

Pengaruh *Perceived Social Support* terhadap *Psychological Well-Being* Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi

Azka Khoirunnisa, Dewi Rosiana*

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Bandung, Indonesia

*Korespondensi e-mail: azkannisa421@gmail.com, dewirosiana@yahoo.com

Abstract

For college student, thesis is a task that has challenges as well as obstacles in it which can become a stressor which ultimately can have an impact on disturbed mental health. When students have good psychological well-being, students are expected to be able to have adaptive coping in facing any difficulties and obstacles that arise in the process of writing their thesis. This research aims to determine the effect of perceived social support on psychological well-being in students who are writing their theses. The research uses a quantitative approach, with a causality design. The research subjects were obtained using a simple random sampling technique, consisting of 247 male and female students who were writing their theses at Bandung Islamic University, with ages ranging from 21 to 25 years. Data analysis uses simple linear regression analysis and descriptive statistical analysis. Data collection was carried out using measuring instruments that have been adapted to Indonesian, namely the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPPS) and using the Ryff Scale of Psychological Well-Being. The results of data analysis stated that there was a positive linear relationship and a significant influence of perceived social support on psychological well-being with a contribution value of 30.7% and with a significant value of $0.00 < \alpha < 0.05$. This means that the higher the social support that is felt to be useful and positive for students, the more it will increase the student's psychological well-being. It is best for educational institutions to provide support to students who are writing their theses by providing interventions based on perceived social support.

Keywords: *Perceived Social Support, Psychological Well-Being, college Student*

Abstrak

Skripsi bagi seorang mahasiswa merupakan tugas yang memiliki tantangan juga hambatan di dalamnya yang dapat menjadi *stressor* yang akhirnya bisa berdampak pada kesehatan mental yang terganggu. Saat mahasiswa memiliki *psychological well-being* yang baik, mahasiswa diharapkan dapat memiliki koping adaptif dalam menghadapi setiap kesulitan juga hambatan yang ada dalam proses menyusun skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *perceived social support* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain kausalitas. Subjek penelitian didapatkan melalui teknik *simple random sampling*, terdiri dari 247 orang mahasiswa laki-laki dan perempuan yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Bandung, dengan usia dari 21 sampai 25 tahun. Analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana dan analisis statistik deskriptif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan alat ukur yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia, yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPPS) dan menggunakan *Ryff Scale of Psychological Well-Being*. Hasil analisis data menyatakan adanya hubungan linear yang positif dan pengaruh signifikan *perceived social support* terhadap *psychological well-being* dengan nilai kontribusi sebesar 30,7% dan dengan nilai signifikan $0,00 < \alpha < 0,05$. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan berguna dan positif bagi mahasiswa semakin meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa tersebut. Sebaiknya institusi pendidikan memberikan dukungan kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan memberikan intervensi yang berbasis *perceived social support*.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis, Dukungan Sosial, Mahasiswa

I. Pendahuluan

Skripsi dapat menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa, karena skripsi memiliki karakteristik yang berbeda dari mata kuliah lainnya. Skripsi menuntut kemampuan level kognitif yang tinggi, dan

bersifat individual dalam pengerjaan serta proses bimbingannya. Menurut Pasaribu et al., (2016) ada dua faktor yang menjadi kesulitan seorang mahasiswa dalam menyusun skripsi, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor Internal, yaitu kurangnya semangat atau motivasi mahasiswa, mahasiswa beranggapan skripsi adalah tugas akhir yang sulit untuk dikerjakan sehingga mereka kurang yakin terhadap kemampuannya sendiri, kurang dapat membagi waktu, merasa terbebani dengan mata kuliah skripsi sehingga membuat mereka malas untuk mengerjakannya, kesulitan dalam menuangkan ide, dan proses revisi yang berulang. Selanjutnya faktor eksternal, yaitu mahasiswa kesulitan dalam mencari buku atau jurnal sebagai bahan referensi, kurang melaksanakan bimbingan dengan dosen pembimbing, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing karena sibuk atau sulit ditemui juga keterbatasan waktu dan dana penelitian. Sejalan dengan ini, Karisha dan Sarintohe (2019) juga meneliti mengenai mahasiswa yang sedang menjalani skripsi dan menemukan bahwa mahasiswa mengalami stres dalam pengerjaan skripsi. Hal utama yang menjadi sumber stres mahasiswa adalah adanya tuntutan internal yaitu diri sendiri dan tuntutan eksternal yaitu orang tua.

