

## **Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

**Julia Nabila<sup>1</sup>**

[nabilajulia96@gmail.com](mailto:nabilajulia96@gmail.com)

**Rima Wilantika<sup>2</sup>**

[rimawilantika671@gmail.com](mailto:rimawilantika671@gmail.com)

<sup>1,2</sup>Universitas Aisyah Pringsewu

### **Abstract**

*Psychological well-being (PWB) is a form of happiness or satisfaction for a person, where he can feel his psychological condition well, prosperous, pleasant and good so that he can live his life. This study aims to determine the relationship between social support and Psychological well-being in final year students at Aisyah Pringsewu. This study used a quantitative approach with a sampling technique, namely purposive sampling. The subjects in this study were 247 final year students at Aisyah Pringsewu University. Data analysis using Product Moment correlation with the help of SPSS 25.0 for Windows for correlation tests and shows the results that there is a positive correlation between social support and Psychological well-being in final year students ( $r = 0.246$ ;  $p = 0.000$ ). This shows that the correlation coefficient is 0.246 with a significant value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), which means that there is a very significant positive correlation between social support and Psychological well-being. Social support has an effective contribution of 6.1% to Psychological well-being.*

**Keywords:** Social Support, Psychological well-being, Final Year Students

### **Abstrak**

*Psychological well-being (PWB) adalah salah satu bentuk kebahagiaan atau kepuasan bagi seseorang, dimana ia dapat merasakan kondisi psikologisnya secara baik, sejahtera, menyenangkan dan baik sehingga ia dapat menjalani kehidupannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan Psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir di Aisyah Pringsewu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 247 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Aisyah Pringsewu. Analisis data menggunakan korelasi *Product Moment* dengan bantuan SPSS 25.0 for Windows untuk uji korelasi dan menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan Psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir ( $r = 0,246$ ;  $p = 0,000$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hasil koefisien korelasi sebesar 0,246 dengan nilai signifikan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan Psychological well-being. Dukungan sosial memiliki sumbangan efektif sebesar 6,1% terhadap Psychological well-being.*

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial, Psychological well-being, Mahasiswa Tingkat Akhir

## A. PENDAHULUAN

Siswa yang memilih untuk melanjutkan sekolah mereka ke perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa. Mahasiswa merupakan seseorang yang terdaftar pada pendidikan tinggi (Wahyudi, 2019). Mahasiswa merupakan individu yang membaca dan mendaftar untuk menjalani pendidikan di sebuah perguruan tinggi negeri atau perguruan tinggi swasta (Hulukati, W., dan Djibran, 2018).

Menurut Alfian (2014) Mahasiswa adalah individu-individu dari lingkungan civitas academica yang secara resmi terdaftar untuk mengambil pendidikan lanjutan dan secara efektif memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan kapasitas mereka sendiri untuk memahami, mencari kebenaran logis, mendominasi, menciptakan dan melatih suatu bagian dari informasi untuk menjadi mahasiswa yang berprestasi.

Mahasiswa melewati empat tahapan dalam perkuliahan, yaitu pada tahap utama mahasiswa akan mencari teman tambahan dan menyesuaikan diri dengan dunia perkuliahan, pada tahap kedua mahasiswa mulai mengerjakan tugas namun akan melakukan praktikum, tahap ketiga menjadi lebih serius karena ada tugas dan fase keempat proses menyusun skripsi yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir (Wahyudi 2019).

Menurut Asrun et al., (2019) mahasiswa tingkat akhir merupakan mereka yang berada perkuliahan terakhir yang telah mempelajari teori sudah diberikan selama perkuliahan, telah mengambil SKS beberapa semester terkait dengan mata kuliah yang dipilihnya dan telah mencapai jumlah SKS yang digunakan sebagai mata kuliah. penting untuk mengambil tahap berikutnya. Dalam perguruan tinggi mahasiswa perlu memikirkan skripsi untuk persyaratan kelulusan yang harus diambil untuk menyelesaikan penyelidikan mereka dan prasyarat untuk mendapatkan sertifikasi empat tahun (Roelyana & Listiyandini 2016).

Menurut Wulan dan Abdullah (2014) skripsi adalah tulisan akademis (*academic writing*) yang disusun mulai dari penyusunan, pelaksanaan hingga hasil ujian bagi mahasiswa dengan arti kata secara lengkap, konsisten, dan metodis, mulai dari judul hingga saran dan kesimpulan. Selain itu menurut Poerwadarminta (Wibowo 2015) mengatakan bahwa skripsi merupakan sebuah tulisan disusun oleh seorang mahasiswa pada syarat kelulusan dalam perguruan tinggi serta tempat belajar menghasilkan karya ilmiah yang memerlukan akuntabilitas, bukan sekadar acara wisuda formal.

Mutadin (Rahadiansyah and Chusairi 2021) berpendapat bahwa ada beberapa hal yang menjadi persoalan berturut-turut dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir yaitu penggerjaan skripsi membosankan, menuliskan ide dalam tulisan, mengulangi proses revisi, kesulitan mencari referensi, kesulitan bertemu pembimbing yang menyebabkan keterlambatan pertemuan. Menurut Aulia & Panjaitan (2019) menyatakan melalui hasil penelitiannya terdapat hal ini dibatasi oleh beberapa faktor menghadapi penggerjaan skripsi, sulit mengatur waktu menyusun skripsi dengan kegiatan-kegiatan seperti kerja serta bermain. Ada harapan juga dari orang tua ataupun lingkungan sekitar.

