

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

Dalam Rangka Penyusunan Skripsi Sebagai Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Strata 1 Psikologi



Disusun Oleh :

**Asih Lastuti
15160234K**

Pembimbing :

**Patria Mukti, S.Psi., M.Si
Priya Shanty Andrianie, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS SETIA BUDI
SURAKARTA
2023**

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Oleh :

Asih Lastuti
15160234K

Dipertahankan di depan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Setia Budi Surakarta dan diterima untuk memenuhi
sebagai persyaratan-syarat guna memperoleh
derajat gelar sarjana psikologi

Pada tanggal :

Mengesahkan,
Fakultas Psikologi
Universitas Setia Budi

Dekan, _____



Drs. Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto, Ph.D.

Penguji

1. Patria Mukti, S.Psi., M.Si
2. Prilya Shanty Andrianie, S.Psi., M.Psi, Psikolog
3. Rosita Yuniati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan bebas dari pagiasi karya orang lain dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengerjaan ini saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu/dikutip di dalam naskah dan di sebut dalam daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang telah berlaku.

Surakarta, Agustus 2023
Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Asih Lastuti', with a long horizontal line extending to the right.

Asih Lastuti

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini merupakan karya akhir hasil perjuangan saya menempuh Pendidikan Strata 1 di Universitas Setia Budi Surakarta.

Saya mempersembahkan karya ini untuk kedua orang tua saya bapak Widodo dan Ibu Marni yang telah memberikan dukungan, semangat dan doa yang tidak pernah berhenti.

Kepada kakek, nenek serta adikku Frida Dwi Ningsih yang telah memberikan dukungan, doa serta semangat juga.

Serta karya ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri dan kepada teman – teman lainnya yang telah memberikan semangat, dukungan dan doa.

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”

(Q.S Ar-Ra'd : 11)

“Allah SWT tidak akan membebani seorang hambanya melainkan sesuai dengan kemampuannya”

(Q.S Al-Baqarah : 286)

“Only you can change your life. Nobody else can do it for you”

Orang lain tidak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita yang mereka ingin tau hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, tetap berjuang ya.

(Synunnna)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Skripsi ini salah satu syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Psikologi di Universitas Setia Budi Surakarta.

Selama dalam penyusunan skripsi ini banyak kendala dan hambatan yang penulis alami, namun semua itu dapat teratasi berkat bimbingan, dukungan serta doa sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Untuk dari itu, pada kesempatan ini dengan kerendahan hati penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan mendukung dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

Secara khusus penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan anugerah-Nya yang tidak terhingga, sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Universitas Setia Budi Surakarta sebagai tempat penulis menempuh Pendidikan S1 Psikologi.
3. Bapak Drs. Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta.
4. Bapak Patria Mukti, S.Psi, M.Si, selaku dosen pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu di sela – sela kesibukan untuk membimbing, memberikan masukan, arahan, dan motivasi kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Prilya Shanty Andrianie, S.Psi. M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing pendamping yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan masukan, arahan, dan motivasi bagi penulis dalam proses penyusunan skripsi.
6. Ibu Rosita Yuniati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji yang telah membimbing, memotivasi dan memberikan masukan kepada penulis agar keseluruhan skripsi ini menjadi lebih bagus.
7. Bapak Yustinus Dwi Nugroho, S.Psi, M.Psi, Psikolog, selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah memberi masukan, arahan serta bimbingan.

8. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan berbagi pengalaman berharga sehingga membantu penulis dalam mengembangkan kemampuan sebagai lulusan S1 Psikologi.
9. Bapak Suyoto yang telah memberikan bantuan dalam proses administrasi sehingga rangkaian proses penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
10. Seluruh Responden di Universitas Setia Budi Surakarta yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu penulis dalam proses penelitian.
11. Kepada keluarga, kedua orang tua, adik, teman – teman online serta seluruh keluarga besar yang selalu memerikan dukungan, semangat dan doa supaya penulis tetap semangat.
12. Kepada Ervianti Wahyu Ramadhani yang senantiasa menemani dalam suka, duka dan memberi semangat. Terima kasih atas kebersamaanya.
13. Kepada teman-teman di Fakultas Psikologi khususnya angkatan 2016, terima kasih atas pengalaman berharga yang dibagikan selama berproses bersama.
14. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu dan telah membantu penulis baik dalam bentuk materi maupun moril selama proses penyusunan skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap semoga semua bentuk bantuan yang telah penulis terima akan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi setiap pihak yang membutuhkan.