Tantangan dan hambatan yang mahasiswa alami saat menyusun skripsi tersebut dapat menyebabkan stres yang dapat berujung pada depresi (Astuti & Hartati, 2013). Sejumlah mahasiswa yang menemui kesulitan dalam menyusun skripsi dapat menyebabkan *psychological well-being* mereka terganggu (Aulia & Panjaitan, 2019). Yang (2010) melihat bahwa masalah pada *psychological well-being* yang terjadi pada mahasiswa semakin meningkat. Ryff (1989) mengatakan depresi yang dialami seorang individu dapat menurunkan *psychological well-being*. Ryff (1995) menyatakan bahwa *psychological well-being* merupakan kondisi ketika individu mampu melakukan usaha untuk mencapai kesempurnaan yang mewakili potensi dirinya. *Psychological well-being* dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi (Ryff, 1995).

Tekanan stres dilaporkan lebih banyak dialami oleh mahasiswa tingkat akhir (Kim & McKenzie, 2014). Hasil wawancara peneliti dengan para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Bandung diperoleh bahwa mahasiswa merasa takut, cemas, tertekan, kesulitan, *deg-deg-an*, panik, *excited* dan merasa bahwa tugas yang dilalui selama proses menyusun skripsi menjadi *pressure* bagi para mahasiswa. Hal ini sejalan dengan beberapa berita di media massa, misalnya dilansir dari online tirto.id, tahun 2019 mengenai kasus dua mahasiswa perguruan tinggi di Jawa Barat dengan inisial MB dan RWB 23 tahun bunuh diri pada desember 2018 akibat depresi kala mengerjakan skripsi. Selanjutnya, dilansir dari jatimtimes.com, tahun 2020 tercatat sejak 2014 sampai 2020 empat belas mahasiswa bunuh diri akibat depresi karena skripsi. Melihat fenomena yang terjadi adanya tingkat *psychological well-being* pada banyak mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang masih rendah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang mengatakan bahwa tinggi rendahnya tingkat stres juga dipengaruhi oleh *psychological well-being* yang dicapai setiap individu. Chao, R. (2012) mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki

psychological well-being yang rendah akan cenderung terlibat dalam kegiatan yang negatif, ketidakpuasan hidup, dan bahkan perilaku bunuh diri.

Selanjutnya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Bandung tahun 2022 diperoleh tingkat *psychological well-being* pada kategori yang masih rendah (Nuraini, & Nawangsih, 2022). Dijelaskan dalam penelitian tersebut bahwa adanya beberapa dimensi *psychological well-being* yang tidak terpenuhi oleh para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang mengakibatkan rendahnya tingkat *psychological well-being* mahasiswa. Selanjutnya, hal tersebut berakibat pada tingkat kelulusan mahasiswa UNISBA tahun akademik 2021/2022 yang tidak tepat waktu masih berada pada angka 35% dari keseluruhan mahasiswa yang mengontrak skripsi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Widarto (2017) menemukan bahwa skripsi menjadi salah satu faktor kendala mahasiswa tidak lulus tepat waktu. Ketika mahasiswa kesulitan dalam mengerjakannya.