Selain dengan berbagai permasalahan yang dihadapi, menyebabkan mahasiswa yang dalam menyusun skripsi sering kali merasa gelisah dan hal ini mengakibatkan kesulitan dalam menyelesaikan teorinya (Batubara, Meidina, dan Rahman 2022). Saat menulis skripsi, hambatan serta tantangan dapat berdampak negatif terhadap *Psychological well-being* mahasiswa. Begitu juga menurut Eva et al., (2020) bahwa mahasiswa menjadi individu yang aktif dalam bidang akademik dan kehidupan bergantung pada *Psychological well-being* nya.

*Psychological well-being* (PWB) yaitu keadaan psikologis setiap individu yang berfungsi dengan baik dan positif (Arista dan Priyana 2023). PWB juga diartikan sebagai keadaan individu dapat memaksimalkan pengetahuannya melalui pembangunan berkelanjutan, membangun hubungan positif dengan orang lain disekitarnya, memecahkan masalah secara mandiri dari permasalahan yang sudah ada sebelumnya, dan menerima keadaan dalam dirinya apa adanya(Prabowo 2016).

Selain itu, PWB berperan penting pada orang untuk menjalankan rutinitas sehari-hari dan dapat menjalani hidup dengan lebih baik. Kehidupan yang baik itu ialah kehidupan yang memiliki kesamaan dalam bentuk kebahagiaan atau hal positif dan tidak adanya penyakit psikologis (Khairunnisa, Putri, dan Ulandary 2023).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang peneliti lakukan tanggal 04 Oktober 2023 dan 21 Februari 2024 kepada 7 subjek dilihat dari seluruh dimensi PWB menurut (Ryff 1989) terdapat hasil pada dimensi penerimaan diri yang dimiliki oleh mahasiswa yaitu berfikir bahwa skripsi tersebut tidak yakin selesai tepat waktu karena menganggap bahwa dirinya tidak mampu, karena selama proses perkuliahan sebelumnya saja sangat sulit apalagi dengan yang sekarang mengerjakan skripsi (O, 2023).

Selajutnya, kurangnya hubungan positif dengan orang lain mengakibatkan mahasiswa hanya mempunyai beberapa teman terdekat serta jarang beradaptasi dengan teman yang lainnya. Kemudian mahasiswa kurang puas dalam menjalin sebuah hubungan dengan teman-teman lain karena kurangnya kepercayaan pada mahasiswa terhadap orang lain (D, 2023). Penggerjaan skripsi yang dituntut untuk selesai tepat waktu menjadikan mahasiswa bergantung dengan orang lain serta mahasiswa merasa takut jika tidak bisa mengerjakan skripsi dan tertinggal dengan teman-temannya yang menjadikan mahasiswa tidak memiliki kemandirian dalam dirinya (Z, 2023).

Pada penguasaan lingkungan, mahasiswa tingkat akhir mendapatkan tekanan dari lingkungan sosial serta orang tua dalam menyelesaikan skripsi, sehingga munculnya rasa malas untuk mengerjakan, menghindari lingkungan sosialnya, jarang sekali menemui dosen pembimbing serta skripsi ditunda terus menerus (A, 2023). Mahasiswa yang kini dalam penggerjaan skripsi kurang memiliki tujuan hidup tidak memiliki keyakinan bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu, karena pada saat proses penyusunan skripsi tidak adanya semangat, kebingungan serta takut akan kegagalan di masa depan (Y, 2024). Selain itu juga, pertumbuhan pribadi yang dimiliki mahasiswa yaitu kurangnya mengaktualisasikan kemampuan pada dirinya, kemudian menganggap bahwa potensi yang dimiliki untuk mengerjakan skripsi sulit untuk dilakukan karena semua itu hanyalah sebuah beban (A, 2024).

Menurut Abdullah et al., ( 2017) PWB yang rendah juga menjadikan mahasiswa tingkat akhir merasakan kesulitan mengerjakan skripsi, belum mempunyai tujuan hidup secara jelas untuk masa depannya, dan kurang mampu mengatur dan mengorganisasikan dirinya dari pengaruh luar alhasil teman-temannya mudah mempengaruhi. Oleh karenanya, perlu mahasiswa mempunyai PWB, ketika mahasiswa tidak mempunyai PWB maka mudah terpuruk, tertekan dan juga pasrah dengan keadaan hidupnya serta tidak mempunyai tujuan hidup (Isdiyah and Ernawati 2020).

Hasil penelitian Etika dan Hasibuan (2016) menunjukkan bahwa masalah yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi yaitu kurangnya motivasi, masalah pribadi yang mengganggu pikiran sehingga tidak bisa konsentrasi dalam mengerjakan skripsi, kesulitan untuk mengatur waktu, kurangnya waktu istirahat, rasa malas untuk mengerjakan skripsi, kelelahan, dosen pembimbing yang kadang sulit

untuk ditemui, belum jelasnya lapangan pekerjaan (masa depan) yang akan dituju dan tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi (Muzni 2015).

