

Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Angkatan 2022 Universitas Islam Sultan Agung

Firdasari Angelina¹, 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 apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa angkatan 2022 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2022 Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan jumlah sampel sebanyak 103 mahasiswa yang dipilih melalui teknik cluster random sampling. Data penelitian dikumpulkan menggunakan dua skala yaitu skala kesejahteraan psikologis dengan reliabilitas 0,931 dari 48 aitem dan skala dukungan sosial teman sebaya dengan reliabilitas sebesar 0,930 dari 40 aitem. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai 0,144 untuk variabel kesejahteraan psikologis dan 0,002 variabel dukungan sosial teman sebaya. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi Spearman Rho menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,778 dengan taraf signifikansi 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari teman sebaya, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki, dan semakin rendah dukungan sosial, maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci: Dukungan Sosial Teman Sebaya, Kesejahteraan Psikologis

Abstract

This study aims to examine whether there is a relationship between peer social support and psychological well-being among students enrolled in the 2022 academic year at Sultan Agung Islamic University in Semarang. The population in this study consisted of students enrolled in the 2022 academic year at Sultan Agung Islamic University in Semarang, with a sample size of 103 students selected using cluster random sampling. Research data were collected using two scales, namely the psychological well-being scale with a reliability of 0.931 from 48 items and the peer social support scale with a reliability of 0.930 from 40 items. The normality test results showed a value of 0.144 for the psychological well-being variable and 0.002 for the peer social support variable. The hypothesis test results using the Spearman Rho correlation technique showed a correlation coefficient of 0.778 with a significance level of 0.001. These results indicate that there is a positive relationship between peer social support and psychological well-being. This means that the

higher the social support received by students from their peers, the higher their psychological well-being, and the lower the social support, the lower the psychological well-being of students.

Keywords: Peer Social Support, Psychological Well-Being

1. PENDAHULUAN

Individu yang telah menyelesaikan pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) dan secara resmi terdaftar di sebuah perguruan tinggi atau universitas adalah mahasiswa (Absyashofa & Supradewi, 2025). Mahasiswa adalah orang-orang yang sedang bertransisi dari masa remaja ke dewasa awal, yaitu periode yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan kemandirian, tanggung jawab, serta kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan baru.

Dengan banyaknya tuntutan yang dihadapi, tidak hanya aspek akademik, tetapi juga dalam kehidupan sosialnya, mahasiswa diharapkan mampu menghadapinya. Mahasiswa diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, menjadi individu yang mandiri, dapat mengelola waktu dengan baik, serta mengelola tekanan dari tuntutan akademik maupun sosial. Mahasiswa seharusnya dapat menjalani kehidupan perkuliahannya dengan baik dan melakukan tugasnya sebagai seorang mahasiswa.

Sari & Malahati (2025) menjelaskan bahwa fase ini menjadi masa yang cukup sulit bagi mahasiswa, karena menghadapi berbagai tantangan dalam hidupnya. Tantangan ini menjadi lebih kompleks pada mahasiswa angkatan 2022 yang mengalami perubahan sistem pembelajaran dari daring menuju luring pasca pandemi Covid-19. Masa transisi ini menuntut mahasiswa angkatan 2022 untuk kembali menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus secara langsung, membangun relasi sosial, serta menghadapi peningkatan tuntutan akademik seiring berjalannya masa studi. Masalah psikologis seperti kecemasan, stres, dan kesedihan dapat timbul akibat hal ini (Eva dkk, 2020). Kegiatan sehari-hari dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat terpengaruh oleh masalah psikologis tersebut.

Kurniasari, dkk (2019) menemukan bahwa lebih dari 50% mahasiswa mengalami kecemasan, rasa rendah diri, dan kesulitan dalam keterbukaan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam menjaga kesejahteraan psikologisnya. Sedangkan kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting yang berperan dalam mendukung keberhasilan akademik dan kualitas hidup mahasiswa (Musyaropah dkk, 2022).

Kesejahteraan psikologis dalam pandangan Carol Ryff dipahami sebagai wujud dari keberfungsian psikologis yang optimal, yang tidak hanya terbatas pada penilaian terhadap kepuasan hidup semata. Ryff memandang bahwa esensi kesejahteraan bukan terletak pada keadaan emosional yang tetap atau sekadar tidak adanya stres, melainkan pada proses yang terus berkembang dalam mewujudkan potensi diri melalui upaya membentuk karakter yang lebih baik. Ryff melihat kesejahteraan psikologis sebagai kemampuan individu untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan, menjalin hubungan yang bermakna, serta menjaga kemandirian dan pertumbuhan pribadi secara berkesinambungan (Ryff & Keyes 1995).

