

Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Prodi Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Semarang

Rosy Aulia Zafira¹, Rohmatun²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*

rohmatun@unissula.ac.id

Abstrak

Tingginya tantangan akademis dan proses transisi masa remaja menuju dewasa pada mahasiswa menuntut adanya dukungan sosial yang memadai untuk menjaga kesehatan mental. Dukungan sosial menjadi sumber penting yang dapat membantu individu merasa diterima dan berharga dalam lingkungannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Prodi Bimbingan Konseling Universitas PGRI Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif di mana teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling, yaitu mahasiswa aktif S1 Fakultas Ilmu Pendidikan Prodi Bimbingan Konseling Universitas PGRI Semarang Angkatan 2025 dengan total sebanyak 120 mahasiswa. Penelitian menggunakan dua skala, yaitu skala kesejahteraan psikologis dengan jumlah item 23 dengan reliabilitas 0,815 yang kedua skala dukungan dengan jumlah item 23 dan reliabilitas 0,881 sebagai metode pengumpulan data. Teknik analisis data yang digunakan product moment pearson untuk menguji hipotesis. Hasil uji Product Moment menunjukkan nilai korelasi r_{xy} sebesar 0,438 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil analisis data tersebut dapat ditarik kesimpulan, bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin baik tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Sehingga hipotesis diterima.
Kata Kunci: Dukungan Sosial, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa.

Abstract

The high academic challenges and the transition process from adolescence to adulthood in students demand adequate social support to maintain mental health. Social support is an important resource that can help individuals feel accepted and valued in their environment. This study aims to determine the relationship between social support and psychological well-being in students of the Faculty of Education, Counseling Guidance Study Program, University of PGRI Semarang. This research is a quantitative research where the sampling technique uses cluster random sampling, namely active S1 students of the Faculty of Education, Counseling Guidance Study Program, Universitas PGRI Semarang Class of 2025 with a total of 120 students. The study used two scales, namely the psychological well-being scale with the number of items 23 with a reliability of 0.815, the second support scale with the number of items 23 and reliability of 0.881 as a data collection method. The data analysis technique used by Pearson's product moment to test the hypothesis. The results of the Product Moment test showed an rxy correlation value of 0.438 with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$). Based on the results of the data analysis, it can be concluded that there is a significant positive relationship between social support and psychological well-being. The higher the social support received, the better the level of psychological well-being felt. So that the hypothesis is accepted **Keywords:** *Peer Social Support, Psychological Well-being, College Students.*

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang dalam proses menuju dewasa (Saraswati & Kunci, 2022). Secara lebih spesifik, mahasiswa masuk dalam kategori *emerging adulthood* atau masa transisi remaja ke masa dewasa periode pertumbuhan yang muncul dianggap sebagai konsep baru untuk rentang usia 18 sampai 25 tahun (Arnett, 2015). Hal ini dikarenakan pada tahap ini individu berada dalam fase dewasa awal di mana mereka akan menjelajahi berbagai aspek kehidupan, mencoba pengalaman baru, membentuk ikatan dekat dengan orang lain, mulai menentukan pilihan karir, dan lain sebagainya. Proses pendewasaan ini juga memungkinkan seseorang untuk lebih memahami diri sendiri. Tujuan individu pada masa transisi tidak lagi melihat dirinya sebagai anak-anak atau orang dewasa sepenuhnya, serta membuka banyak peluang bagi individu lain (Iqomah dkk., 2023).

Meskipun mahasiswa dipandang sebagai individu yang lebih matang dan mampu mengurus diri sendiri daripada para pelajar, mahasiswa harus menghadapi tantangan baru yang mungkin berpengaruh buruk pada kesehatan mentalnya. Kenyataannya, mahasiswa mengalami tingkat stres yang lebih besar karena adanya tanggung jawab akademis, kurangnya dukungan langsung dari orang tua, dan penyesuaian terhadap lingkungan yang belum dikenal (Triwahyuni & Prasetyo, 2021). Terkait hal ini, Safithry & Dewi (2020) berpendapat bahwa permasalahan yang dialami oleh mahasiswa dibagi menjadi dua kategori yaitu masalah akademik dan masalah non-akademik. Masalah akademik mencakup pengenalan aturan, perencanaan kelas, dan metode belajar. Akan tetapi, masalah non-akademik seperti penyesuaian diri dengan lingkungan kampus, kesulitan mencari teman, kesulitan dalam pertumbuhan pribadi, dan masalah pribadi lainnya.