Pada penelitian Hamonangan et.al.,(2022) mendapatkan hasil PWB ada hubungan dengan dukungan sosial, karena mahasiswa dapat mengurangi efek stres yang dialami pada saat mengerjakan skripsi dan mengurangi kekhawatiran dengan diberikan sebuah dukungan oleh teman, keluarga dan lingkungan sekitarnya. Teman merupakan sumber kebahagiaan yang kuat berupa dukungan informasional dan keluarga memberikan dukungan berupa keamanan emosional dan dukungan yang lebih besar.

Faktor pendukung PWB yaitu dukungan sosial (Ryff 1989). Dukungan sosial adalah tindakan yang dilakukan oleh orang lain agar seseorang merasakan atau mendapat kesan terhibur, peduli, dan bantuan itu akan selalu ada jika diperlukan. Bantuan tersebut dapat datang dari manapun, dari pasangan, keluarga, teman ataupun organisasi (Aliyah 2023).

Dalam dunia pendidikan, terutama mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, peneliti meyakini bahwa sumber dukungan sosial dari keluarga dan teman lebih diperhitungkan. Sehingga fokus utama sumber dukungan sosial yang diteliti pada penelitian ini ialah kedua dukungan sosial tersebut. Penelitian dilakukan oleh Stefany (2022) menunjukkan mereka yang mempunyai tingkat dukungan sosial yang tinggi dari teman dan kerabat cenderung mempunyai rasa percaya diri dan keyakinan bahwa dirinya bisa memberikan sebuah hasil secara baik yaitu termasuk pada aspek PWB pada kemandirian. Sebaliknya, seseorang memiliki dukungan sosial rendah mudah menganggap dirinya terisolasi, tidak diperhatikan, dan merasa tidak dicintai oleh teman-temannya sehingga berdampak pada kurangnya rasa percaya diri. Hal ini dapat memicu sensasi negatif dan keputusan sederhana saat menghadapi suatu masalah khususnya dalam mengerjakan skripsi.

Sumber dukungan sosial yang menjadi konsentrasi penelitian ini adalah dukungan sosial seperti merasa didengarkan, merasa disayangi dan merasa dihargai yang didapatkan dari keluarga serta teman dimana sumber dukungan sosial dianggap dapat diasumsikan atau bisa didapatkan pada mahasiswa. Sebagai lingkungan sosial terdekat, keluarga sering menanyakan kapan skripsi akan selesai, alasan tidak dapat diselesaikan, dan bagaimana jika dibandingkan dengan mereka yang sudah menyelesaikan skripsi. Mereka terkesan hanya sekedar mengingatkan mahasiswa, yang pada akhirnya justru memberikan tekanan kepada mahasiswa agar malas mengerjakan skripsi dan tidak rutin bertemu dosen(Paususuke 2015).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik ingin meneliti tentang “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *psychological well-being* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.

## **B. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian korelasional. Tujuan penelitian korelasional sendiri adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang ada diantara variabel-variabel (Azwar, 2018). Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yakni pendekatan kuantitatif dengan penekanan kuat pada analisis data numerik yang diperoleh melalui teknik pengukuran dan diolah melalui metode analisis statistik (Azwar, 2018). Populasi yang diteliti dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir Universitas Aisyah Pringsewu yang masih melakukan penyusunan skripsi, sementara sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini berjumlah 247 responden dengan kriteria mahasiswa tingkat akhir strata1 Universitas Aisyah Pringsewu yang sedang

menyusun skripsi, mahasiswa berusia 21–25 Tahun, mahasiswa non konversi. Metode pengumpulan data yang digunakan menggunakan skala psikologi yang disebarluaskan secara *offline* atau langsung kepada subjek. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen berupa skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala dukungan sosial yang disusun dari jenis-jenis dukungan sosial dan skala PWB disusun menggunakan dimensi PWB yang disesuaikan pada tema penelitian ini. Skala-skala ini disusun dengan menggunakan *skala Likert* dengan nilai skala setiap pernyataan dari jawaban subjek yang menyatakan mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*), dengan empat alternatif jawaban, yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju). Skor yang diberikan untuk setiap pernyataan *favorable* yaitu SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1. Sedangkan skor untuk pernyataan *unfavorable* adalah SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4. Analisis data di penelitian ini menggunakan program komputer *IBM Statistical Package For Social Science (SPSS) 25.0 for windows*, dengan teknik korelasi *product moment*. Peneliti melakukan uji asumsi dahulu sebelum uji hipotesis.

## C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### HASIL PENELITIAN

#### 1. Uji Coba Alat Ukur

##### a. Persiapan

Peneliti terdahulu mengajukan izin melakukan uji coba alat ukur di Universitas Aisyah Pringsewu. Pengajuan surat izin penelitian kepada Dekan Fakultas Sosial dan Bisnis melalui Tata Usaha Fakultas Sosial dan Bisnis dan disetujui pada tanggal 20 Mei 2024 dengan nomor surat 6503/UAP.DK03/2/PT/V/2024 yang ditujukan kepada Warek III Universitas Aisyah Pringsewu.

Persiapan uji coba dilakukan dengan mempersiapkan Alat ukur yang akan digunakan adalah skala dukungan sosial yang meliputi 32 aitem dan skala PWB yang terdiri dari 48 aitem. Untuk melihat validitas dan reabilitasnya, sebelum melakukan uji coba, peneliti melakukan validitas isi dengan menggunakan *professional judgement* sebanyak dua orang.