Triwahyuningsih (2017) mendefinisikan bahwa kesejahteraan psikologis menggambarkan keadaan psikologis individu yang sehat, di mana berbagai aspek psikologis positif berperan secara optimal dalam upaya mencapai aktualisasi diri.

Kesejahteraan psikologis bukan hanya menyangkut perasaan bahagia, melainkan juga meliputi unsur-unsur seperti kompetensi, sikap optimis, serta adanya tujuan dan makna hidup yang dipandang sebagai bagian dari karakteristik individu secara menyeluruh. Dodge dkk (2012) menekankan bahwa kesejahteraan psikologis tercapai ketika terdapat keseimbangan antara sumber daya psikologis, sosial, dan fisik dengan tuntutan atau tantangan hidup yang dihadapi individu.

Ryff (1989) membagikan kesejahteraan psikologis dalam enam aspek, yaitu (1) Penerimaan Diri (*Self Acceptance*), kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri apa adanya, termasuk semua pengalaman dalam hidupnya. Hal ini secara langsung terkait dengan kepercayaan diri, yaitu kemampuan untuk menerima masa lalu diri sendiri, apakah itu menyenangkan atau tidak. (2) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relationship with Others*), menunjukkan kemampuan individu dalam membangun relasi yang hangat dan interpersonal, yang didasari oleh kepercayaan, empati, cinta, dan kasih saying. (3) Penguasaan Lingkungan (*Enviromental Mastery*), merujuk pada kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan kondisi lingkungan yang sesuai dengan keadaan psikologisnya. Individu dengan penguasaan lingkungan yang tinggi merasa mampu mengatur aktivitas eksternal yang kompleks, memanfaatkan peluang dari lingkungannya secara efektif, memiliki keterampilan dalam mengendalikan situasi, serta dapat menentukan konteks lingkungan yang sesuai kebutuhan dan nilai dirinya. (4) Kemandirian (*Autonomy*), ialah kapasitas individu untuk menata dan mengontrol perjalanan hidupnya, mengatur kebebasan, serta mengendalikan perilaku internalnya. Ini didasarkan pada gagasan bahwa ide dan perilaku individu sepenuhnya milik dirinya sendiri, terlepas dari pengaruh individu lain. Individu yang mandiri mampu menjaga pengendalian diri, berperilaku sesuai dengan ideal mereka sendiri, dan tumbuh dalam kepercayaan diri. (5) Tujuan Hidup (*Purpose in Life*), individu dengan tujuan hidup merasa hidupnya bermakna, memiliki arah, dan sasaran yang jelas. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki tujuan hidup cenderung tidak memiliki arah, hanya sedikit keinginan, kurang menghargai pengalaman masa lalu, serta tidak mampu mengembangkan potensi yang membuat hidup lebih bermakna. (6) Pertumbuhan diri (*Personal Growth*), menunjukkan kecenderungan individu untuk terus berkembang, mengembangkan potensinya, dan meningkatkan kualitas dirinya. Kapasitas ini menunjukkan dorongan bawaan individu untuk terus meningkatkan dan mengembangkan diri mereka. Aspek-aspek kesejahteraan psikologis lainnya juga disebutkan oleh (Seligman 2011) yang terdiri dari (1) *Positivite Emotion*, emosi positif yang dialami individu, seperti gembira, bahagia, dan rasa syukur. (2) *Engagement*, ketertarikan individu untuk terlibat dalam aktivitas yang dianggap menarik atau menantang. (3) *Relationsip*, hubungan yang baik dan positif yang dimiliki individu dengan seseorang yang ada di lingkungan sekitar. (4) *Meaning*, memiliki makna dan tujuan hidup yang terarah. (5) *Accomplishment*, kemampuan individu untuk mencapai tujuan dan menyelesaikan tanggung jawab dengan baik.