Lebih lanjut, Sutarman dkk (2025) menjelaskan dalam dunia perkuliahan mahasiswa menemukan sebuah lingkungan baru yang menuntut mahasiswa agar dapat beradaptasi dengan kondisi yang berbeda dengan sebelumnya. Pada proses ini tak jarang mahasiswa mengalami tantangan emosional, sosial, ataupun perilaku. Sejalan dengan temuan tersebut, Sagita & Rhamadona (2021) juga berpendapat bahwa mahasiswa diminta untuk beradaptasi dengan berbagai aspek kehidupan saat masuk ke lingkungan perkuliahan. Akibatnya, banyak mahasiswa menghadapi kesulitan dalam transisi kehidupan perguruan tinggi, yang dapat menyebabkan masalah psikologis.

Untuk mencapai kesuksesan dalam masa transisi perkuliahan, mahasiswa perlu adanya sumber potensi yang tinggi yaitu kesejahteraan psikologis (Eloff dkk, 2023). Kesejahteraan psikologis menurut Huppert (2009) merupakan kombinasi antara perasaan bahagia, menerima dukungan, kepuasan hidup, kemampuan berpikir yang optimal, serta sehatnya fisik dan mental. Ryff & Singer (2008) juga menjelaskan bahwa individu yang psikologisnya sehat akan melihat dunia dengan positif, baik pada dirinya sendiri maupun individu lain. Oleh karena itu, ketika seseorang mengalami ketidaksejahteraan psikologis beragam emosi buruk akan muncul yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari (Nuraini & Laksmiwati, 2024).

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) ialah suatu kondisi pada individu berupa perlakuan positif pada orang lain maupun dirinya sendiri sehingga dapat menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan, adanya tujuan hidup, mampu mewujudkan hidup yang lebih bermakna, dan adanya usaha untuk mengembangkan diri. Ryff & Kayes (1995) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, tingkat ekonomi, religiusitas, kepribadian, serta dukungan sosial. Secara spesifik, Musyaropah, dkk (2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang cukup kuat dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Dukungan sosial menurut Zimet (1988) merupakan persepsi dari sebuah penilaian mengenai cukupnya dukungan sosial yang didapat dari lingkungan sekitar dalam bentuk apresiasi, emosional, instrumental, dan informasi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Sarafino (2011) adalah dukungan sosial. Sarafino & Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan sebuah interaksi yang memberikan bantuan berupa bantuan emosional, instrumental, dan informasi yang membantu seseorang merasa diterima dan dihargai dalam lingkungannya. Sebagai landasan, beberapa penelitian tentang kesejahteraan psikologis sudah banyak dilakukan, diantaranya oleh Fikriyyah dkk (2024) dengan hasil bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa yang menetap di pesantren.

Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan di lapangan, bisa diketahui bahwa subjek mengalami permasalahan pada kesejahteraan psikologisnya yang dapat dilihat dari merasa selalu sendiri ketika menghadapi permasalahan, hilangnya motivasi, memendam masalah sendiri, serta cenderung menarik diri dari lingkungan. Dari permasalahan tersebut secara tidak langsung mengganggu kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Oleh sebab itu, sesuai dengan hasil wawancara maka dapat dikatakan bahwa mahasiswa Universitas PGRI Semarang Fakultas Ilmu Pendidikan Prodi Bimbingan Konseling memiliki masalah pada kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Prodi Bimbingan Konseling Universitas PGRI Semarang? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Prodi Bimbingan Konseling Universitas PGRI Semarang.

2. METODE

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel bebas (X) berupa dukungan sosial, dan variabel tergantung (Y) berupa kesejahteraan psikologis. Populasi yang digunakan pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif S1 Fakultas Ilmu Pendidikan Prodi Bimbingan Konseling Universitas PGRI Semarang Angkatan 2025. Pada penelitian ini Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini memiliki kriteria mahasiswa aktif Angkatan 2025 Prodi Bimbingan Konseling Universitas PGRI Semarang, dengan total sampel sebanyak 120 mahasiswa.

