

Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa di Kota Bekasi

Amanda Putriasha¹, Budi Sarasati², Nurwahyuni Nasir³

¹²³Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, amanda230377@gmail.com,
budi.sarasatiubj@dsn.ubharajaya.ac.id, nurwahyuni.nasir@dsn.ubharajaya.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords:

*Dukungan Sosial,
Psychological Well-being,
Mahasiswa*

Article history:

Received 25-08-2026

Revised 04-09-2026

Accepted 11-09-2026

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Bekasi. *Psychological well-being* merupakan kondisi psikologis yang mencerminkan kemampuan individu dalam menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, mengembangkan potensi diri, serta mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan kehidupan. Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan selama menjalani perkuliahan yang dapat memengaruhi *psychological well-being* mereka. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kondisi tersebut adalah dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman, dan orang-orang terdekat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 157 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen dukungan sosial dan *psychological well-being*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa, semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki. Dengan demikian, dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa.

This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Budi Sarasati

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, budi.sarasatiubj@dsn.ubharajaya.ac.id

INTRODUCTION

Mahasiswa termasuk dalam kelompok usia dewasa awal, yaitu sekitar 18–25 tahun, yang ditandai dengan berbagai tugas perkembangan seperti kemandirian, kemampuan mengambil keputusan penting, serta penyesuaian terhadap lingkungan perguruan tinggi (Hulukati & Djibran, 2018). Berbeda dengan jenjang pendidikan sebelumnya, mahasiswa dituntut untuk mandiri dalam proses pembelajaran, mampu berpikir kritis, dan bertanggung jawab terhadap seluruh aktivitas akademik yang dijalani. Mahasiswa dihadapkan pada beragam tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas, pelaksanaan ujian, presentasi, dan praktikum. Selain itu, mereka juga harus menghadapi tuntutan non-akademik berupa keterlibatan dalam organisasi, aktivitas sosial, maupun tanggung jawab ekonomi. Berbagai tuntutan tersebut sering kali mengharuskan mahasiswa menjalankan beberapa peran secara bersamaan. Apabila kondisi tersebut tidak dapat dikelola secara efektif, maka dapat memunculkan kelelahan baik secara fisik maupun psikologis (Indriani et al., 2025). Tekanan yang berlangsung secara berkelanjutan tanpa diimbangi dengan strategi koping yang tepat berpotensi berkembang menjadi stres akademik dan memberikan dampak negatif terhadap *psychological well-being* mahasiswa (Febziantini & Lestari, 2025).

Prevalensi stres secara global tahun 2020–2021 mencapai 36,5%, sedangkan di kawasan Asia Tenggara tercatat sebesar 27,9% atau sekitar 186,5 juta penduduk (Norhidayah et al., 2025). Kelompok dewasa awal pada rentang usia 18–33 tahun diketahui memiliki tingkat prevalensi stres tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya (Ridho et al., 2024). Di Indonesia, hasil survei yang melibatkan 1.219 mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (UNESA) pada tahun 2024 menunjukkan bahwa 21,9% mahasiswa masuk kategori risiko tinggi dan 43,5% masuk kategori risiko sedang terkait kesehatan mental (Manurung, 2025). Kondisi tersebut semakin kompleks dengan adanya lingkungan pendidikan yang kompetitif, tingginya paparan informasi melalui media sosial, serta kurang optimalnya dukungan sosial yang diterima mahasiswa. Faktor-faktor tersebut dapat menciptakan suasana yang kurang mendukung bagi tercapainya *psychological well-being*. Temuan terkait rendahnya tingkat *psychological well-being* mahasiswa di sejumlah negara juga mengindikasikan bahwa permasalahan ini telah menjadi isu yang bersifat global (Setyanto et al., 2023).

Psychological well-being mengacu pada kondisi kesejahteraan psikologis yang tercermin individu untuk berfungsi secara optimal, memiliki arah hidup yang jelas, serta mampu menghadapi berbagai kesulitan hidup secara adaptif (Ryff, 2014). Menurut Ryff, (1989) *psychological well-being* terdiri atas enam dimensi, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Mahasiswa yang mempunyai tingkat *psychological well-being* yang baik umumnya menunjukkan motivasi belajar yang tinggi, mampu mengatasi stres secara efektif, dan dapat menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik maupun non-akademik. Sebaliknya, rendahnya *psychological well-being* meningkatkan kerentanan akan kecemasan, menurunkan motivasi belajar, memunculkan kelelahan emosional, serta menghambat pelaksanaan aktivitas perkuliahan sehari-hari (Fitriah & Safitri, 2022). Tingkat *psychological well-being* dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersumber dari internal seperti kepribadian dan regulasi emosi, maupun faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, kondisi sosial ekonomi, serta dukungan sosial yang diterima (Ryff, 2014).