##### b. Waktu Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan uji coba yaitu pada 10 Mei 2024 . Pengumpulan skala uji coba dilakukan sendiri oleh peneliti.

##### c. Jumlah Subjek Uji Coba

Subjek uji coba pada penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir Universitas Aisyah Pringsewu dengan subjek uji coba sebanyak 100 mahasiswa. Setelah semua data terkumpul peneliti melakukan scoring.

##### d. Hasil Analisis Uji Coba

Hasil jawaban distribusi skala uji coba dari seluruh subjek diskor dan dimasukan kedalam tabulasi data dukungan sosial dan PWB dengan tujuan untuk memudahkan analisis. Analisis hasil uji coba digunakan untuk mengetahui validitas aitem dan reliabilitas skala dukungan sosial dan skala PWB. Validitas dan reliabilitas aitem skala dianalisis dengan bantuan program komputer SPSS 25.00 for windows.

###### 1) Skala Dukungan Sosial

Skala penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dibuat oleh peneliti dengan bantuan dua orang *expert judgement* dengan acuan

jenis-jenis yang diusulkan oleh Sarafino dan Smith (2011). Skala pada dukungan sosial memiliki 32 aitem. Setelah uji coba alat ukur kepada responden, validitas dan reabilitas diuji sebanyak dua kali putaran, seperti yang ditunjukkan dalam tabel berikut:

**Tabel 1. Putaran 1**

Jenis-jenis	Nomor Aitem Valid		Nomor Aitem Gugur	
	Favorable	Unfavorable	Favorable	Unfavorable
Dukungan Emosional	4, 16, 1,	12, 6, 15	<b>11</b>	<b>20</b>
Dukungan Penghargaan	14, 28	25, 8, 17	<b>9, 22</b>	<b>13</b>
Dukungan Instrumental	3, 23, 7	5, 21, 10	<b>18</b>	<b>24</b>
Dukungan Informasi	26, 2,	27	<b>32, 29</b>	<b>31, 19, 30</b>
Jumlah		20		12
Cronbach Alpha				0,834

Berdasarkan putaran ke 1, jumlah aitem yang gugur sebanyak 12 aitem, yaitu pada jenis dukungan emosional: 11, 20; pada jenis dukungan penghargaan: 9, 22, 13; pada jenis dukungan instrumental: 18, 24; pada jenis dukungan informasi: 32, 29, 31, 19, 30.

**Tabel 2. Putaran 2**

Jenis-jenis	Nomor Aitem Valid		Nomor Aitem Gugur	
	Favorable	Unfavorable	Favorable	Unfavorable
Dukungan Emosional	4, 16, 1,	12, 6, 15	-	-
Dukungan Penghargaan	14, 28	25, 8, 17	-	-
Dukungan Instrumental	3, 23, 7	5, 21, 10	-	-
Dukungan Informasi	26, 2,	27	-	-
Jumlah		20		
Cronbach Alpha				0,870

Berdasarkan pada tabel putaran keempat, tidak ada aitem yang gugur, dan total aitem tersisa sebanyak 20 dari 32 aitem. Nilai validitas aitem berkisar antara 0,329 – 0,633, dan koefisien reliabilitas sebesar 0,870. Skala dukungan sosial mempunyai nilai reliabilitas yang mendekati 1,00 yang berarti skala ini reliabel dan layak untuk dijadikan sebagai instrument penelitian. Sebaran aitem sesudah uji coba ada pada tabel *blue print*:

**Tabel 3. Blueprint Akhir Skala Dukungan Sosial**

No	Jenis-jenis	Nomor Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1	Dukungan Emosional	4, 16, 1	12, 6, 15	6
2	Dukungan Penghargaan	14, 28	25, 8, 17	5

3	Dukungan Instrumental	3, 23, 7	5, 21, 10	6
4	Dukungan Informasi	26, 2,	27	3
	Jumlah	10	10	20

## 2) Skala Psychological Well-Being

Skala penelitian ini dibuat oleh peneliti dengan bantuan dua orang *expert judgement* dengan acuan dimensi yang diusulkan oleh Ryff (1989) yang terbagi menjadi enam dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Skala pada ini memiliki 48 aitem. Setelah responden menggunakan alat ukur tersebut, dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas sebanyak tiga kali, seperti terlihat pada tabel:

Tabel 4. Skala PWB Putaran 1

No	Dimensi	Nomor Aitem Valid		Nomor Aitem Gugur	
		Favorable	Unfavorable	Favorable	Unfavorable
1	Penerimaan Diri	1,20, 14	22, 35, 42, 48	<b>26</b>	-
2	Hubungan Positif dengan Orang Lain	5,17, 33	29, 16	<b>23,</b>	<b>45, 28</b>
3	Kemandirian	6, 2,	3, 21, 9, 43	<b>15, 11</b>	-
4	Tujuan Hidup	7, 44	38	<b>25, 40</b>	<b>32, 30, 31,</b>
5	Penguasaan Lingkungan	4, 8, 18	10, 17, 24	<b>13</b>	<b>19</b>
6	Pertumbuhan Pribadi	34, 12	36, 39, 46	<b>27, 37</b>	<b>41,</b>
	Jumlah		32	16	
<i>Cronbach Alpha</i>					0,912

Pada putaran I, jumlah aitem gugur sebanyak 16 aitem, yaitu dimensi Penerimaan Diri: 26, pada dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain: 23, 45, 28, dimensi Kemandirian: 15,11, pada dimensi Tujuan Hidup: 25, 40, 32, 30, 31, pada dimensi Penguasaan Lingkungan: 13, 19, dan pada dimensi Pertumbuhan Pribadi: 27, 37, 41.