Terkait instrumen pengumpulan data, prosedur yang akan digunakan dengan menggunakan skala. Pada penelitian menggunakan dua skala, yaitu skala kesejahteraan psikologis dan skala dukungan sosial. Skala yang digunakan pada penelitian ini disusun berdasarkan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (2013) yaitu otonomi, penerimaan diri, hubungan baik dengan orang lain, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Sementara itu, pada penelitian ini penyusunan skala dukungan sosial menggunakan sumber-sumber dari Zimet (1988) yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan orang terdekat. Penelitian ini menggunakan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet (1988) dan telah diadaptasi oleh Sulistiani dkk (2022). Skala ini memiliki alternatif jawaban dengan menggunakan 4 (empat) pilihan jawaban.

Sebelum digunakan, instrumen harus diuji terlebih dahulu. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan validitas isi. Oleh karena itu, validitas yang digunakan adalah instrumen penelitian *expert judgment* yang pada penelitian ini adalah dosen pembimbing teknik penulisan skripsi. Selanjutnya, terkait dengan konsistensi ukur, dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* estimasi reliabilitas sebesar 0,815, sehingga skala kesejahteraan psikologis pada penelitian ini dikatakan *reliable*. Kemudian, dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* estimasi reliabilitas skala dukungan sosial diperoleh angka sebesar 0,881 dari 12 aitem sehingga skala dukungan sosial dapat dinyatakan *reliable*.

Tahap terakhir, setelah data terkumpul, pada penelitian ini, menggunakan teknik analisis *product moment pearson* yang digunakan untuk menguji dua variabel yang datanya berbentuk interval atau ratio. Analisis *product moment* pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Asumsi

Sebelum melanjutkan ke tahap uji berikutnya, harus dilakukan uji asumsi untuk mengetahui apakah data yang telah dikumpulkan memenuhi syarat atau tidak. Dua tahap

pengujian dalam uji asumsi adalah uji normalitas dan uji linearitas. Program SPSS versi 25 dipakai sebagai alat untuk melakukan pengujian asumsi tersebut.

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data bersifat normal atau tidak. Pengujian ini dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov Z dengan SPSS versi 25.0 for windows. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai p lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sedangkan jika nilai p kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data dianggap tidak berdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Kesejahteraan Psikologis	69.98	7.397	0,064	0,200	$>0,05$	Normal
Dukungan Sosial	37.50	5.255	0,079	0,065	$>0,05$	Normal

Sumber : Output SPSS (2026)

Berdasarkan hasil uji normalitas sebagaimana yang dipaparkan dalam tabel tersebut, variabel kesejahteraan psikologis memperoleh hasil $KS-Z=0,065$ serta $p=0,200$ ($p < 0,05$) yang artinya bahwa data normal. Sementara variabel dukungan sosial memperoleh $KS-Z=0,079$ serta $p=0,065$ ($p > 0,05$) artinya sebaran item dukungan sebaya berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Selanjutnya, uji linearitas digunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat dalam suatu analisis. Variabel dalam penelitian dikatakan memiliki hubungan linear jika nilai signifikansi Flinear kurang dari 0,05 atau ($p < 0,05$). Jika nilai signifikansi Flinear lebih besar dari 0,05 atau ($p > 0,05$), maka tidak terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Linearitas

Sumber Variasi	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Keterangan
Linearitas	1246,676	1	1246,676	26,782	0,000	Hubungan Linear
Deviasi dari Linearitas	749,967	21	35,713	0,767	0,751	Tidak Terdapat Penyimpangan

Sumber : Output SPSS (2026)

Berdasarkan hasil uji linearitas pada variabel X dengan variabel Y, diperoleh nilai Flinear sebesar 26,782 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa antara variabel X dan variabel Y memiliki hubungan yang linear. Selain itu, nilai signifikansi pada deviation from linearity sebesar 0,751 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari hubungan linear antara kedua variabel tersebut.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji *Product Moment* digunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Prodi Bimbingan dan Konselling Universitas PGRI Semarang dengan variabel Y. Rincian hasil korelasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Hipotesis (Korelasi *Pearson Product Moment*)

Variabel	N	Koefisien Korelasi (r)	Sig. (p)	Keterangan
Dukungan Sosial Kesejahteraan Psikologis	120	0,438**	0,000	Terdapat Hubungan Positif yang Signifikan

*Taraf signifikansi 0,01 (2-tailed)

Sumber : Output SPSS (2026)

Hasil uji *Product Moment* menunjukkan nilai korelasi xy sebesar 0,438 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan dukungan sosial pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Prodi Bimbingan dan Konselling Universitas PGRI Semarang. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang didapatkan.