Faktor eksternal yang memiliki kontribusi penting terhadap *psychological well-being* adalah dukungan sosial. Menurut Zimet et al., (1988), dukungan sosial berupa persepsi individu terkait ketersediaan bantuan dari lingkungan sekitarnya yang ditunjukkan melalui perhatian, penghargaan, serta kesiapan untuk memberikan bantuan ketika diperlukan. Menurut Sarafino Dukungan tersebut dapat diperoleh dari keluarga, teman sebaya, maupun *significant others*, serta diwujudkan dalam berbagai bentuk seperti dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan (Khomsiatun et al., 2021). Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang memadai cenderung berada pada taraf stres rendah, keyakinan diri tinggi, dan kondisi psikologis positif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik (Saputra & Palupi, 2020). Sebaliknya, keterbatasan dukungan sosial dapat meningkatkan risiko munculnya tekanan psikologis, perasaan kesepian, serta penurunan tingkat *psychological well-being* (Khotimah & Sa'adah, 2023).

Walaupun hubungan ini telah banyak diteliti, penelitian yang meneliti kedua variabel tersebut pada mahasiswa dengan mempertimbangkan tuntutan akademik dan non-akademik masih tergolong terbatas. Selain itu, setiap perguruan tinggi memiliki karakteristik lingkungan dan dinamika akademik yang berbeda sehingga hasil penelitian pada suatu konteks belum tentu dapat diterapkan secara umum pada konteks lainnya. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa aktif di Kota Bekasi. Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel, di mana peningkatan dukungan sosial yang dipersepsikan mahasiswa akan diikuti oleh peningkatan tingkat *psychological well-being*. Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan gambaran terkait *psychological well-being* serta menjadi landasan pengembangan kegiatan yang bertujuan memperkuat dukungan sosial di lingkungan perguruan tinggi.

METHODS

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antar variabel (Sugiyono, 2019). Dukungan sosial ditetapkan menjadi variabel independen (X), sedangkan *psychological well-being* berperan menjadi variabel dependen (Y). Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa aktif pada perguruan tinggi swasta di Kota Bekasi yang tergabung dalam klaster institusi yang sama dengan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dengan jumlah populasi yang diperkirakan mencapai 9.834 mahasiswa.

Penentuan ukuran sampel dilakukan menggunakan rumus Cochran karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti. Tingkat kesalahan (*error rate*) sebesar 10%, diperoleh jumlah minimal sampel sebanyak 96 responden. Untuk mengurangi kemungkinan terjadinya *human error* sekaligus meningkatkan keandalan hasil penelitian, peneliti menetapkan 120 sampel. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*, yaitu metode *sampling* yang menempatkan peluang yang sama pada mahasiswa aktif untuk terpilih sebagai responden tanpa mempertimbangkan perbedaan fakultas, program studi, jenis kelamin, maupun tahun angkatan.

Proses pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen penelitian. Instrumen pertama adalah *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) yang dikembangkan oleh Ryff & Keyes, (1995) dan telah diadaptasi oleh Humaidah & Mulyono, (2025). Skala ini terdiri atas 18 aitem yang mengukur enam dimensi *psychological well-being*. Skala yang digunakan

adalah versi *short scale*. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert empat pilihan jawaban. Hasil *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), instrumen memiliki validitas yang baik dengan nilai RMSEA sebesar 0,06.

Instrumen kedua yang digunakan adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al., (1988). Skala ini terdiri dari 12 aitem yang mengukur persepsi individu terhadap dukungan sosial yang berasal dari tiga sumber utama. MSPSS menggunakan skala respons tujuh poin dan telah menunjukkan reliabilitas tinggi dengan nilai 0,88.

Tahap analisis data diawali dengan pengujian kualitas instrumen melalui uji validitas dan reliabilitas untuk melihat kelayakan skala atau penelitian. Validitas aitem ditentukan berdasarkan kriteria nilai *t* lebih besar dari 1,96, sedangkan reliabilitas diukur menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan batas minimum sebesar 0,70. Setelah itu, dilakukan pengujian asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan kesesuaian metode analisis yang akan digunakan. Jika seluruh asumsi statistik terpenuhi, maka hipotesis penelitian diuji menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* guna mengetahui arah serta kekuatan hubungan.