Ryff & Singer (2008) membagikan beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu sebagai berikut: (1) Faktor Psikososial, yaitu aspek yang berkaitan dengan identitas diri serta pengalaman hidup yang dimiliki individu. (2) Sosiodemografis, yang meliputi karakteristik demografis individu, seperti jenis kelamin dan usia. (3) Resiliensi, yaitu kemampuan individu ketika mengalami situasi sulit tetap bertahan dan dirinya dapat menyesuaikan dengan lingkungan. (4) Dukungan sosial, yaitu

keyakinan bahwa individu akan memperoleh bantuan dari orang lain ketika diperlukan.(5) Teknik *Coping*, yaitu upaya individu dalam mengubah fungsi kognitif maupun perilaku guna menghadapi tekanan dari tuntutan eksternal. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang menurut Ryff (Ramadani dkk 2023) antara lain: (1) Faktor Demografis, mencakup usia, jenis kelamin, tingkat sosial, dan latar belakang budaya merupakan faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. (2) Dukungan Sosial, ialah segala bentuk bantuan, perhatian, penghargaan, dan kenyamanan yang dirasakan individu orang-orang disekitarnya, termasuk pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dan organisasi sosial. (3) Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup, mencakup beragam aspek dalam setiap fase kehidupan dan bagaimana individu menilai pengalaman tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologisnya. (4) *Locus of Control* (LOC), merupakan persepsi individu tentang sejauh mana dirinya dapat memengaruhi hasil atau efek dari perilaku yang dilakukan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Kesejahteraan psikologis mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor dalam diri maupun faktor dari lingkungan sosial. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah dukungan sosial. Johnson & Johnson (Setyawati dkk, 2022) berpendapat bahwa tindakan yang dimaksudkan untuk membantu individu meningkatkan kesehatan mental, kepercayaan diri, memberikan dorongan, motivasi, nasihat, juga penerimaan adalah dukungan sosial. Dukungan ini dapat diperoleh dari anggota keluarga, teman-teman, komunitas, serta lembaga atau organisasi. Diantara dukungan sosial yang dapat diperoleh oleh mahasiswa, dalam kehidupan perkuliahan, dukungan sosial yang paling dekat adalah teman sebaya.

Dukungan sosial teman sebaya ini memegang peran yang menentukan kesejahteraan psikologis individu. Dukungan sosial teman sebaya umumnya diperoleh dari individu yang berada pada rentang usia yang sama, memiliki kedekatan dalam kehidupan sehari-hari, serta menghadapi permasalahan serupa, sehingga mereka mengetahui apa yang dirasakan oleh temannya (Sari & Indrawati, 2016).

Dukungan sosial teman sebaya merupakan bentuk interaksi timbal balik antarindividu yang terwujud melalui pemberian bantuan, dukungan, perhatian, penerimaan, serta penghargaan. Dukungan tersebut berperan dalam membantu individu meringankan beban ketika menghadapi tekanan maupun permasalahan kehidupan, di mana bantuan yang diterima berasal dari teman sebaya dan dapat dirasakan secara langsung sehingga menumbuhkan perasaan dihargai oleh lingkungan sekitarnya (Clarabella 2015). Sasmita & Rustika (2015) menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah bentuk dukungan yang didapatkan dari kelompok sebaya, yang menghadirkan rasa nyaman secara fisik dan psikologis, serta membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, dan dianggap berharga dalam kelompok sosialnya. Dukungan sosial teman sebaya digambarkan sebagai bentuk bantuan yang diberikan oleh teman sebaya, baik berupa dukungan instrumental, informasional, maupun emosional, yang memungkinkan mahasiswa merasa dihargai serta memperoleh perhatian dari lingkungannya.

Sarafino & Smith (2010) membagikan bahwa terdapat lima aspek dukungan sosial, antara lain: (1) Dukungan Emosional, meliputi rasa empati, kepedulian, perhatian dan motivasi kepada orang lain. (2) Dukungan Instrumental (*Tangible or Intrumental Support*), adalah dukungan langsung, yang mencakup bantuan fisik, penyediaan sumber

daya, dan bantuan tugas. (3) Dukungan Informasi (*Informational Support*), mencakup bantuan berupa nasihat, arahan, atau umpan balik yang diberikan kepada individu untuk menghadapi masalah atau situasi sulit. (4) Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*), merupakan dukungan yang berupa pujian, pengakuan, dorongan atas nilai diri, dan kepercayaan bahwa seseorang memiliki kemampuan. (5) Dukungan Jaringan Sosial (*Network Support*), mencakup interaksi timbal balik yang memberikan kesan kepada orang-orang bahwa mereka termasuk dalam kelompok dengan minat yang sama, sehingga menumbuhkan kebersamaan dan memberikan dukungan.