Tabel. 5 Skala PWB Putaran 2

No	Dimensi	Nomor Aitem Valid		Nomor Aitem Gugur	
		Favorable	Unfavorable	Favorable	Unfavorable
1	Penerimaan Diri	1,20, 14	22, 35, 48	-	<b>42</b>
2	Hubungan Positif dengan Orang Lain	5,17, 33	29, 16	-	-
3	Kemandirian	6, 2,	3, 21, 9, 43	-	-
4	Tujuan Hidup	7, 44	38	-	-
5	Penguasaan Lingkungan	4, 8, 18	10, 17, 24	-	-
6	Pertumbuhan Pribadi	34, 12	36, 39, 46	-	-
	Jumlah		31	1	
<i>Cronbach Alpha</i>					0,934

Berdasarkan putaran 2, jumlah aitem yang gugur sebanyak 1 aitem, pada dimensi Penerimaan Diri: 42

**Tabel 6. Skala PWB Putaran 3**

No	Dimensi	Nomor Aitem Valid		Nomor Aitem Gugur	
		Favorable	Unfavorable	Favorable	Unfavorable
1	Penerimaan Diri	1,20, 14	22, 35, 48	-	-
2	Hubungan Positif dengan Orang Lain	5,17, 33	29, 16	-	-
3	Kemandirian	6, 2,	3, 21, 9, 43	-	-
4	Tujuan Hidup	7, 44	38	-	-
5	Penguasaan Lingkungan	4, 8, 18	10, 17, 24	-	-
6	Pertumbuhan Pribadi	34, 12	36, 39, 46	-	-
Jumlah		31		-	
<i>Cronbach Alpha</i>				0,935	

Pada putaran ke tiga tidak ada aitem yang gugur.

Dari 48 aitem tersisa 31 aitem yang valid karena memiliki koefisien korelasi berkisar antara 0,336-0,633 dan 17 yang lain gugur berdasarkan koefisien korelasi  $\leq 0,3$  sehingga tidak dapat bisa gunakan pada penelitian. Berdasarkan hasil analisis tersebut juga didapatkan koefisien reliabilitas skala Alpha sebesar 0,935. Hasil uji reliabilitas skala PWB ini menunjukkan nilai alpha yang mendekati 1,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala ini reliabel serta layak digunakan pada instrumen penelitian. Adapun sebaran aitem setelah uji coba:

**Tabel 7. Blueprint Akhir Skala PWB**

No	Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1	Penerimaan Diri	1, 20, 14	22, 35, 48	6
2	Hubungan Positif dengan Orang Lain	5,17, 33	29, 16	5
3	Kemandirian	6, 2,	3, 21, 9, 43	6
4	Tujuan Hidup	7, 44	38	3
5	Penguasaan Lingkungan	4, 8, 18	10, 17, 24	6
6	Pertumbuhan Pribadi	34, 12	36, 39, 46	5
Jumlah		15		31

## 2. Skor Variabel Penelitian

### a. Data Deskriptif Penelitian

Analisis singkat tentang skor dari variabel di penelitian, termasuk skor minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi, diberikan guna

memberikan gambaran tentang kecenderungan respon subjek terhadap variabel dukungan sosial dan PWB. Variabel-variabel ini juga dibagi menjadi skor empirik yang diperoleh dari subjek penelitian, dan skor hipotetik yang diperkirakan. Skala penelitian ini terdiri atas empat pilihan jawaban yang diberi skor dari 1 hingga 4.

Skala dukungan sosial terdiri atas 32 aitem sehingga kemungkinan skor paling rendah data secara hipotetik yaitu sebesar  $1 \times 32 = 32$ , dan skor paling tinggi  $4 \times 32 = 128$ . Standar deviasi adalah  $(128 - 32) : 6 = 16$ , dan mean adalah  $(128 + 32) : 2 = 80$ .

Skala PWB terdiri atas 48 aitem sehingga kemungkinan skor paling rendah data secara hipotetik yaitu sebesar  $1 \times 48 = 48$ , dan skor paling tinggi  $4 \times 48 = 192$ . Standar deviasi adalah  $(192 - 48) : 6 = 24$ , dan mean adalah  $(192 + 48) : 2 = 120$ .