RESULTS AND DISCUSSION

1. Results

Penelitian ini melibatkan 157 mahasiswa aktif yang berasal dari enam perguruan tinggi swasta di Kota Bekasi yang berada di satu cluster dengan kampus peneliti. Berdasarkan karakteristik demografis, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 72,6%. Dari segi usia, mayoritas responden berusia 22 tahun (47,1%), sedangkan berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar berada pada semester 8 dengan persentase 76,43%. Selain itu, mayoritas mahasiswa mengikuti program perkuliahan reguler (93,6%) dan hampir seluruh responden berstatus belum menikah (99,36%).

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel *psychological well-being* memiliki nilai mean 44,47 standar deviasi 6,022. Sementara itu, variabel dukungan sosial memperoleh nilai rata-rata sebesar 64,73 dengan standar deviasi 11,41. Hasil kategorisasi skor menunjukkan sebagian responden berada pada taraf *psychological well-being* tinggi, yaitu 131 orang (83,44%), sedangkan 20 responden (12,74%) kategori sedang dan 6 responden (3,82%) kategori rendah. Pada variabel dukungan sosial, mayoritas responden juga kategori tinggi, yaitu sebanyak 143 orang (91,08%), sementara 5 responden (3,18%) termasuk kategori sedang dan 9 responden (5,73%) termasuk kategori rendah.

Validitas dan Reliabilitas

Tahap analisis data diawali dengan pengujian kualitas instrumen melalui uji validitas dan reliabilitas untuk melihat kelayakan skala atau instrumen yang akan digunakan untuk penelitian. Pengujian validitas terhadap Psychological Well-Being Scale (PWBS) menunjukkan dari 18 aitem yang diuji, 15 aitem valid dengan nilai antara 0,218 hingga 0,673. Adapun 3 aitem lainnya dinyatakan gugur. Pada skala dukungan sosial, seluruh 12 aitem dinyatakan valid dengan nilai 0,562 sampai 0,669.

Hasil uji reliabilitas memperlihatkan bahwa skala *psychological well-being* memiliki nilai sebesar 0,744 yang termasuk dalam kategori cukup baik, sedangkan skala dukungan sosial memperoleh nilai 0,854 yang tergolong baik. Maka kedua instrumen penelitian dinilai memiliki tingkat konsistensi yang layak untuk digunakan dalam penelitian.

Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan untuk memastikan metode analisis yang diterapkan sesuai dengan karakteristik data penelitian. Uji normalitas yang diterapkan menggunakan Kolmogorov-Smirnov karena jumlah sampel penelitian melebihi 100 responden (Machali, 2021). Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel *psychological well-being* memiliki distribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,123 ($p > 0,05$). Sebaliknya, variabel dukungan sosial memiliki distribusi tidak normal dengan nilai 0,029 ($p < 0,05$).

Karena terdapat salah satu variabel yang tidak memenuhi asumsi normalitas. Oleh sebab itu, penelitian ini menggunakan uji korelasi nonparametrik Spearman's rho yang lebih sesuai dengan kondisi distribusi data yang diperoleh. Selain itu, hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,001 ($p < 0,001$) menandakan bahwa hubungan antar variabel bersifat linear. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan maupun penurunan dukungan sosial cenderung disertai oleh perubahan *psychological well-being* yang searah dan konsisten.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan teknik korelasi Spearman's rho melalui bantuan perangkat lunak JASP versi 0.97.1. Hasil analisis menunjukkan nilai 0,388 dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,001. Berdasarkan klasifikasi kekuatan korelasi yang dikemukakan oleh Periantalo, (2016), nilai tersebut termasuk dalam kategori hubungan yang rendah atau lemah, namun tetap signifikan secara statistik.

Koefisien korelasi yang bernilai positif mengindikasikan adanya hubungan searah antara kedua variabel. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka *psychological well-being* mahasiswa juga cenderung menurun. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa aktif di Kota Bekasi dapat diterima.

Walaupun tingkat hubungan yang ditemukan tergolong rendah, hasil penelitian ini tetap memiliki nilai penting baik secara teoritis maupun praktis. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga keberadaannya dapat menjadi aspek yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa.

Tabel 1 Hasil Uji Korelasi

	Uji Korelasi Spearman's rho
Koefisien Korelasi	0.388
P-Value	< .001
Keterangan	Ada Korelasi

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman's rho, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,388 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* dengan tingkat kekuatan hubungan yang tergolong rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa cenderung diikuti oleh peningkatan *psychological well-being* yang dimiliki.

