Selain itu Synder & Lopez (2007)

Dukungan Emosional Keluarga

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

Keluarga dalam pandangan Islam adalah untuk mendapatkan keturunan, memenuhi kebutuhan manusia, serta memberikan dukungan berupa kasih sayang. Selain itu, keluarga juga lingkungan yang menanamkan rasa tanggung jawab akan kewajiban

dan hak antar satu sama lain. Oleh karena itu, wajib hukumnya dalam keluarga untuk memberikan dukungan emosional antara satu sama lain (Hermanita, 2022). Islam selalu memberi pemahaman untuk mengajarkan dan memberikan perhatian serta kasih sayang kepada seluruh makhluk ciptaan-Nya. Hal ini dipertegas melalui surah berikut:

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

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

Aspek dukungan emosional keluarga menurut Sarafino dan Smith dalam Hamonangan dkk., (2022) yaitu rasa empati, peduli, perhatian, dan kepercayaan. Selain itu, menurut Wahyuni dkk., (2021) yaitu saling memelihara, saling menghargai,

Ketahanan Mental

Ketahanan mental (*Resilience*) merupakan kemampuan individu dalam mempertahankan atau memulihkan kondisi psikologisnya setelah menghadapi situasi yang penuh tekanan dan tantangan sehingga dapat menjalani kehidupan setelahnya dengan keadaan lebih baik dari sebelumnya (Rutter, 2006). Missasi & Izzati (2019) mengutip simpulan dari Reivich dan Shatte (2002) yang mengemukakan bahwa ketahanan mental yaitu menunjukkan kemampuan seseorang dalam mengatur dirinya, mengatasi hambatan, dan menyesuaikan diri secara efektif dengan berbagai kesulitan dan tantangan dalam kehidupan. Sedangkan menurut Connor & Davidson (2003) ketahanan mental merupakan cerminan dari kemampuan individu yang memberikan kemampuan pada individu untuk terus melakukan pertumbuhan dan perkembangan diri meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan dan hambatan.

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

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ
أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

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

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

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

Aspek dari ketahanan mental menurut Connor & Davidson (2003) sendiri adalah kompetensi personal, toleransi menghadapi tekanan, penerimaan yang baik terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, kontrol diri, dan spiritual.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk mengukur dan menganalisis hubungan antar variabel secara objektif menggunakan data numerik. Pendekatan kuantitatif dipilih karena sesuai untuk menjelaskan pengaruh dan kontribusi variabel bebas terhadap variabel tergantung melalui analisis statistik. Dalam penelitian ini, terdapat tiga variabel yang dikaji. Variabel tergantung adalah kesejahteraan psikologis. Sementara itu, terdapat dua variabel bebas yaitu dukungan emosional keluarga dan ketahanan mental. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *cluster random sampling*. Karakteristik populasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru Universitas X tahun 2024, dengan rincian dibawah ini:

Tabel 1. Rincian Jumlah Mahasiswa Universitas X Tahun 2024

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

Tabel 2. Demografi Subjek Penelitian

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

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

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

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

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Murni dkk., (2023), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan emosional keluarga terhadap kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi dukungan emosional yang diterima, maka semakin kuat pula ketahanan mental yang dimiliki oleh individu. Selain itu, hasil penelitian oleh Binarta & Tiarti (2024) turut

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

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

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

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

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

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ
أَعْدَاءً فَالَفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَاصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِّنَ
النَّارِ فَأَنْقَذَكُم مِّنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴿١٠٣﴾

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

Analisa hasil turut mengidentifikasi juga bahwa adanya keterkaitan yang signifikan antara ketahanan mental dengan tingkat kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki ketahanan mental yang kuat lebih mampu mempertahankan stabilitas emosional sehingga akan tercapainya kondisi psikologis yang sejahtera, seperti mampu mengelola emosi, memiliki pandangan yang baik mengenai diri sendiri, dan merasa puas dengan hidupnya, cenderung memiliki kemampuan lebih matang dalam menghadapi tantangan yang ada. Ryff & Keyes, (1995) yang mengemukakan bahwasanya kesejahteraan psikologis mencerminkan suatu keadaan mental dari individu yang stabil atau seimbang, mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri, menjalin relasi sosial yang optimal, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru atau lingkungan yang berubah-ubah, serta memiliki kapasitas dalam diri untuk tumbuh dan berkembang secara efektif. Hal ini sesuai dengan firman Allah sebagai berikut.