Memiliki *psychological well-being* dengan tingkat tinggi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sangat penting. *Psychological well-being* dengan tingkat yang tinggi berdampak pada individu yang memiliki fungsi positif pada dirinya (Ryff, 1995). Freire et al., (2016) menunjukkan bahwa *psychological well-being* terkait dengan kemampuan untuk mengambil strategi koping adaptif dalam menangani suatu permasalahan yang juga bermanfaat bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam menghadapi segala kesulitan, hambatan ataupun tantangan skripsi. *Psychological well-being* dipengaruhi oleh factor lingkungan. Lingkungan sosial berupa dukungan sosial merupakan faktor penting bagi *psychological well-being* individu (Adyani et al., 2018), mahasiswa merasakan peran dukungan sosial sebagai hal yang penting untuk membuat *psychological well-being* meningkat (Lou, Z. et al., 2019). Sebagai suatu sumber daya dari faktor sosial, dukungan sosial terkadang lebih bermanfaat pada persepsinya daripada penggunaannya (Taylor et al., 2004). *Perceived social support* merupakan bentuk dukungan sosial yang paling relevan dengan *well-being* (Cohen & Wills, 1985). *Perceived social support* merupakan bentuk dukungan sosial yang lebih tinggi korelasinya dengan *well-being* (Chu et al., 2010), dan ada hubungan positif antara *perceived social support* dengan *psychological well-being* (Chu et al., 2010; Thoits, 2011; Liu et al., 2014).

Hasil-hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan di luar negeri menemukan adanya korelasi positif antara *perceived social support* dan *psychological well-being*. Sepengetahuan peneliti, sampai saat ini masih sangat terbatas penelitian mengenai kedua variabel tersebut yang dilakukan di Indonesia, terutama pada populasi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meneliti mengenai pengaruh *perceived social support* terhadap *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Identifikasi masalah penelitian ini, sebagai berikut : (1) Bagaimana *perceived social support* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?; (2) Bagaimana *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ?

dan (3) Seberapa besar pengaruh *perceived social support* terhadap *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?

II. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis kausalitas non-eksperimental untuk melihat hubungan yang bersifat sebab akibat. Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional dengan menggunakan kuesioner. Prosedur penelitian melalui enam tahap, yaitu tahap persiapan awal, persiapan ambil data, pengambilan data, pengolahan data, pembahasan dan terakhir tahap penyelesaian. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dilakukan secara *online* melalui penyebaran *g-form*. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*, yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Bandung pada semester genap tahun ajaran 2022/2023 yang berjumlah 2.723 mahasiswa. Penentuan sampel menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 10% dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 247 mahasiswa.

Dalam penelitian ini digunakan dua alat ukur. Pertama, untuk variabel *perceived social support* menggunakan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dari Zimet (1988) yang diadaptasi oleh Laksmi et al., (2020). Alat ukur terdiri dari dua belas item yang secara langsung menjelaskan dukungan sosial yang dibagi ke dalam subskala berkaitan dengan sumber dukungan yaitu, *family*, *friends* dan *significant other*. Alat ukur ini menggunakan skala likert tujuh pilihan alternatif dari (1) sangat sangat tidak setuju sampai (7) sangat sangat setuju. Cronbach's Alpha yang dihasilkan menunjukkan konsistensi internal yang tinggi ($\alpha > .7$). Masing-masing kelompok ini terdiri dari empat item dan keseluruhan item merupakan item *favourable*. Validitas konstruk skala ditangani dengan menyelidiki hubungan antara dukungan sosial yang dirasakan serta kehadiran gejala depresi dan kecemasan. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan Cronbach's Alpha (CA) dan Composite Reliability (CR) sebagai konsistensi internal dari setiap faktor. Dapat diketahui bahwa Cronbach's α untuk subskala *family* sebesar .81, *friends* sebesar .82, dan *significant other* sebesar .75, sehingga koefisien untuk 12 item skala dianggap dapat diterima, karena memenuhi kriteria yang direkomendasikan yaitu $>.70$. Selain itu, diketahui bahwa nilai CR berkisar antara .74 - .83, CR untuk subskala *family* sebesar .82, *friends* sebesar .76, dan *significant other* sebesar .82, menunjukkan bahwa konsistensi internal dari nilai-nilai ini

cukup, karena sesuai dengan tingkat yang disarankan yaitu $>.70$. Artinya, item dalam konstruk yang sama berkorelasi kuat, dan semua item reliabel (Laksmi et al., 2020).