**Tabel 8. Skor Variabel Penelitian**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Dukungan Sosial	32	128	80	16	44	69	56,5	4,2
PWB	48	192	120	24	79	106	92,5	4,5

Keterangan:

Perhitungan skor hipotetik

1. Skor minimal ( $X_{\text{Min}}$ ) yaitu hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
2. Skor maksimal ( $X_{\text{Max}}$ ) yaitu hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
3. Rerata hipotetik (Mean) dengan rumus  $\text{mean} = \text{jumlah aitem} \times \text{skor}$
4. Deviasi standar (SD) hipotetik yaitu  $SD = (\text{skor max}-\text{skor min}) : 6$

Setelah memperoleh data statistik deskriptif maka Skor PWB dan dukungan sosial dapat dikategorikan. Dengan menggunakan rumus berikut, nilai rata-rata empiris dan standar deviasi empiris dari masing-masing variabel digunakan untuk mengklasifikasikan variabel penelitian:

**Tabel 9. Rumus Kategorisasi Variabel**

Interval	Kategorisasi
$X < M - 1.SD$	Rendah
$M - 1.SD \leq X < M + 1.SD$	Sedang
$M + 1.SD \leq X$	Tinggi

Keterangan:

M : Rerata

SD : Standar Deviasi

## b. Kategorisasi

Setelah ditentukan kriteria interval setiap variabel, maka hasil kategorisasi setiap variabel adalah:

### 1) Dukungan Sosial

Kategorisasi dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Aisyah Pringsewu.

| **Tabel 10. Kategorisasi Dukungan Sosial**

Interval	Kategori	Subjek	
		Frekuensi	Presentasi
X < 52,3	Rendah	80	32,4%
52,3 ≤ X < 60,7	Sedang	157	63,6%
60,7 ≤ X	Tinggi	10	4,0%
Jumlah		247	100%

Dari hasil kategorisasi, maka bisa disimpulkan bahwa ada 80 (32,4)% subjek mempunyai dukungan sosial pada kategori rendah, 157 (63,6%) subjek pada kategori sedang, dan 10 (5,0%) subjek pada kategori tinggi.

## 2) *Psychological well-being (PWB)*

Kategorisasi *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Aisyah pringsewu

| **Tabel 11. Kategorisasi *psychological well-being***

Interval	Kategori	Subjek	
		Frekuensi	Presentasi
X < 88	Rendah	41	16,6%
88 ≤ X < 97	Sedang	164	66,4%
97 ≤ X	Tinggi	42	17,0%
Jumlah		247	100%

Berdasarkan kategorisasi tabel tersebut, maka bisa ditarik kesimpulan dari keseluruhan jumlah subjek penelitian terdapat 41 (16,6%) subjek yang memiliki PWB pada kategori rendah, 164 (66,4%) subjek mempunyai PWB pada kategori sedang dan 242 (17,0%) subjek yang mempunyai PWB kategori tinggi

### c. Uji Asumsi

Sebelum melakukan analisis lebih lanjut, penting menguji data yang dikumpulkan untuk hipotesis tertentu memastikan bahwa keputusan yang diambil berdasarkan analisis tersebut valid dan dapat diandalkan. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas distribusi dan uji linieritas, terutama karena penelitian ini menggunakan model analisis korelasi *product moment*.

#### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran skor subjek terhadap variabel-variabel yang dianalisis mengikuti sebaran normal. Tes ini membantu dalam memastikan apakah sampel mewakili populasi yang berdistribusi normal. Uji *Kolmogorov-Smirnov* pada satu sampel digunakan untuk menguji normalitas. Nilai probabilitas sebesar 0,05 atau lebih ( $p \geq 0,05$ ) menunjukkan bahwa data mengikuti distribusi normal, sedangkan nilai probabilitas di bawah 0,05 ( $p \leq 0,05$ ) menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

| **Tabel 12. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Skor KS-Z	Sg (p)	Keterangan
Dukungan Sosial	0,055	0,064	Normal

PWB	0,053	0,088	Normal
-----	-------	-------	--------

Skor *Kolmogorov-Smirnov* pada dukungan sosial adalah 0,055 dengan  $p = 0,064$  ( $p > 0,05$ ) dalam uji normalitas, menunjukkan bahwa data untuk dukungan sosial didistribusikan secara normal. Selain itu, PWB memiliki distribusi data normal, dengan skor *Kolmogorov-Smirnov* 0,053 dan nilai  $p$  0,088 ( $p > 0,05$ ).

## 2) Uji Linearitas

Uji linieritas untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linier antara variabel bebas dengan variabel terikat, artinya dapat ditarik garis lurus dari sebaran titik-titik yang mewakili nilai-nilai variabel penelitian. Kriteria untuk menguji linieritas adalah bahwa jika nilai signifikansi pada linieritas kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) dan *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat linier. pengujian linearitas dilakukan dengan SPSS 25.0 For windows. Hasil uji linieritas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 13. Hasil Uji Linieritas**

Variabel	Deviation from Linearity (F)	Signifikansi Linearity (p)	Keterangan
Dukungan Sosial PWB	0,096	0,000	Linier

Menurut Herlina (2019), linearitas hubungan antara dukungan sosial dan PWB menemukan dengan variasi linearitas sebesar 0,096 atau lebih besar dari 0,05 maka nilai signifikansi linearitas sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan temuan ini, terdapat hubungan linier antara keduanya dukungan sosial dan PWB.

## 3) Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini dilakukan dengan analisis *product moment* (pearson) untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan PWB. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi antara dukungan sosial yaitu sebesar  $R = 0,246$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, sehingga ada hubungan positif yang sangat *significant* antara dukungan sosial dengan PWB pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Aisyah Pringsewu. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi PWB. Begitu sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial, maka semakin rendah PWB pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Aisyah Pringsewu.