Alaei & Hosseinneshad (2020) menyebutkan bahwa terdapat lima aspek dukungan sosial teman sebaya, yaitu: (1) Dukungan Emosional (*Emotional Support*). Dukungan emosional melibatkan penyampaian perasaan, ungkapan kekhawatiran, simpati, kepercayaan, kepedulian, dan penerimaan. (2) Dukungan Instrumental (*Instrumental Support*). Segala bentuk bantuan dan jasa yang diberikan langsung kepada orang yang membutuhkan dikenal sebagai dukungan instrumental. (3) Dukungan Informasi (*Informational Support*). Dukungan informasi mencakup penyediaan sumber informasi, masukan, serta arahan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah. (4) Umpan balik (*Feedback*). Umpan balik berkaitan dengan pemberian informasi yang dapat digunakan individu untuk menilai dan merefleksikan tujuan yang ingin dicapai. (5) Dukungan Persahabatan (*Companionship Support*). Dukungan dalam persahabatan terlihat dari keterlibatan dan kebersamaan dalam berbagai kegiatan yang dapat menimbulkan energi dan suasana positif bagi individu.

Berdasarkan uraian kerangka teori di atas, penulis menyusun hipotesis penelitian sebagai berikut “ada hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa angkatan 2022 Universitas Islam Sultan Agung”. Semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosialnya maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya.

2. METODE

Identifikasi variabel adalah cara atau metode yang dilakukan untuk memilih variabel yang nantinya akan dilakukan penelitian. Melakukan identifikasi variabel bertujuan agar dapat memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian. Penelitian ini melibatkan dua jenis variabel, yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel bebas (*independent*) yaitu variabel yang memberikan pengaruh atau menjadi faktor penyebab munculnya variabel tergantung. Sedangkan variabel tergantung (*dependent*) adalah variabel yang terpengaruh atau merupakan hasil dari adanya pengaruh variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah variabel tergantung yaitu Kesejahteraan Psikologis dan variabel bebas yaitu Dukungan Sosial Teman Sebaya.

Skala kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Ryff & Singer, 2008), yaitu penerimaan diri, memiliki hubungan, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Sementara skala dukungan sosial teman sebaya yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Sarafino & Smith 2010) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan penilaian, dan dukungan jaringan sosial.

Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2022 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Ekonomi dan Bisnis dan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan metode *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang diterapkan apabila populasi penelitian memiliki cakupan yang luas. Dalam teknik ini, populasi dikelompokkan ke dalam wilayah-wilayah atau kelompok tertentu (*cluster*), yang kemudian dipilih secara acak untuk merepresentasikan keseluruhan subjek penelitian (Sugiyono 2020). Uji validitas dalam penelitian ini dikonfirmasi melalui prosedur judgement dan pemberian *rating* oleh tim ahli dalam bidang intervensi terkait (Azwar 2018). Pengujian daya beda aitem dilakukan untuk menilai sejauh mana aitem mampu membedakan individu yang memiliki atribut tertentu dengan individu yang tidak menunjukkan atribut yang diukur (Azwar 2018). Proses pemilihan aitem didasarkan pada kesesuaian antara fungsi instrumen dan tujuan pengukuran skala. Aitem dianggap memiliki daya beda tinggi dan lolos seleksi apabila menunjukkan koefisien korelasi aitem $r_{ix} \geq 0,30$. Namun, apabila total aitem belum memenuhi kriteria koefisien korelasi aitem, maka dapat dilakukan pertimbangan ulang dengan menurunkan batas minimal koefisien korelasi menjadi $r_{ix} \geq 0,25$ (Azwar 2018). Metode pada penelitian ini menggunakan dan menerapkan reliabilitas koefisien dengan *Alpha cronbach*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Spearman Rho*. Analisis data pada penelitian ini dibantu dengan menggunakan program *IBM SPSS Statistics version 29.0*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan uji coba daya pembeda aitem, 48 aitem pada skala kesejahteraan psikologis, 41 memiliki indeks daya beda tinggi dan 7 aitem memiliki indeks daya beda rendah. Aitem dengan daya beda tinggi memiliki koefisien korelasi dalam rentang 0,271 hingga 0,739, sementara aitem dengan daya beda rendah berada pada kisaran 0,001 hingga 0,232. Uji reliabilitas skala kesejahteraan psikologis yang dilakukan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,931 dari 48 aitem.