Kedua, untuk variabel *psychological well-being* menggunakan *Ryff Scale of Psychological Well-Being* (RPWB) yang telah diadaptasi oleh Rachmayani dan Ramdhani (2014). Skala *psychological well-being* memiliki 6 dimensi, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*enviromental mastery*), tujuan dalam hidup (*purpose in life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Hasil uji validitas yang dilakukan menunjukkan bahwa semua item pada alat ukur ini mendapatkan rata-rata skor .304 - .580 yang artinya semua item memiliki korelasi positif yang signifikan dan kuat ($p <.001$) dengan skor keseluruhan. Skala memiliki 48 item yang dinyatakan reliabel dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,912 artinya reliabel untuk digunakan. Alat ukur menggunakan skala likert dengan lima alternatif jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), AS (Agak Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

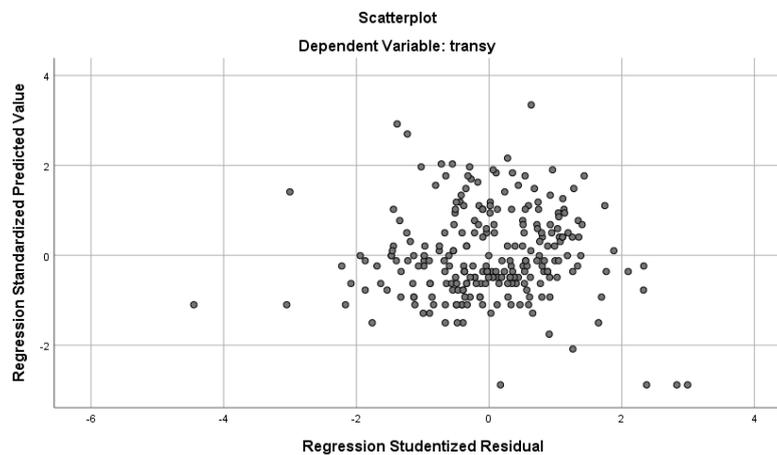
Hipotesis Penelitian ini yaitu *perceived social support* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknis analisis statistik deskriptif dan teknik analisis regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh *perceived social support* terhadap *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Bandung.

III. Hasil Penelitian

Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada semester genap tahun ajaran 2022/2023 di Universitas Islam Bandung. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 247 responden. Berdasarkan data yang diperoleh melalui kuisioner, responden digolongkan kedalam kelompok berdasarkan jenis kelamin dan usia. Berdasarkan jenis kelamin dari 247 responden mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada semester genap di tahun ajaran 2022/2023 diketahui bahwa sebanyak 165 orang (67%) sampel berjenis kelamin perempuan dan 82 orang (33%) sampel berjenis kelamin laki-laki. Sedangkan, berdasarkan usia diketahui sebanyak 91 orang berusia 21 tahun (36,8%) 21 tahun, 102 orang (41.3%) 22 tahun, 36orang (14,6%) 23 tahun, 13 orang (5,3%) 24 tahun dan 5 orang (2%) berusia 25 tahun.

Sebelum dilakukan uji regresi linear sederhana eberapa uji prasyarat dilakukan oleh peneliti. Hasil uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* diperoleh nilai

Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,087. Artinya, nilai tersebut menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji linearitas dan diperoleh *Deviation from Linearity* dari *Sig.* yaitu sebesar $0,211 > 0,05$. Artinya ada hubungan linear secara signifikan antara variabel *perceived social support* dengan *psychological well-being*. Uji heteroskedastisitas menggunakan *scatterplot* sebagai berikut



Gambar 1. *Scatterplot Hasil Uji Heteroskedastisitas*

Berdasarkan gambar 1, diperoleh : (1) titik pada data yang ada menyebar diatas dan dibawah disekitar angka 0; (2) titik-titik pada data yang ada tidak hanya mengumpul diatas atau dibawah saja; (3) penyebaran titik-titik data yang ada tidak berpola.

Dengan hasil diatas, artinya bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas hingga dapat dikatakan model regresi yang ada baik dan ideal.