2. Diskusi

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa aktif di Kota Bekasi merasakan dukungan sosial yang tinggi dari keluarga, teman, maupun *significant others*, dan secara bersamaan memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi pula. Hubungan positif ini sejalan dengan teori Ryff, (1989) yang menempatkan hubungan sosial yang positif sebagai salah satu faktor pembentuk *psychological well-being*, khususnya pada aspek *positive relations with others*. Ketika mahasiswa merasa diterima, dihargai, dan memperoleh bantuan dari lingkungan sosialnya, mereka cenderung lebih mampu menerima diri sendiri, memiliki tujuan hidup yang lebih jelas, serta lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun non-akademik.

Penelitian ini juga selaras dengan konsep Zimet et al., (1988) bahwa dukungan sosial yang dipersepsikan secara subjektif oleh individu, baik berupa dukungan emosional, instrumental, maupun informasional, berkontribusi pada kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan. Dalam konteks mahasiswa, dukungan dari keluarga berperan sebagai fondasi rasa aman secara emosional, dukungan teman sebaya membantu mahasiswa mengatasi hambatan akademik sehari-hari, sementara dukungan dari *significant others* memberikan motivasi dan penghargaan yang memperkuat keyakinan diri mahasiswa.

Nilai koefisien korelasi yang tergolong rendah ($r = 0,388$) mengindikasikan bahwa dukungan sosial bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi *psychological well-being*. Ryff, (2014) menegaskan bahwa *psychological well-being* dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal secara bersamaan. Faktor internal seperti kepribadian, resiliensi, *self-esteem*, dan regulasi emosi turut menentukan sejauh mana individu mampu mempertahankan kondisi psikologis yang optimal. Hal ini menjelaskan mengapa sebagian mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi belum tentu memiliki *psychological well-being* yang sangat tinggi, dan sebaliknya, sebagian mahasiswa tetap mampu mempertahankan *psychological well-being* yang baik meskipun dukungan sosial yang diterimanya tidak terlalu tinggi karena ditopang oleh sumber daya internal yang kuat.

Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu Putri & Aviani, (2024) menemukan hubungan positif antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir di Bukittinggi. Kurniawan & Eva, (2020) pada mahasiswa rantau juga mengindikasikan bahwa dukungan sosial berkorelasi positif dan signifikan dengan *psychological well-being*. Zailani et al., (2025) menunjukkan bahwa dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan memiliki peran penting dalam meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa. Apriani et al., (2025) pada mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Pontianak serta Allo et al., (2024) pada mahasiswa keperawatan juga menemukan arah hubungan yang sama. Konsistensi temuan lintas konteks, lokasi, dan karakteristik responden yang berbeda ini memperkuat kesimpulan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif yang secara konsisten berkaitan dengan *psychological well-being* mahasiswa.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain korelasional yang digunakan tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausalitas, sehingga tidak dapat dipastikan bahwa dukungan sosial secara langsung menyebabkan peningkatan *psychological well-being*. Kedua, pengumpulan data dilakukan secara *self-report* melalui *Google Form*, yang rentan terhadap bias sosial karena responden cenderung memberikan jawaban yang dianggap lebih baik secara sosial. Ketiga, penelitian ini hanya mengkaji dua variabel sehingga belum mampu menangkap kompleksitas faktor-faktor lain yang turut berkontribusi terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau eksperimental, serta memasukkan variabel mediator maupun moderator seperti resiliensi, regulasi emosi, atau stres akademik guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

CONCLUSION

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada mahasiswa aktif di Kota Bekasi. Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman's rho, ditemukan hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* ($r = 0,388$, $p < 0,001$) dengan kekuatan hubungan yang tergolong rendah. Temuan ini mengonfirmasi bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu semakin tinggi dukungan sosial yang dipersepsikan mahasiswa dari keluarga, teman, maupun *significant others*, semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori dukungan sosial tinggi (91,08%) dan *psychological well-being* tinggi (83,44%), yang mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa aktif di Kota Bekasi telah memiliki kondisi psikologis yang cukup optimal dan merasakan ketersediaan dukungan dari lingkungan sosialnya. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil mahasiswa yang berada pada kategori sedang hingga rendah pada kedua variabel, yang menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mampu mencapai *psychological well-being* yang optimal.

Kekuatan hubungan yang tergolong rendah mengindikasikan bahwa *psychological well-being* merupakan konstruk yang kompleks dan tidak hanya ditentukan oleh dukungan sosial semata, melainkan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti kepribadian, resiliensi, regulasi emosi, strategi *coping*, *self-esteem*, serta kondisi ekonomi dan pengalaman

hidup individu. Oleh karena itu, upaya peningkatan *psychological well-being* mahasiswa perlu dilakukan secara menyeluruh, tidak hanya dengan memperkuat dukungan sosial dari lingkungan eksternal, tetapi juga dengan mengembangkan kapasitas internal mahasiswa itu sendiri.