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

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

Individu akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik ketika individu bisa mengembangkan kemampuan interpersonal yang didapat melalui interaksi atau berbuat baik dengan orang lain. Kondisi ini mencakup komunikasi yang baik, dapat mengenali perasaan diri sendiri maupun orang lain. Hasil analisis data juga sejalan dengan penelitian Widiyastuti & Hardita (2024) yang memberikan pernyataan bahwa ada hubungan yang signifikan antara ketahanan mental dengan kesejahteraan psikologis

pada mahasiswa. Selain itu, didukung oleh penelitian yang dilakukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Kondisi subjek yang diteliti bisa dilihat sebagai berikut. Pada variabel kesejahteraan psikologis dihasilkan mean empirik sebesar 110 dan mean hipotetik sebesar 97,5 sehingga dapat diketahui bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa berada pada kategori tinggi yang diikuti oleh kategori sedang. Kemudian pada variabel dukungan emosional keluarga dihasilkan mean empirik sebesar 90 dan mean hipotetik 75 sehingga dapat diketahui bahwa dukungan emosional keluarga pada mahasiswa berada pada kategori tinggi. skor skala ketahanan mental dalam penelitian ini memiliki kategori tinggi yang diikuti oleh kategori sedang. Didapatkan hasil berupa mean empirik 101 dan mean hipotetik 90. Artinya, masih perlu ditingkatkan dan dipertahankan lagi mengenai dukungan emosional keluarga, ketahanan mental, dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru.

4. KESIMPULAN

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

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, D. (2024). Resiliensi muslim ditinjau dari perspektif psikologi tasawuf. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(5), 322–329. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.569>
- Agraprana, P. R., & Nurcahyo, F. A. (2024). Faktor-faktor yang meningkatkan kesejahteraan psikologis pada peserta didik selama pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(1), 679–689. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10469972>.
- Akbar, M. F., Rohman, U., Ismail, S., Utami, N. S. P., & Elsyafitri, S. (2024). Resiliensi psikologis dalam cobaan: kajian dari surat al-baqarah ayat 286 dan implikasinya dalam

-
- kehidupan. *Journal of Psychology Students*, 3(1), 1–12.
<https://doi.org/10.15575/jops.v3i1.31945>
- Amelina, R., Nugraha, A., & Rahimsyah, A. P. (2024). Pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 148–160.
<https://doi.org/10.26877/empati.v11i2.17507>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(1), 1–10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Binarta, A., & Tiarti, S. (2024). Studi korelasi resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta. *Journal of Social and Economics Research*, 6(2), 257–265. <https://doi.org/10.54783/jser.v6i2.653>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003a). Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Journal Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003b). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Darussalam, A. (2017). Wawasan hadis tentang silaturahmi. *Jurnal Tahdis*, 8(2), 116–132.
<https://api.core.ac.uk/oai/oai:journal.uin-alauddin.ac.id:article/7222>
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Kesejahteraan psikologis, stres, dan regulasi emosi pada mahasiswa baru selama pandemi COVID -19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 51–64. <https://doi.org/10.21009/jppp.101.07>
- Hakim Maulana, R. Y. A. H. (2023). Konsep kebahagiaan perspektif filsuf muslim (al-farabi dan al-kindi). *Gunung Djati Conference Series*, 19, 828–839.
<https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>
- Hamonangan, H., Simarmata, N. I. P., & Butarbutar, F. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan psychological well-being mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Universitas Hkbp Nommensen*, 8(1), 3–4.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36655/psikologi.v8i1>
- Hasiolan, M. I. S. (2015). Efek dukungan emosional keluarga pada harga diri remaja: pilot study. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 18(2), 67–71.
<https://doi.org/https://doi.org/10.7454/jki.v18i2.400>
- Hermanita, H. (2022). Konsep keluarga dalam islam. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(1), 67–75. <http://pedirresearchinstitute.or.id/index.php/Jurpen%0AKONSEP>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73–114. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Jiménez, L., Canavan, J., Baena, S., Herrera, D., Lloyd, A., Schima, J., & Jean Grasmeijer, A. (2024). Mapping key actors in family support. A European perspective. *Children and Youth Services Review*, 161(107618), 1–10.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107618>
-