Berdasarkan hasil perhitungan uji coba daya pembeda aitem, 40 aitem pada skala dukungan sosial teman sebaya diperoleh 34 aitem yang memiliki indeks daya beda tinggi dan 6 aitem yang menunjukkan indeks daya beda rendah. Aitem dengan daya beda tinggi memiliki koefisien korelasi dalam rentang 0,264 hingga 0,739, sementara aitem dengan daya beda rendah berada pada kisaran 0,067 hingga 0,235. Uji reliabilitas skala dukungan sosial teman sebaya yang dilakukan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,930 dari 40 aitem.

Untuk menilai normalitas data dalam penelitian ini, digunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Z* sebagai acuan penentuan normalitas data. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi ($p > 0,05$), namun jika nilai signifikansi ($p < 0,05$), maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel, nilai signifikansi yang diperoleh variabel kesejahteraan psikologis sebesar $0,144 > 0,005$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Sedangkan nilai signifikansi yang diperoleh variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar $0,002 < 0,005$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan hasil uji linieritas menggunakan data penelitian, hubungan antara variabel kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial teman sebaya memperoleh nilai F linier sebesar 167,343 dengan taraf signifikansi (Sig.) 0,001 ($p < 0,05$). Sehingga dapat dinyatakan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linier.

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Spearman Rho* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa angkatan 2022 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil analisis mendapatkan koefisien korelasi sebesar $r_s = 0,778$ serta nilai $p = 0,001$. Hasil koefisien korelasi yang positif menandakan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis. Hasil ini mengindikasikan bahwa peningkatan dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya diikuti oleh peningkatan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini dapat diterima.

Berdasarkan hasil deskripsi data pada skala kesejahteraan psikologis, telah didapatkan skor terendah empirik sebesar 80 dan skor tertinggi empirik sebesar 164. Nilai rata-rata (*mean*) empirik sebesar 125,8, dengan standar deviasi empirik sebesar 17,43. Berdasarkan hasil deskripsi data pada skala dukungan sosial teman sebaya, telah didapatkan skor terendah empirik sebesar 78 dan skor tertinggi empirik sebesar 136. Nilai rata-rata (*mean*) empirik sebesar 107,4, dengan standar deviasi empirik sebesar 13,101.

4. KESIMPULAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima karena di antara mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung tahun 2022, dukungan sosial dari teman sebaya dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan positif yang sangat signifikan. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa berkorelasi dengan peningkatan dukungan sosial dari teman sebaya. Di sisi lain, kesejahteraan psikologis mahasiswa juga akan lebih rendah jika dukungan sosial dari teman sebaya lebih sedikit.

DAFTAR PUSTAKA

- Absyashofa, F. N., & Supradewi, R. (2025). Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas dakwah uin sts Jambi. *Psychology and Educational Science*, 01(01), 108–117.
- Alaei, M. M., & Hosseinnazhad, H. (2020). The development and validation of Peer Support Questionnaire (PSQ). *Teaching English as a Second Language Quarterly (Formerly Journal of Teaching Language Skills)*, 39(3.2), 1–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.22099/jtls.2020.37050.4815>.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Clarabella, S. J. (2015). Hubungan penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan hardiness pada remaja yang mengalami residential mobility di keluarga militer. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 101-114.
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222–235.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal*

-
- Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131.
<https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper*, 152–162.
- Musyaropah, U., Haibar, R. A. L., Kusuma, N. A., Putri, A. I., & Aulia, A. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap psychological well-being mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 171.
<https://doi.org/10.24014/jp.v18i2.1630>
- Ramadani, Y. P., Musslifah, A. R., & Purnomosidi, F. (2023). Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di universitas sahid surakarta. *Journal Psikologi Konseling*, 22(1), 1422-1431. <https://doi.org/10.24114/jpk.v22i1.47291>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- 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.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*.
- Sari, L. N., & Malahati, F. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dan penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(2), 787–802.
<https://doi.org/10.59141/japendi.v6i2.7369>
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280–289. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i02.p16>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Setyawati, I., Fahiroh, S. A., & Poerwanto, A. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di UPT PRSMP Surabaya. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 1–9.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian meta-analisis hubungan antara self esteem dan kesejahteraan psikologis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 26–35.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.9382>
-