Secara praktis, temuan ini mengimplikasikan perlunya perguruan tinggi untuk menciptakan lingkungan yang suportif melalui penguatan layanan konseling, pengembangan komunitas sebaya, serta pelibatan keluarga dalam mendukung proses perkuliahan mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel-variabel lain yang berpotensi berkontribusi terhadap *psychological well-being* mahasiswa, seperti resiliensi, regulasi emosi, *self-esteem*, dan stres akademik, serta menggunakan desain penelitian longitudinal agar hubungan antarvariabel dapat dipahami secara lebih mendalam dan komprehensif.

REFERENCES

- Allo, O. A., Palette, T., & Tasik, V. A. (2024). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-being Pada Mahasiswa Semester Vi Prodi Si Keperawatan Institut Toraja Raya Indonesia Tahun 2024 Dukungan Sosial ; Psychological Well-being*.
- Apriani, D., Vidyastuti, & Ramadhan, R. (2025). Dukungan Sosial Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Rantau Di Universitas Muhammadiyah Pontianak. *Jurnal Literasi Psikologi*, 5(1), 123–132.
- Febziantini, R., & Lestari, A. (2025). *Tekanan Akademik Dan Kesehatan Mental Mahasiswa Administrasi Pendidikan : Analisis Kritis Terhadap Tuntutan Akademik Dan Strategi Adaptasi Academic Stress And Mental Health Of Educational Administration Students : A Critical Analysis Of Academic Demands And Adaptation Strategies*. 2006, 11354–11360.
- Fitriah, A., & Safitri, F. D. (2022). *Psychological Well Being , The Tendency Quarter Life Crisis*. 6(2).
- Hulukati, W., & Djibrin, M. R. (2018). *Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo Wenny Hulukati*. 2(3), 73–114.
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi Psychological Well-Being Short Scale pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141–149.
- Indriani, R., Anastasya, Y. A., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., Malikussaleh, U., Cot, J., Nie, T., Batu, M., & Indonesia, A. U. (2025). *Gambaran Dukungan Sosial pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Bekerja Overview of Social Support in Final Year Students Working*. 3(3), 423–434.
- Khomsiatun, S., Widiastuti, M., Safitri, M., Psikologi, F., Esa, U., & Jakarta, U. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Tunarungu Di Jakarta*. 2.
- Khotimah, R., & Sa'adah, N. (2023). *Analisis peran dukungan sosial dalam meningkatkan motivasi belajar pada mahasiswa*. 7(2), 55–64.
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness"*, 152–162.

- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif* (A. Q. Habib (ed.); Cetakan 3). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Kalijaga Yogyakarta.
- Manurung, O. (2025). *Mahasiswa dan Krisis Sunyi: Saatnya Kampus Serius pada Kesehatan Mental*. Kumparan.Com. https://kumparan.com/osvaldo-manurung/mahasiswa-dan-krisis-sunyi-saatnya-kampus-serius-pada-kesehatan-mental-26CoQzbNDnM/3?utm_source=chatgpt.com
- Norhidayah, M. R., Kusumawati, E., & Rina, A. P. (2025). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Psychological Well Being pada Mahasiswa di Indonesia : A Systematic Scoping Review*. 3.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi* (Cetakan 1). Pustaka Pelajar.
- Putri, A., & Aviani, Y. I. (2024). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Bukittinggi*. 2511.
- Ridho, A. R., Khairiah, S., & Noor, M. S. (2024). Pengaruh Musik Panting Terhadap Stres Pada Mahasiswa Pskps Fk Ulm Angkatan 2019. *Homeostasis, Vol. 7 No.*
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything , or Is It ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (2014). *Psychological Well-Being Revisited : Advances in the Science and Practice of Eudaimonia*. 53706, 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Saputra, M. R., & Palupi, L. S. (2020). *Relationship between Social Support and Psychological Well-Being of the Final Year Students*. 12027, 0–5.
- Setyanto, A. T., Hakim, M. A., & Muzakki, P. (2023). *Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi*. 15(1), 66–78.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA BANDUNG.
- Zailani, Z., Julistia, R., Safarina, N. A., Fikri, M., Pratama, J., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., & Malikussaleh, U. (2025). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Praktikum Psikodiagnostik di Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh*. 3(1), 118–128. <https://doi.org/10.2910/insight.v3i1.18254>
- 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.