

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA SKRIPSI
ANGKATAN 2022 FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO**

¹Erica Yuliani Putri, ¹Ika Febrian Kristiana

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 502725

ericayuliani83@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa skripsi angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa skripsi angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Sampel penelitian berjumlah 184 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling*. Pengambilan data dengan menggunakan dua skala model likert yaitu skala dukungan sosial teman sebaya (37 aitem, dengan $\alpha=0,939$) dan skala kesejahteraan psikologis (28 aitem, dengan $\alpha=0,951$). Analisis data menggunakan *Spearman's rho* dengan aplikasi SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 25.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berkorelasi positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($r_s=0,778$; $p=0,000$). Artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka, semakin rendah kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial teman sebaya berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama proses pengerjaan skripsi. Dengan demikian, mahasiswa disarankan untuk secara aktif membangun dukungan sosial dengan teman sebaya selama proses penyusunan skripsi, sementara pihak perguruan tinggi diharapkan dapat memfasilitasi hal tersebut melalui program mentoring, komunitas, atau pendampingan berbasis kelompok guna menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata kunci: dukungan sosial teman sebaya, kesejahteraan psikologis, mahasiswa skripsi

THE RELATIONSHIP BETWEEN PEER SOCIAL SUPPORT AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG UNDERGRADUATE THESIS STUDENTS CLASS 2022 FACULTY OF PSYCHOLOGY DIPONEGORO UNIVERSITY

¹Erica Yuliani Putri, ¹Ika Febrian Kristiana

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 502725

ericayuliani83@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to empirically examine the relationship between peer social support and psychological well-being among 2022 batch undergraduate students completing their thesis at the Faculty of Psychology, Diponegoro University. The population of this study consists of 2022 batch students from the Faculty of Psychology, Diponegoro University. A sample of 184 students was selected using the accidental sampling technique. Data were collected using two Likert-scale models: the Peer Social Support Scale (37 valid items, $\alpha=0.939$) and the Psychological Well-Being Scale (28 valid items, $\alpha=0.951$). Data analysis was conducted using Spearman's rho via SPSS (Statistical Package for Social Science) version 25.0. The results indicate that peer social support has a positive and significant correlation with psychological well-being ($r_s=0,778$; $p=0,000$). This suggests that higher levels of peer social support are associated with higher psychological well-being; conversely, lower peer social support leads to lower psychological well-being. Peer social support plays a crucial role in helping students cope with pressure during the thesis-writing process. Consequently, students are encouraged to actively cultivate social support with their peers, while universities are expected to facilitate this through mentoring programs, communities, or group-based counseling to maintain students' psychological well-being.

Keywords: peer social support, psychological well-being, undergraduate thesis students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa dewasa awal (18–40 tahun) adalah fase perkembangan penting yang ditandai oleh kematangan fisik dan psikologis serta munculnya sejumlah permasalahan yang kompleks (Hurlock, 2011). Pada fase ini, individu mengalami transisi dari remaja menuju dewasa yang diperlihatkan dengan proses pembentukan identitas, pemilihan karier, serta penyesuaian pada tuntutan sosial dan emosional (Arnett, 2000; Santrock, 2019). Transisi ini membawa sejumlah perubahan yang berkelanjutan dan mempengaruhi sejumlah aspek kehidupan, termasuk aktivitas sosial dan kesejahteraan mental individu. Mahasiswa merupakan bagian dari kelompok usia dewasa awal yang dihadapkan pada sejumlah tuntutan akademik, sosial, dan tanggung jawab pribadi yang lebih kompleks dibandingkan jenjang pendidikan sebelumnya. Kondisi ini menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri dalam mengelola aktivitas akademik, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta mengembangkan identitas diri dalam proses mencapai gelar sarjana.

Tetapi demikian, mahasiswa seringkali menghadapi sejumlah kesulitan dalam memenuhi tuntutan akademik. Here dan Priyanto (2014) memaparkan bahwasanya mahasiswa kerap mengalami kesulitan akibat banyaknya tugas dan persyaratan akademik. Tantangan itu semakin meningkat pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, yaitu karya ilmiah yang disusun berdasarkan hasil temuan

ilmiah, pengembangan masalah, atau kajian pustaka (Permatasari, 2021). Skripsi menjadi indikator penting pada penilaian pemahaman dan pencapaian akademik mahasiswa, meskipun dalam praktiknya penyusunannya seringkali membutuhkan waktu lebih lama dari yang direncanakan (Darmono & Hasan dalam Permatasari dkk., 2021). Dalam proses penyusunannya, mahasiswa sering menghadapi sejumlah hambatan, seperti rendahnya motivasi, kesulitan menjumpai ide penelitian, keterbatasan dalam memahami literatur, serta kendala dalam proses bimbingan dengan dosen (Darmono & Hasan dalam Permatasari dkk., 2021). Di lain sisi, mahasiswa juga kerap mengalami keraguan dalam menentukan topik, kesulitan memperoleh referensi, serta hambatan dalam menjumpai subjek penelitian (Alhamik, 2021). Sejumlah kesulitan itu bisa memicu stres, kehilangan motivasi, frustrasi, serta penundaan dalam penyelesaian skripsi.

Kondisi itu berpotensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa secara signifikan. Penelitian memperlihatkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan psikologis mereka (Aulia & Panjaitan, 2019). Untuk memahami kondisi itu secara lebih mendalam, diperlukan penjelasan terkait konsep kesejahteraan psikologis. Ini mengacu pada situasi saat individu bisa mengelola emosi, mengatasi stres, menjalin hubungan baik dengan individu lain, serta memiliki tujuan hidup yang jelas. Ryff (1995) memaparkan bahwasanya kesejahteraan psikologis tidak sekadar bebas dari gangguan mental, melainkan memuat kemampuan individu mencapai potensi diri secara optimal. Ryff mengemukakan bahwa penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi,

penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi merupakan enam dimensi utama yang termuat di dalam kesejahteraan psikologis. Keenam dimensi ini saling berkaitan dan berperan dalam membentuk kondisi psikologis yang sehat dan seimbang.