Surakarta, 12 Agustus 2023
Penulis,

Asih Lastuti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. <i>Psychological Well Being</i>	10
1. Pengertian <i>Psychological Well Being</i>	10
2. Aspek-Aspek <i>Psychological Well Being</i>	11
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i>	13
B. Dukungan Sosial.....	14
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	14
2. Aspek-Aspek yang mempengaruhi Dukungan Sosial.....	15
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Dukungan Sosial.....	16
C. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan <i>Psychological Well Being</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir	17
D. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	21
B. Definisi Operasional	21
1. Dukungan sosial.....	21

2.	<i>Psychological Well Being</i> atau kesejahteraan psikologis.....	21
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	21
1.	Populasi.....	21
2.	Sampel	22
3.	Teknik Sampling.....	23
D.	Metode Pengumpulan Data.....	23
1.	Skala Dukungan Sosial	24
2.	Skala <i>Psychological Well Being</i>	24
E.	Validitas dan Reliabilitas	25
1.	Uji Validitas	25
2.	Reliabilitas	26
F.	Teknik Analisis Data.....	26
1.	Uji Normalitas.....	26
2.	Uji Linearitas	26
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
A.	Persiapan Penelitian	27
1.	Orientasi Kancah Penelitian.....	27
a.	Sejarah Perkembangan Universitas Setia Budi Surakarta	27
b.	Visi Dan Misi Universitas Setia Budi.....	28
c.	Data Mahasiswa Angkatan 2016, 2017, 2018, 2019	29
2.	Proses Perizinan.....	29
3.	Persiapan Alat Ukur.....	29
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	31
1.	Pengumpulan Data	31
2.	Pelaksanaan <i>Scoring</i>	31
C.	Deskripsi Data Penelitian.....	32
1.	Deskripsi Subjek Penelitian	32
2.	Deskripsi Data Penelitian.....	32
D.	Analisis Data Penelitian	34
1.	Uji Asumsi Dasar.....	34
a.	Uji Normalitas	34
b.	Uji Linearitas	35
2.	Uji Hipotesis	35
E.	Pembahasan.....	36
F.	Keterbatasan Penelitian.....	39

BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
	A. Kesimpulan	40
	B. Saran	40
LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian Deskripsi populasi penelitian.....	22
Tabel 2. Alternatif jawaban skala penelitian	23
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Dukungan Sosial	24
Tabel 4. <i>Blue print Psychological Well Being</i>	25
Tabel 5. Data Mahasiswa Angkatan 2016, 2017, 2018, 2019	29
Tabel 6. Skala Dukungan Sosial.....	30
Tabel 7. Skala <i>Psychological Well Being</i>	30
Tabel 8. Deskripsi Subjek Penelitian.....	32
Tabel 9. Deskripsi Statistik Data Penelitian	33
Tabel 10. Norma Kategorisasi Skor Subjek	33
Tabel 11. Deskripsi Kategorisasi Variabel Penelitian	34
Tabel 12. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Alat Ukur Penelitian	47
1. Skala Dukungan Sosial.....	49
2. Skala <i>Psychological Well Being</i>	51
Lampiran B. Tabulasi Data Penelitian	55
1. Tabulasi Data Dukungan Sosial	56
2. Tabulasi Data <i>Psychological Well Being</i>	58
Lampiran C. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	60
1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Dukungan Sosial.....	61
2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Psychological Well Being</i> ...	62
Lampiran D. Analisis Deskriptif, Uji Asumsi, Uji Hipotetik	64
1. Uji Deskriptif.....	65
2. Uji Normalitas	65
3. Uji Linearitas	65
4. Uji Hipotesis.....	67
Lampiran E. <i>Scatter Plot dan Histogram</i>	68
1. <i>Scatter Plot</i>	69
2. Histogram	69
Lampiran F. Surat Izin Penelitian.....	71

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Asih Lastuti

15160234K

INTISARI

Psychological Well Being berperan penting terhadap mahasiswa, salah satunya mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa perlu mengetahui kondisi kesejahteraan psikologis saat sedang menyusun tugas akhir sehingga dapat mengerjakan dengan optimal. Dukungan sosial sangat berperan terhadap *Psychological Well Being* pada mahasiswa tingkat akhir, dukungan ini menjadikan dorongan bagi mahasiswa untuk cepat menyelesaikan tugas akhirnya. Dukungan sosial biasanya diberikan oleh keluarga, teman sebaya, pasangan, lingkungan tempat tinggal dan komunitas sosial.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *Psychological Well Being* pada mahasiswa tingkat akhir. Pelaksanaan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 85 mahasiswa tingkat akhir yang terdiri dari angkatan 2019, 2018, 2017 dan 2016 yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Alat ukur penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial dan *Psychological Well Being*.