Tabel I. *Hasil Uji Regresi Linear Sederhana*

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.033	.242		16.675	.000
	<i>Perceived social support</i>	.659	.063	.554	10.426	.000

a. *Dependent Variable : Psychological Well-Being*

b. *Predictors : (Constant), Perceived Social Support*

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui yaitu nilai t-hitung yaitu sebesar $10.426 > t$ -tabel yaitu 1.969734 dengan tingkat signifikan sebesar $.000 < \alpha$ sebesar .05., artinya terdapat pengaruh secara signifikan antara *perceived social support* terhadap *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Bandung.

Tabel II. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.554 ^a	.307	.305	1.242793

a. *Predictors* : (Constant), *Perceived Social Support*

b. *Dependent Variable* : *Psychological Well-Being*

Berdasarkan tabel II, dapat diketahui koefisien determinasi (R Square) adalah sebesar .307 atau sebesar 30.7%, artinya nilai kontribusi *perceived social support* terhadap *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UNISBA sebesar 30.7% sedangkan sisanya sebesar 69.3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian.

Tabel III. Kategorisasi *perceived social support* Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di UNISBA

Kategori	Interval	n	%
Rendah	$X < 36$	3	1.21%
Sedang	$36 \leq X < 60$	45	18.22%
Tinggi	$60 \leq X$	199	80.57%
	Total	247	100%

Berdasarkan tabel III, diketahui bahwa dari 247 mahasiswa sebanyak sebanyak 199 mahasiswa (80.57%) memiliki tingkat *perceived social support* yang tinggi. Artinya mayoritas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UNISBA sudah merasakan bahwa dukungan sosial yang berasal dari lingkungan sosialnya, yaitu *family*, *friends* dan *significant other* dirasakannya positif dan efektif memenuhi kebutuhannya dan berguna bagi dirinya.

Tabel IV. Data *Perceived Social Support* Berdasarkan Jenis Kelamin

<i>Dimensi Support</i>	<i>Perceived Social</i>	Perempuan		Laki-laki	
		Mean	SD	Mean	SD
<i>Family</i>		22.55	4.35	22.15	4.85
<i>Friends</i>		22.68	3.77	22.76	3.94
<i>Significant Other</i>		22.39	4.97	22.93	3.50

Berdasarkan tabel IV dapat dilihat nilai mean dari masing-masing dimensi *perceived social support* berdasarkan jenis kelamin, menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Bandung memiliki nilai mean yang hampir sama. Artinya, pada mahasiswa laki-laki dan perempuan mereka memiliki tingkat persepsi terhadap dukungan sosial yang dirasakan yang bersumber dari *family*, *friends* juga *significant other* yang hampir sama.

Tabel V. Kategorisasi *psychological well-being* Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di UNISBA

Kategori	Interval	n	%
Rendah	$X < 136$	45	18.22%
Sedang	$136 \leq X < 200$	199	80.57%
Tinggi	$200 \leq X$	3	1.21%
	Total	247	100%

Berdasarkan tabel V, diketahui bahwa dari 247 mahasiswa mayoritas memiliki tingkat *psychological well-being* yang sedang (80.57%). Sedangkan, mahasiswa yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi sangat sedikit (1.21%). Artinya, mayoritas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat *psychological well-being* yang cukup baik, namun tetap perlu diperhatikan mengenai tingkatan dari setiap *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, karena beberapa diantara mereka masih memiliki tingkatan yang rendah juga yang memiliki tingkat tinggi masih sangat sedikit.