Dalam konteks mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dimensi-dimensi itu menjadi sangat penting. Mahasiswa dituntut untuk bisa menerima kondisi diri, termasuk keterbatasan yang dimiliki selama proses penyusunan skripsi. Di lain sisi, kemampuan menjalin hubungan positif, terlebih dengan teman sebaya dan dosen pembimbing, berperan dalam mendukung kelancaran proses akademik. Mahasiswa juga perlu memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, bisa mengelola lingkungan akademik yang penuh tekanan, serta tetap memiliki tujuan hidup yang jelas agar bisa menyelesaikan studinya dengan baik. Individu dengan kesejahteraan psikologis baik biasanya memiliki tingkat kepuasan hidup tinggi, emosi positif yang dominan, dan minimnya gejala depresi (Ryff, 1995). Sebaliknya, kondisi psikologis yang kurang baik bisa berdampak pada aspek fisiologis seperti kelelahan, gangguan tidur, dan menurunnya daya tahan tubuh, serta pada aspek kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi dan memahami materi akademik (Aulia & Panjaitan, 2019).

Hal itu memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis menerima pengaruh dari faktor internal individu, serta oleh faktor eksternal, seperti dukungan sosial yang diterima individu. Dalam situasi penuh tekanan seperti penyusunan skripsi, keberadaan dukungan dari lingkungan sekitar menjadi sangat penting untuk membantu individu mempertahankan kondisi psikologis yang positif. Sejumlah faktor mempengaruhi

kesejahteraan psikologis, di antaranya usia, jenis kelamin, pengalaman hidup, kemampuan menghadapi tekanan, serta dukungan sosial (Kurniawan & Eva, 2020). Dukungan sosial menjadi faktor penting, terlebih untuk mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, sebab bisa memberikan bantuan emosional, informasi, ataupun motivasi.

Teman sebaya berperan signifikan sebab mahasiswa sering menghabiskan waktu bersama mereka. Kesamaan pengalaman dan kedekatan emosional membuat hubungan dengan teman sebaya menjadi lebih terbuka dan suportif (Indrawati, 2017). Dukungan teman sebaya bisa berbentuk perhatian, empati, apresiasi, bantuan praktis, serta informasi yang dibutuhkan (Sarafino & Smith, 2014). Dukungan ini berperan dalam meningkatkan motivasi, membantu individu mengembangkan sikap positif, serta mendorong keterlibatan dalam aktivitas akademik dan sosial. Sejumlah penelitian memperlihatkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki keterkaitan secara positif dengan kesejahteraan psikologis. Ismail dan Indrawati (2014) menjumpai bahwa dukungan teman sebaya bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Fadli (2008) memperlihatkan bahwa dukungan sosial memiliki keterkaitan secara positif signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian terbaru oleh Pangestu dan Nurhadiani (2024) juga mengungkapkan bahwa stres bisa diturunkan dan kebahagiaan individu bisa ditingkatkan oleh peran penting dari dukungan sosial teman sebaya.

Data empiris memperlihatkan bahwa permasalahan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa masih cukup tinggi. Kurniasari dkk. (2019) menjumpai bahwa lebih

dari 50% mahasiswa mengalami masalah seperti kecemasan dan rendahnya kepercayaan diri. Di lain sisi, Rahakratat dkk. (2021) memperlihatkan bahwa mahasiswa tingkat akhir umumnya mengalami stres pada tingkat ringan hingga sedang saat menyusun skripsi. Penelitian lain juga memperlihatkan bahwa mahasiswa perantau cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori sedang (Saputri dkk., 2025). Berdasar pada uraian itu, dijumpai kesimpulan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa bisa ditingkatkan oleh peran penting dari dukungan sosial teman sebaya, terlebih dalam menghadapi tekanan akademik selama penyusunan skripsi. Terkait dengan hal itu, penelitian ini ditujukan agar ada tidaknya hubungan yang dijumpai antara dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro bisa diteliti.

B. Rumusan Masalah

Berikut ialah masalah yang dirumuskan dalam studi ini mengacu pada latar belakang di atas: “Apakah ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa skripsi Angkatan 2022 di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan maksud untuk menganalisis bagaimana dukungan dari kelompok sebaya memiliki keterkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang dialami oleh mahasiswa skripsi Angkatan 2022 Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

Berikut ialah sejumlah manfaat yang diharapkan bisa diberikan oleh penelitian ini:

1. Manfaat Teoretis

Diharapkan bisa berkontribusi pada pemikiran ilmiah, terlebih bidang psikologi positif dan psikologi sosial terkait dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi, serta bisa dimanfaatkan sebagai bahan pembelajaran.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, sejumlah manfaat yang akan dibagikan, diantaranya :

a. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan akan memberi mahasiswa wawasan mengenai dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini diharapkan dapat membantu mereka merefleksikan hasil penelitian ke dalam kehidupan.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan bisa dimanfaatkan sebagai referensi bagi mereka yang mengkaji hubungan diantara dukungan teman sebaya dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

c. Bagi Institusi

Diharapkan bisa menjadi bahan rujukan pada pengembangan program yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa skripsi, terlebih penguatan dukungan sosial teman sebaya. Harapannya bisa menjadi dasar

dalam merancang kebijakan, layanan konseling, serta kegiatan kemahasiswaan yang mendorong interaksi positif, kerja sama, dan empati antar mahasiswa.