- Kinanthi, M. R., Grasiawaty, N., & Tresnawaty, Y. (2020). Resiliensi pada mahasiswa di Jakarta: Menilik peran komunitas. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 249–268. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3449>
- Latipun, & Sefrina, F. (2020). Hubungan dukungan keluarga dan keberfungsian sosial pada pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 140–160. <https://doi.org/10.22219/jipt.v4i2.3609>
- Mirza, R. (2017). Memaksimalkan dukungan keluarga guna meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes mellitus. *Jurnal JUMANTIK*, 2(2), 12–30. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v2i2.1122>
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor – faktor yang mempengaruhi resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 433–441. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3455>
- Murni, S. W. D., Yunita, R., & Aini Isnawati, I. (2023). Hubungan dukungan emosional keluarga dengan psychological well-being pada pasien pasca stroke di puskesmas ketapang kota Probolinggo. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(10), 59–67. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Nuruddaroini, M. A. S., & Midi, H. S. (2021). Integrasi konsep kebahagiaan perspektif psychological well being dan sa'adah (Studi komparasi antara konsep Barat dan Islam). *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains*, 3, 83–87. <http://sunankalijaga.org/prosiding/index.php/kiiis/article/view/712>
- Oetomo, P. F., Yuwanto, L., & Rahaju, S. (2019). Faktor penentu penyesuaian diri pada mahasiswa baru emerging adulthood tahun pertama dan tahun kedua. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 8(2), 67–77. <https://doi.org/10.35814/mindset.v8i02.325>
- Palup, A. D. H., & Chusairi, A. (2023). *Literature review : pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa* [Universitas Airlangga]. [https://repository.unair.ac.id/128560/%0Ahttps://repository.unair.ac.id/128560/1/Achmad Chusairi_111911133140_Alifa Desti H.P.pdf](https://repository.unair.ac.id/128560/%0Ahttps://repository.unair.ac.id/128560/1/Achmad%20Chusairi_111911133140_Alifa%20Desti%20H.P.pdf)
- Pratiwi, Z. R., Karimulloh, K., & Kumalasari, D. (2021). Dukungan orang tua dan resiliensi akademik mahasiswa dalam perspektif islam. *Atthulab: Islamic Religion Teaching and Learning Journal*, 6(2), 175–185. <https://doi.org/10.15575/ath.v6i2.14808>
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati S., A. (2016). Kesejahteraan psikologis (Psychological well-being) siswa yang orang tuanya bercerai (Studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di SMK negeri 26 pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108–115. <https://doi.org/10.21009/insight.051.16>
- Refnandes, R., Yeni, F., Welly, W., & Afdila, F. (2024). Stres dan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru keperawatan. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 314–320. <https://doi.org/10.33757/jik.v8i2.1166>
- Riding, S., Thevenon, O., Adema, W., & Dirwan, G. (2021). Looking beyond COVID-19: Strengthening family support services across the OECD. *Employment, Labour and Social Affairs Policy Briefs*, 260, 1–57. [https://doi.org/Sophie Riding, Olivier Thévenon, Willem Adema, Gráinne Dirwan](https://doi.org/Sophie%20Riding,%20Olivier%20Th%C3%A9venon,%20Willem%20Adema,%20Gr%C3%A1inne%20Dirwan) <https://dx.doi.org/10.1787/86738ab2-en>
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1–12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>

- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Sharp, P., Oliffe, J. L., Kealy, D., M Rice, S., Seidler, Z. E., & Ogrodniczuk, J. S. (2023). Social support buffers young men's resilient coping to psychological distress. *Early Interv Psychiatry*, 17(8), 784–791. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/eip.13371>
- Sofia, N., & Sari, E. P. (2018). Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) dalam Perspektif Alquran dan Hadis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 91–108. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art2>
- Synder, C. R., & Lopez, S. . (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Sage Publication.
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi perspektif al quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105–120. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>
- Wahyuni. T dkk. (2021). *Buku ajar keperawatan keluarga dilengkapi riset dan praktik* (R. Awahita (ed.); Digital). CV Jejak. <https://askepbukukeperawatankeluarga.com>
- Widiyastuti, & Hardita, K. (2024). Dukungan sosial keluarga dan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa Indonesia. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21070/jims.v6i1.1597>
- Adrian, D. (2024). Resiliensi muslim ditinjau dari perspektif psikologi tasawuf. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(5), 322–329. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.569>
- Agraprana, P. R., & Nurcahyo, F. A. (2024). Faktor-faktor yang meningkatkan kesejahteraan psikologis pada peserta didik selama pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(1), 679–689. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10469972>
- Akbar, M. F., Rohman, U., Ismail, S., Utami, N. S. P., & Elsyafitri, S. (2024). Resiliensi psikologis dalam cobaan: kajian dari surat al-baqarah ayat 286 dan implikasinya dalam kehidupan. *Journal of Psychology Students*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.15575/jops.v3i1.31945>
- Amelina, R., Nugraha, A., & Rahimsyah, A. P. (2024). Pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 148–160. <https://doi.org/10.26877/empati.v11i2.17507>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Binarta, A., & Tiarti, S. (2024). Studi korelasi resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada

-
- mahasiswa tingkat akhir di Jakarta. *Journal of Social and Economics Research*, 6(2), 257–265. <https://doi.org/10.54783/jser.v6i2.653>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003a). Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Journal Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003b). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Darussalam, A. (2017). Wawasan hadis tentang silaturahmi. *Jurnal Tahdis*, 8(2), 116–132. <https://api.core.ac.uk/oai/oai:journal.uin-alauddin.ac.id:article/7222>
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Kesejahteraan psikologis, stres, dan regulasi emosi pada mahasiswa baru selama pandemi COVID -19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 51–64. <https://doi.org/10.21009/jppp.101.07>
- Hakim Maulana, R. Y. A. H. (2023). Konsep kebahagiaan perspektif filsuf muslim (al-farabi dan al-kindi). *Gunung Djati Conference Series*, 19, 828–839. <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>
- Hamonangan, H., Simarmata, N. I. P., & Butarbutar, F. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan psychological well-being mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Universitas Hkbp Nommensen*, 8(1), 3–4. <https://doi.org/https://doi.org/10.36655/psikologi.v8i1>
- Hasiolan, M. I. S. (2015). Efek dukungan emosional keluarga pada harga diri remaja: pilot study. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 18(2), 67–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.7454/jki.v18i2.400>
- Hermanita, H. (2022). Konsep keluarga dalam islam. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(1), 67–75. <http://pedirresearchinstitute.or.id/index.php/Jurpen%0AKONSEP>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73–114. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Jiménez, L., Canavan, J., Baena, S., Herrera, D., Lloyd, A., Schima, J., & Jean Grasmeijer, A. (2024). Mapping key actors in family support. A European perspective. *Children and Youth Services Review*, 161(107618), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107618>
- Kinanthi, M. R., Grasiawaty, N., & Tresnawaty, Y. (2020). Resiliensi pada mahasiswa di Jakarta: Menilik peran komunitas. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 249–268. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3449>
- Latipun, & Sefrina, F. (2020). Hubungan dukungan keluarga dan keberfungsian sosial pada pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 140–160. <https://doi.org/10.22219/jipt.v4i2.3609>
- Mirza, R. (2017). Memaksimalkan dukungan keluarga guna meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes mellitus. *Jurnal JUMANTIK*, 2(2), 12–30. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v2i2.1122>
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor – faktor yang mempengaruhi resiliensi. *Prosiding*
-

Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 433–441.
<http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3455>

- Murni, S. W. D., Yunita, R., & Aini Isnawati, I. (2023). Hubungan dukungan emosional keluarga dengan psychological well-being pada pasien pasca stroke di puskesmas ketapang kota Probolinggo. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(10), 59–67. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Nuruddaroini, M. A. S., & Midi, H. S. (2021). Integrasi konsep kebahagiaan perspektif psychological well being dan sa'adah (Studi komparasi antara konsep Barat dan Islam). *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains*, 3, 83–87. <http://sunankalijaga.org/prosiding/index.php/kiiis/article/view/712>
- Oetomo, P. F., Yuwanto, L., & Rahaju, S. (2019). Faktor penentu penyesuaian diri pada mahasiswa baru emerging adulthood tahun pertama dan tahun kedua. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 8(2), 67–77. <https://doi.org/10.35814/mindset.v8i02.325>
- Palup, A. D. H., & Chusairi, A. (2023). *Literature review : pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa* [Universitas Airlangga]. [https://repository.unair.ac.id/128560/%0Ahttps://repository.unair.ac.id/128560/1/Achmad Chusairi_111911133140_Alifa Desti H.P.pdf](https://repository.unair.ac.id/128560/%0Ahttps://repository.unair.ac.id/128560/1/Achmad%20Chusairi_111911133140_AlifaDestiH.P.pdf)
- Pratiwi, Z. R., Karimulloh, K., & Kumalasari, D. (2021). Dukungan orang tua dan resiliensi akademik mahasiswa dalam perspektif islam. *Atthulab: Islamic Religion Teaching and Learning Journal*, 6(2), 175–185. <https://doi.org/10.15575/ath.v6i2.14808>
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati S., A. (2016). Kesejahteraan psikologis (Psychological well-being) siswa yang orang tuanya bercerai (Studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di SMK negeri 26 pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108–115. <https://doi.org/10.21009/insight.051.16>
- Refnandes, R., Yeni, F., Welly, W., & Afdila, F. (2024). Stres dan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru keperawatan. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 314–320. <https://doi.org/10.33757/jik.v8i2.1166>
- Riding, S., Thevenon, O., Adema, W., & Dirwan, G. (2021). Looking beyond COVID-19: Strengthening family support services across the OECD. *Employment, Labour and Social Affairs Policy Briefs*, 260, 1–57. [https://doi.org/Sophie Riding, Olivier Thévenon, Willem Adema, Gráinne Dirwan](https://doi.org/Sophie%20Riding,%20Olivier%20Th%C3%A9venon,%20Willem%20Adema,%20Gr%C3%A1inne%20Dirwan) <https://dx.doi.org/10.1787/86738ab2-en>
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1–12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>

-
- Sharp, P., Oliffe, J. L., Kealy, D., M Rice, S., Seidler, Z. E., & Ogrodniczuk, J. S. (2023). Social support buffers young men's resilient coping to psychological distress. *Early Interv Psychiatry*, 17(8), 784–791. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/eip.13371>
- Sofia, N., & Sari, E. P. (2018). Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) dalam Perspektif Alquran dan Hadis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 91–108. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art2>
- Synder, C. R., & Lopez, S. . (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Sage Publication.
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi perspektif al quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105–120. <https://doi.org/10.33852/jurnal.in.v2i1.73>
- Wahyuni. T dkk. (2021). *Buku ajar keperawatan keluarga dilengkapi riset dan praktik* (R. Awahita (ed.); Digital). CV Jejak. <https://askepbookkeperawatankeluarga.com>
- Widiyastuti, & Hardita, K. (2024). Dukungan sosial keluarga dan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa Indonesia. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21070/jims.v6i1.1597>