Tabel VI. Data *Psychological Well-Being* Berdasarkan Jenis Kelamin

Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	Perempuan		Laki-laki	
	Mean	SD	Mean	SD
Mandiri	9.97	3.79	9.40	2.84
Penguasaan Lingkungan	29.68	5.15	29.44	5.07
Pertumbuhan Pribadi	23.72	3.12	23.26	3.19
Hubungan Positif dengan Orang Lain	29.66	3.77	29.05	4.16
Tujuan Hidup	30.69	3.68	31.01	3.91
Penerimaan Diri	26.64	3.18	27.15	3.81

Berdasarkan tabel VI nilai mean dari masing-masing dimensi *psychological wellbeing* berdasarkan jenis kelamin, menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Bandung memiliki nilai mean yang tidak jauh berbeda dari setiap dimensinya. Dimensi tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan hubungan positif dengan orang lain memiliki nilai mean paling tinggi, sementara dimensi mandiri memiliki nilai mean terendah.

IV. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa dari 247 mahasiswa sebanyak sebanyak 199 mahasiswa (80.57%) memiliki tingkat *perceived social support* yang tinggi. Artinya mayoritas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Unisba sudah merasakan bahwa dukungan sosial yang berasal dari lingkungan sosialnya, yaitu *family*, *friends* dan *significant other* dirasakannya positif dan efektif memenuhi kebutuhannya dan berguna bagi dirinya.

Sebagai mahasiswa yang sedang menyusun skripsi penting memiliki *perceived social support* yang tinggi. Tugas, hambatan juga tantangan seorang mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat menjadi *stressor* (Astuti & Hartati, 2013) yang dapat berdampak tidak baik pada segala aspek mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dalam menyelesaikan skripsi, seorang mahasiswa yang pasti akan mengalami hambatan juga tantangan cenderung akan dapat melewati proses tersebut dengan lebih baik bila mahasiswa merasakan dukungan juga bantuan yang berasal dari lingkungan sosialnya, yaitu dari keluarga, teman juga orang penting lainnya dengan positif. Adyani, Suzanna, dan Muryali (2018) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki pandangan positif terhadap dukungan yang diterima akan lebih mudah merasa puas dan tingkat kecemasan yang dialami lebih rendah mengenai masalah akademik.

Dengan demikian, *perceived social support* pada mahasiswa akan memunculkan perasaan dipedulikan, perasaan cinta dan kasih sayang, dan kepercayaan bahwa memiliki akses bantuan, sehingga dapat meminimalisir perasaan cemas dan kekhawatiran. Artinya, saat mahasiswa merasakan perasan-perasan tersebut dalam proses penyusunan skripsi nya mereka akan lebih dapat mengatasi hambatan juga tantangan yang dihadapinya menjadi lebih ringan bahkan mudah untuk mereka atasi. Sejalan dengan penelitian Karadelmas (2006) menemukan bahwa individu yang menerima dukungan akan mempersepsikan lingkungannya lebih bersahabat dan dapat mempengaruhi kebahagiaan diri.

Diketahui bahwa dari 247 mahasiswa mayoritas memiliki tingkat *psychological well-being* yang sedang (80.57%). Sedangkan, mahasiswa yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi sangat sedikit (1.21%). Artinya, mayoritas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat *psychological well-being* yang cukup baik, namun tetap perlu diperhatikan mengenai tingkatan dari setiap *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, karena beberapa diantara mereka masih memiliki tingkatan yang rendah juga yang memiliki tingkat tinggi masih sangat sedikit.

Sejalan dengan teori *psychological well-being* Ryff (1989), dimana orang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi akan menerima dirinya apa adanya, mengembangkan hubungan yang hangat dengan orang lain, mengatasi secara mandiri dengan lingkungan sosial

mereka, mengontrol lingkungan eksternal mereka, menetapkan tujuan hidup, terus menyadari potensi mereka. Dengan hasil analisis data yang menyatakan bahwa tingkat *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UNISBA mayoritas berada pada tingkat sedang, artinya belum dapat dikatakan ada pada kategori *psychological well-being* yang tinggi, yaitu kategori terpenuhinya segala aspek atau dimensi yang ada pada *psychological well-being* tersebut, hal tersebut dikarenakan ada beberapa dimensi yang sudah terpenuhi oleh para mahasiswa namun ada juga dimensi-dimensi yang belum terpenuhi oleh para mahasiswa. Dimensi tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan hubungan positif dengan orang lain memiliki nilai mean paling tinggi, sementara dimensi mandiri memiliki nilai mean terendah, seperti yang terlihat pada tabel 6.