Deskripsi Kategorisasi

Tahap selanjutnya yakni membuat deskripsi hasil penelitian yang bertujuan guna mendeskripsikan skor subjek melalui pengukuran dan penjelasan variabel yang diteliti. Berikut adalah ringkasan persebaran data untuk masing-masing variabel:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kesejahteraan Psikologis dan Dukungan Sosial

Kategori	Kesejahteraan Psikologis		Dukungan Sosial	
	Jumlah (f)	Persentase (%)	Jumlah (f)	Persentase (%)
Sangat Tinggi	34	28,3	42	35,0
Tinggi	64	53,3	51	42,5
Sedang	21	17,5	24	20,0
Rendah	1	0,8	3	2,5
Sangat Rendah	0	0	1	0,8
Total	120	100	120	100

Sumber : Output SPSS (2026)

Deskripsi skor skala kesejahteraan psikologis menunjukkan mean empirik sebesar 69,98 dan nilai standar deviasi empirik sebesar 7,397. Nilai mean empirik pada kotak norma di atas menunjukkan bahwa rentang skor subjek berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 69,98. Pada penelitian ini kesejahteraan psikologis memiliki mean empirik sebesar 69,98, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik.

Sementara itu, deskripsi skor skala dukungan sosial menunjukkan mean empirik sebesar 37,50 dan nilai standar deviasi empirik sebesar 5,255. Nilai mean empirik pada kotak norma di atas menunjukkan bahwa rentang skor subjek berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 37,50. Dukungan sosial juga berada pada kategori tinggi, menunjukkan bahwa siswa mendapatkan dukungan sosial yang cukup dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan, bantuan instrumental, dan informasi.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, semakin rendah pula kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Ryff & Keyes (1995) yang mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah dukungan sosial. Sebaliknya, jika individu berada dalam lingkungan yang tidak memberikan dukungan sosial dan merasa terasing, mereka cenderung akan mengalami perasaan sedih dan tidak memperoleh kesejahteraan psikologis.

Tingginya pengaruh ini sangat logis mengingat mahasiswa merupakan individu yang berada dalam masa *emerging adulthood* atau masa transisi dari remaja ke masa dewasa. Pada fase ini, mahasiswa menghadapi tingkat stres yang lebih besar karena adanya tanggung jawab akademis, berkurangnya dukungan langsung dari orang tua, dan keharusan beradaptasi dengan lingkungan baru. Zimet (1988) mengungkapkan bahwa dukungan teman memberikan keuntungan dalam menciptakan perasaan bahagia dan rasa diterima di dalam komunitas tempat individu itu berada.

Mahasiswa yang menerima dukungan sosial dari keluarga yang berupa perhatian, kasih sayang, dan mendapatkan rasa aman dapat memberikan membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan masalah pribadi, memberikan ketenangan pikiran dan kepercayaan diri dalam kehidupan perkuliahan. Dengan begitu kesejahteraan psikologis pada mahasiswa cenderung meningkat.

Mahasiswa yang menerima dukungan sosial dari berupa bantuan nyata, perhatian, motivasi dapat membantu mahasiswa meningkatkan rasa percaya diri, serta mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial akan merasa dirinya diterima dan tidak merasa sendirian dalam masa sulit sehingga kesejahteraan psikologis pada mahasiswa cenderung akan meningkat.

Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial dari orang terdekat berupa perasaan aman, nyaman, perasaan dihargai dan dicintai akan meningkatkan kestabilan emosi pada mahasiswa, dan mampu menghadapi tekanan hidup. Hal ini dapat menjadikan mahasiswa merasa hidupnya menjadi lebih bermakna sehingga berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri & Rusli (2023) pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Bukittinggi, yang menunjukan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian tersebut menegaskan bahwa mahasiswa yang memperoleh

dukungan sosial cenderung lebih mampu tekanan akademik, khususnya saat menyelesaikan skripsi, sehingga kondisi psikologisnya menjadi lebih baik. Penelitian lain tentang pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pandemi Covid-19 oleh Musyaropah dkk (2022) yang menunjukkan adanya pengaruh simultan yang sangat signifikan. Dalam penelitian tersebut, dukungan sosial terbukti menjadi salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya membantu mahasiswa secara emosional, tetapi juga memperkuat keyakinan diri dalam menghadapi tekanan akademik dan situasi yang tidak menentu.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Product Moment Pearson* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,423$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pada penelitian ini kesejahteraan psikologis memiliki mean empirik sebesar 69,98, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik. Mahasiswa memiliki kemampuan untuk berpikir positif tentang kehidupan perkuliahan mereka, menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka, dan menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain.

Dukungan sosial juga berada pada kategori tinggi, menunjukkan bahwa siswa mendapatkan dukungan sosial yang cukup dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan, bantuan instrumental, dan informasi. Hal ini menunjukkan bahwa relasi sosial yang terbangun di lingkungan pertemanan berperan penting dalam mendukung kondisi psikologis mahasiswa. Dengan demikian, dukungan sosial bukan hanya menjadi bentuk bantuan sosial semata, tetapi juga menjadi faktor yang membantu mahasiswa mempertahankan kesejahteraan psikologisnya secara lebih optimal.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan serta analisis data yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan, bahwa terdapat hubungan yang positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin baik tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan.

Terkait dengan temuan tersebut, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan. Bagi mahasiswa, dengan membangun hubungan sosial yang positif dengan teman, keluarga, dan lingkungan kampus, mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan memberikan dukungan emosional satu sama lain, berkomunikasi secara terbuka, berpartisipasi aktif dalam kegiatan organisasi dan sosial, dan menciptakan lingkungan pertemanan yang nyaman dan menghargai sehingga mahasiswa merasa dihargai dan diterima, serta memiliki tempat untuk berbagi ketika masalah muncul. Sementara itu, bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat untuk menggunakan berbagai variabel lain yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian lain juga disarankan menggunakan metode yang berbeda agar mendapatkan gambaran yang lebih mendalam terkait hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Dony Darma Sagita, & Wiwi Rhamadona. (2021). BIBLIO COUNS Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal dan Mahasiswa Tahun Akhir. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v4i1.5049>
- Edward P. Sarafino, & Timothy W. Smith. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions Seventh Edition*.
- Eloff, I., O'Neil, S., & Kanengoni, H. (2023). Students' well-being in tertiary environments: insights into the (unrecognised) role of lecturers. *Teaching in Higher Education*, 28(7), 1777–1797. <https://doi.org/10.1080/13562517.2021.1931836>
- Esty Aryani Safithry, & Indah Sari Dewi. (n.d.). Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Di Sekolah Full Day School Expressive Writing Therapy To Reduce Academic Stress Of Students In Full Day School. In *Maret* (Vol. 5). Retrieved <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/suluh>
- Fikriyyah, Z., Farid, M., & Rouf, A. (2024). Kecerdasan Spiritual dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebagai Prediktitor Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(2), 57–66. <https://doi.org/10.59141/japendi.v5i2.2707>
- Musyaropah, U., Allivia, R., Haibar, L., Kusuma, N. A., Putri, A. I., & Aulia, A. (2022). Artikel INFO Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Efikasi Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 18(2). <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2>
- Nuraini, I., & Laksmiwati, H. (2024). Pengaruh Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa The Influence of Loneliness on Psychological Well-Being among College Students. 11(02), 954–965. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p954-965>
- Oktavia Sutarman, M., Simon, S., Joe Adithio, M., & Tarumanagara, U. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). 5(2). <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>
- 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. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. In *Journal of personality and social psychology* (Vol. 57, Number 6).
- Ryff, C. D., Lee, C., & Keyes, M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 69, Number 4).
- 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>
- Safitri, M., & Rusli, D. (2023). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya pada Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Mengerjakan Skripsi di Bukittinggi. *Jurnal Family Education*, 3(2). <https://doi.org/10.24036/jfe.v3i2.93>

-
- Sulistiani, W., & Febrian Kristiana, I. (n.d.). Validation Of The Indonesian Version Of The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch Model Approach. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 21, Number 1).
- Triwahyuni, A., & Eko Prasetyo, C. (2021). Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35–56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2