### d. Sumbangan Efektif

$$R^2 \times 100\%$$

Keterangan

$R^2$  : Koefisien Determinasi

Analisis tambahan dilakukan peneliti adalah analisis koefisien determinasi atau disebut juga R Square yang disimbolkan dengan  $R^2$  untuk

mengetahui besaran kontribusi dukungan sosial terhadap PWB, jika nilai koefisien determinasi  $R^2$  semakin mendekati angka 1 maka kontribusi variabel independen terhadap dependen semakin kuat.

Maka hasil koefisien determinasi pada variabel dukungan sosial dan PWB setelah mengetahui koefisien dari *product moment* yaitu dapat diketahui nilai R Square atau koefisien determinasi 0,061.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,246 dan nilai signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,001$ ) yang berarti bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, artinya ada hubungan positif dan sangat signifikan antara dukungan sosial dengan PWB pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Aisyah Pringsewu. Semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi PWB, begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula PWB. Dukungan sosial juga menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan PWB pada mahasiswa tingkat akhir.

Peningkatan dukungan sosial dapat memberikan peran besar dalam meningkatkan PWB seseorang, dengan adanya dukungan sosial seseorang merasa dapat mengatasi kondisi kehidupan yang penuh tekanan dan masalah dan sebagai hasilnya mereka merasa lebih bahagia (Paususuke et al., 2015). Hal demikian didukung oleh temuan penelitian sebelumnya seperti yang disimpulkan oleh peneliti Ismail dan Indrawati (Indrawati 2019) bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* (PWB).

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Khasanuddin dan Khairudin (2021) menemukan adanya hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan PWB. Temuan mereka menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi pada mahasiswa tingkat akhir berkorelasi dengan tingkat PWB yang lebih tinggi juga. Sebaliknya, tingkat dukungan sosial yang rendah dikaitkan dengan tingkat PWB yang rendah pada kalangan mahasiswa.

Sumbangan efektif dukungan sosial pada PWB sebesar 6,1% sedangkan sisanya 93,9% bersumber dari variabel yang tidak diteliti di penelitian ini. Faktor lain yang memberikan sumbangan efektif terhadap PWB ialah harga diri, dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Susanti (2014) hubungan harga diri dengan PWB pada wanita lajang ditinjau dari bidang pekerjaan. Dengan sumbangan efektif 62,8% hal ini menunjukkan harga diri dapat mempengaruhi PWB.

Hasil uji kategori dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir di Universitas Aisyah Pringsewu menunjukkan distribusi subjek dalam tiga kategori yang berbeda. Dari 247 subjek yang diteliti, sebanyak 62 subjek berada pada kategori dukungan sosial yang rendah, sementara 162 subjek berada pada kategori dukungan sosial sedang, dan 23 subjek berada pada kategori dukungan sosial yang tinggi.

Menurut Hidayat et al.,(2021) mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi biasanya menunjukkan perilaku positif dan apabila dukungan sosial semakin tinggi maka akan minim resiko kecemasan yang muncul serta semakin minim stres yang dialami oleh seseorang. Mahasiswa yang menerima dukungan sosial yang baik akan memiliki perasaan dirinya dicintai, berharga, dan dipedulikan. Sehingga hal ini akan menciptakan perasaan aman dan nyaman selama mereka sedang menyusun skripsi.

Menurut Prayogi et al., (2017) mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang lebih rendah akan mengalami perasaan tidak diperdulikan dan tidak dihargai oleh orang lain. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang rendah saat mengerjakan skripsi seringkali mengalami kesulitan, termasuk timbul kurangnya rasa kebahagiaan yang ada pada diri individu dan memiliki sudut pandang yang negatif yang berhubungan dengan PWB (Rohimatuzahroh, 2020).

Hasil uji kategori PWB mahasiswa tingkat akhir di Universitas Aisyah Pringsewu menunjukkan distribusi subjek dalam tiga kategori yang berbeda. Dari 247 subjek yang diteliti ditemukan bahwa 41 orang berada pada kategori PWB rendah, 164 orang berada di kategori PWB sedang, dan 42 orang di kategori PWB tinggi.(Hidayati 2012)

Menurut Hamonangan et al., (2022) mahasiswa dengan tingkat PWB tinggi akan dapat berfungsi secara positif dalam mencapai aktualisasi diri dan menjalankan tahapan perkembangannya. Mahasiswa yang memiliki PWB tinggi juga dapat berkembang secara baik dalam penerimaan diri serta penguasaan dalam lingkungan.

Menurut Abdullah et al., (2017) mahasiswa dengan tingkat PWB rendah akan kesulitan dalam memilih pengaruh buruk dari lingkungan, belum mempunyai tujuan hidup secara jelas untuk masa depannya, kurang mampu mengatur dan mengorganisasikan dirinya dari pengaruh luar, mudah terpuruk dan juga pasrah dengan keadaan hidupnya saat ini. Sehingga pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki PWB yang rendah dalam menyelesaikan skripsi akan terhambat.

Menurut Batubara et al., (2022) untuk meningkatkan PWB, penting memiliki dukungan sosial dalam tahap menyusun skripsi tengah menghadapi kesulitan dan permasalahan selama mereka mengerjakan. Dukungan sosial secara prinsip berperan penting dalam meningkatnya PWB yang baik sehingga menjadikan mahasiswa tingkat akhir mampu memberi manfaat mencegah timbulnya kecemasan, harga diri meningkat, resiko gangguan psikologis menurun, stres yang dialami berkurang.