Dengan memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan memiliki coping yang efisien dan adaptif untuk mengatasi segala hambatan juga tantangan yang dirasakan selama proses penyusunan skripsi yang akhirnya akan berdampak pada proses penyusunan skripsi yang lebih mudah dilewati dan menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu. Sejalan dengan teori Ryff (1995) yang mengatakan bahwa dengan memiliki *psychological well-being* yang tinggi maka individu dapat memiliki fungsi positif pada dirinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa memiliki *psychological well-being* dengan tingkat yang tinggi menjadi hal yang penting bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Dari hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh secara signifikan antara *perceived social support* terhadap *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Bandung. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketika *perceived social support* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Unisba ada pada tingkat yang tinggi maka akan berpengaruh secara signifikan untuk meningkatkan tingkat *psychological well-being*nya. Sebaliknya, jika *perceived social support* ada pada tingkat yang rendah akan berpengaruh pada *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang menurun. Artinya, dengan mahasiswa merasakan dukungan sosial disekitarnya memenuhi kebutuhannya dan dianggap berguna bagi dirinya, maka mahasiswa cenderung akan memiliki kemampuan dalam penerimaan diri yang positif, akan mencoba mengembangkan hubungan yang hangat juga positif dengan orang lain, memiliki kemandirian atas dirinya, memiliki tujuan hidup, menyadari akan pertumbuhan dirinya dan mampu mengontrol lingkungan sekitarnya.

Diperoleh dari hasil analisis koefisien determinasi diperoleh nilai kontribusi *perceived social support* terhadap *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Unisba sebesar 30.7% sedangkan sisanya sebesar 69.3% dipengaruhi oleh variabel lain yang

tidak masuk dalam penelitian. Berdasarkan teori Zimet et al., (1988), bahwa pada dasarnya *perceived social support* menurut Zimet et al., (1988) hanya dapat berpengaruh signifikan terhadap dimensi-dimensi *psychological well-being* Ryff (1995) yang didalamnya memiliki aspek sosial, diantaranya yaitu dimensi hubungan positif dengan orang lain dan dimensi penguasaan lingkungan. Hal demikian dikarenakan *perceived social support* merupakan salah satu turunan dari teori dukungan sosial atau *social support* (Heller & Swindel, 1983; Vaux et al., 1987 dalam Haber et al., 2007). Teori tersebut menekankan mengenai persepsi individu terkait faktor eksternal atau hal diluar dirinya, dalam hal ini adalah lingkungan sosial yang memberikan dukungan positif yang individu dapat rasakan sebagai dukungan atau bantuan yang bermanfaat bagi dirinya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Poudel et al., (2020) menjelaskan bahwa pengaruh antara *perceived social support* signifikan terhadap *psychological well-being* di mediasi oleh *self-esteem*. Dengan *perceived social support* yang tinggi akan dapat meningkatkan secara signifikan *self-esteem* dan dengan *self-esteem* yang tinggi akan signifikan meningkatkan *psychological well-being* individu. Hal tersebut juga dapat menjelaskan variabel lain yang berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being*.

V. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan pentingnya *perceived social support* terhadap *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penghayatan mahasiswa mengenai dukungan sosial yang mereka dapatkan selama menjalani skripsi memberikan dampak yang positif terhadap kesejahteraan psikologisnya. Hal ini mendukung mereka dalam menghadapi tantangan, kendala serta masa-masa sulit selalu menjalani proses menyusun skripsinya. Pada mahasiswa ini, mayoritas memiliki *perceived social support* pada kategori tinggi, dan *Psychological well-being* pada kategori sedang. Sebaiknya institusi pendidikan memberikan dukungan kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan memberikan intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, berupa intervensi berbasis *perceived social support*. Intervensi ini dapat dilakukan pada level individual, kelompok, maupun komunitas, dalam bentuk pelatihan, konseling individual maupun kelompok.

Daftar Pustaka

Adyani, L., Suzanna, E., Safuwani, S., & Muryali, M. (2018). Perceived social support and psychological well-being among interstate students at Malikussaleh University. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 98–104. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6591>

- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Femenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip). *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 1-13.
- Aulia. S. & Panjaitan. R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2 (2)
- Chao, R. (2012). Managing Perceived Stress Among College Students: The Roles of Social Support and Dysfunctional Coping. *Journal Of College Counseling*, 15(1), 5-21. Doi:10.1002/j.2161-1882.2012.00002.x
- Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624-645. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.6.624>
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 310-357. USA: American Psychological Association, Inc.
- Freire C, Ferradás MM, Valle A, Núñez JC and Vallejo G. (2016). Profiles of Psychological Well-being and Coping Strategies among University Students. *Front. Psychol.* 7:1554. Doi: 10.3389/fpsyg.2016.01554
- Haber, M. G., Cohen, J. L., Lucas, T., & Baltes, B. B. (2007). The relationship between self-reported received and perceived social support: a meta-analytic review. *American journal of community psychology*, 39(1-2), 133–144. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9100-9>
- Heller, K., & Swindle, R. (1983). Social networks perceived social support and coping with stress. Dans R. Felner, L. Jason, J. Moritsugu, & S. Farber (Eds.), *Preventive Psychology* (pp. 87-103).
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/skripsi>
- Karisha, E. B., & Sarintohe, E. (2019). Kontribusi Optimisme terhadap Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengontrak Mata Kuliah Penulisan Proposal Skripsi Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i1.2071>
- Kim, J.H. & McKenzie, L.A. (2014) The Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Well-Being in University Students in the Context of Leisure. *Health*, 6: 2570-2580. <http://dx.doi.org/10.4236/health.2014.619296>
- Laksmi, O. D., Chung, M. H., Liao, Y. M., & Chang, P. C. (2020). Multidimensional Scale of Perceived Social Support in Indonesian adolescent disaster survivors: A psychometric evaluation. *PloS ONE*, 15(3) : 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229958>

- Liu, H., Li, S., Xiao, Q., & Feldman, M. W. (2014). Social support and psychological well-being 610 under social change in urban and rural China. *Social Indicators Research*, 119(2) : 979-996. 611 <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0534-1>
- Lukman.(2020).<https://surabaya.jatimtimes.com/baca/219798/20200730/091000/skripsi-bikin-depresi-dosen-pembimbing-mahasiswa-lama-hilang-datang-langsung-minta-acc>
- McKenzie, S.B., Podsakoff, P.M., and Ahearne, M. (1998). Some Possible Antecedents and Consequences of In-Role and Extra-Role Salesperson Performance. *The Journal of Marketing*, 62 (3) : 87-98.
- Nuraini, A. & Nawangsih, E. (2022). Pengaruh Efikasi Diri Menyelesaikan Skripsi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*. 2 (2) : 311 – 318.
- Pasaribu. M. X. N., Harlin, dan I. S. (2016). Analisis Kesulitan Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Mesin Universitas Sriwijaya. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 3 : 24–28.
- Peraturan Pemerintah (PP) No. 60 Tahun 1999. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/54383>
- Poudel et al., (2020). Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents: the mediating role of self-esteem. *BMC Psychology*. (2020) 8:43 <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00409-1>
- Ryff, Carol D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57 (6) : 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality & Social Psychology*, 69(4) : 719–727
- Taylor, Sherman, D. K., Kim, H. S., Jarcho, J., Takagi, K., & Dunagan, M. S. (2004). Culture and Social Support: Who Seeks It and Why?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3) : 354–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.354>.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2) : 145–161.
- Vaux, A., Riedel, S., & Stewart, D. (1987). Modes of social support: The social support behaviors (SS-B) scale. *American Journal of Community Psychology*, 15(2) : 209-232.
- Yang, Y. T. (2010). Stress, coping, and psychological well-being: Comparison among American and Asian international graduate students from Taiwan, China, and South Korea. Dissertation. Doctoral: University of Kansas.

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