Adapun keterbatasan dalam penelitian adalah sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 247, sedangkan populasi berjumlah 686 mahasiswa tingkat akhir Universitas Aisyah Pringsewu. Disarankan pada peneliti selanjutnya untuk menambah populasi bukan mahasiswa tingkat akhir Universitas Aisyah Pringsewu saja, melainkan dari Universitas yang lainnya yang dapat dilihat dari faktor lain seperti demografis, evaluasi *dan locus of control* yang ada pengaruh pada PWB.

## D. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat *signifikan* dukungan sosial dan PWB mahasiswa tingkat akhir di Universitas Aisyah Pringsewu, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi PWB pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Aisyah Pringsewu. Begitu sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial, maka semakin rendah PWB pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Aisyah Pringsewu

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Irfan Muzni, Awang Setiawan Wicaksono. 2015. "POLA KOMUNIKASI KONSTRUKTIF MAHASISWA SAAT MENGHADAPI TEKANAN PSIKOLOGIS DALAM PENYELESAIAN TUGAS AKHIR Achmad Irfan Muzni, Awang Setiawan Wicaksono Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik," no. 1: 107–23.
- Adhyatman Prabowo. 2016. "Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 04 (02): 13.
- Arista, Devi Ayu, and Yana Priyana. 2023. "Analisis Kesejahteraan Psikologis Dalam Kaitannya Dengan Kesiapan Dunia Kerja Pada Generasi-Z(Studi Kasus Mahasiswa Tingkat Akhir Di Salah Satu Perguruan Tinggi Swasta Di Sukabumi)." *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science* 1 (1): 1–8. <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/view/178/406>.
- Batubara, Megawati, Auliani Meidina, and Shahnaz Salsabila Rahman. 2022. "Menemukan Dukungan Sosial Yang Paling Berkontribusi Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi, Dosen Pembimbing Atau Orang Tua?" *Indonesian Psychological Research* 4 (2): 71–77. <https://doi.org/10.29080/ipr.v4i2.729>.
- Hamonangan, Hotma, Nenny Ika Putri Simarmata, and Freddy Butarbutar. 2022. "Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Psychological Well-Being Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Psikologi Universitas Hkbp Nommensen* 8 (1): 3–4.
- Hasanuddin, Hasanuddin, and Khairuddin Khairuddin. 2021. "Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai." *Analitika* 13 (2): 148–55. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5906>.
- Hidayati, Wiji. 2012. *Pengembangan Kurikulum*. 1st ed. Yogyakarta: Instutional Repository.
- Hulukati, W., dan Djibrani, M. R. 2018. "Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Prodi Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo." *Bikotetik* 2 (1).
- Indrawati, Ismail dan. 2019. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa STIE Dharmaputra Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang." *Undip*, 1–8.
- Isdiyah, Isdiyah, and Ernawati Ernawati. 2020. "Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir Iain Surakarta Di Tengah Pandemi Covid-19." *Academic Journal of Psychology and Counseling* 2 (1): 45–68. <https://doi.org/10.22515/ajpc.v2i1.3478>.
- Istianah Nur Aliyah. 2023. *Bentuk Dukungan Sosial Dengan Strategi*.
- Khairunnisa, Dinda, Riva Nadia Putri, and Yury Ulandary. 2023. "Perbandingan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Psikologi Dan Pendidikan Khusus Di Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh." *Sikontan Journal* 2 (1): 97–101.
- Lolong, Linda Juita Paususeke Hendro Bidjuni Jill J S, and Program. 2015. "HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA DALAM PENYUSUNANSKRIPSI DI FAKULTAS KEDOKTERAN PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNSRAT MANADO Linda." *Journal of Business Research* 3 (2): 1–15. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbusres.2013.07.020%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jannals.2010.1.008%0Ahttp://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:As+cidades+e+territori+rios+do+conhecimento+na+?ptica+desenvolvimento+e+do+marketing+territorial#0%5C>.
- Rahadiansyah, Muhammad Rafi, and Achmad Chusairi. 2021. "Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental* 1 (2): 1290–97.
- Roelyana & Listiyandini. 2016. "Peranan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan." *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia* 1 (1): 29–37.
- Ryff, Carol D. 1989. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (6): 1069–81. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Stefany, Clarissa, Ari Pristiana Dewi, and Irvani Yulia Dewi. 2022. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Keluarga Terhadap Motivasi Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi." *Jurnal Ilmu Keperawatan* 9 (2): 44–55
- Syakrina Alfirani Abdullah, Thoyyibatus Sarirah, and Sumi Lestari. 2017. "Peran Perfeksionisme Terhadap Strategi Coping Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Mediapsi* 03 (01): 9–16. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2017.003.01.2..>
- Wahyudi. 2019. "4 Fase Mahasiswa Dari Tingkat Awal Hingga Akhir." Kumparan.Com. 2019.

- Wibowo, Catur Hari. 2015. "PROBLEMATIKA PROFESI GURU DAN SOLUSINYA BAGI PENINGKATAN KUALITAS PENDIDIKAN DI MTs. NEGERI NGUNTORONADI KABUPATEN WONOGIRI." *Media.Neliti.Com*, 25. <https://core.ac.uk/download/pdf/296469293.pdf>.
- Wulan, Dyah Ayu Noor, and Sri Muliati Abdullah. 2017. "Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi." *Jurnal Sosio - Humaniora* 5 (1): 1-25.