Metode yang digunakan dalam analisis data ini menggunakan korelasi Product Moment dari Karl Pearson dengan menggunakan SPSS 21.0 for windows release. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,639$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *Psychological Well Being*, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci : Dukungan Sosial, *Psychological Well Being*, Mahasiswa Tingkat Akhir

RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING IN FINAL LEVEL STUDENTS

Asih Lastuti

15160234K

ABSTRACT

Psychological Well Being plays an important role for students, one of which is final year students. Students need to know the condition of Psychological Well Being when they are preparing their final project so that they can do optimally. Social support plays a very important role in Psychological Well Being in final year students, this support encourages students to quickly complete their final assignments. Social support is usually provided by family, peers, spouse, neighborhood and social community.

The purpose of this study was to determine the relationship between social support and Psychological Well Being in final year students. The implementation of this study used a quantitative method and the sample in this study totaled 85 final year students consisting of the 2019, 2018, 2017 and 2016 batches who were working on their final project of thesis. The measuring tool for this study uses a scale of social support and Psychological Well Being.

The method used in this data analysis uses Product Moment correlation from Karl Pearson using SPSS 21.0 for windows release. The results of the analysis show a correlation coefficient of $r_{xy} = 0,639$ with $p = 0,000$ ($p < 0,05$). This proves that there is a significant positive relationship between social support and Psychological Well Being, so the hypothesis proposed in this study is accepted.

Keywords : *Social Support, Psychological Well Being, Final Year Students.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan psikologis merupakan bagian dari ilmu psikologi positif terhadap penilaian individu terhadap kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, serta cara untuk memperlakukan potensi supaya optimal. Menurut tinjauan dari beberapa ahli, seseorang yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang positif sesuai dengan pengamatan Rogers ialah memaksimalkan fungsi kehidupannya, pandangan dari Maslow yaitu seseorang yang telah mengaktualisasi dirinya, dan menurut pandangan Allport yang ada kaitannya dengan kematangan individu dan konsep diri. Seseorang yang merasa senang/bahagia, puas dengan kehidupan dirinya, dan tidak stress merupakan karakteristik seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Kesejahteraan psikologis atau *Psychological Well Being* yang tinggi mampu menghasilkan rasa bahagia (Pujantoro, 2021).

Menurut Nurcahyo & Valentina (dalam Sari, 2021), kesehatan psikologis seseorang di dalam menjalani perkembangan sebagai manusia dikenal dengan sebutan *Psychological Well Being* atau yang biasa disebut dengan kesejahteraan psikologis menurut Ryff & Keyes menyatakan bahwa sebuah hal yang mempunyai kaitan dengan apa yang dirasakan, sehingga aktivitas yang dilakukan menuju kearah pengungkapan perasaan yang dimilikinya.

Menurut Ryff & Singer (dalam Kurniawan, 2020) *Psychological Well Being* adalah keadaan dimana individu yang berfungsi positif di dalam kehidupan sehari – harinya yang mengarah ke kedewasaan dan aktualisasi. *Psychological Well Being* merupakan kebutuhan untuk mencari tahu kemampuan individu secara berkeseluruhan dan mempunyai kebutuhan supaya merasa sehat secara psikologis. Kesejahteraan psikologis seseorang dapat dilihat ketika dirinya memperoleh kesenangan, puas akan apa yang dihasilkan atau didapat, sehingga hal tersebut menjadikan dasar dalam menjalani kehidupan yang hikmah.

Menurut Wood & Joseph (dalam Jumiari, 2020) *Psychological Well Being* atau kesejahteraan psikologis yang rendah mampu membuat individu mudah mengalami depresi terhadap kehidupannya. Adapun beberapa ciri rendahnya kesejahteraan psikologi ialah, seperti tidak

puas terhadap dirinya sendiri, merasa tersingkirkan dan mudah frustrasi, bergantung terhadap pendapat orang lain dalam mengambil keputusan, mudah terpengaruh terhadap dunia luar, tidak memilikinya tujuan hidup yang jelas, serta mudah merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupannya.

Masa transisi dari sekolah menengah ke masa perkuliahan terdapat banyak perubahan, seperti munculnya rasa stress karena tidak dapat menyesuaikan diri dan banyaknya tugas tugas di perkuliahan. Status mahasiswa didapat ketika seseorang menempuh pendidikan tinggi di universitas atau di tempat lainnya. Menurut Bertens (2005), mahasiswa ialah pribadi yang sedang menyusuri pendidikan di salah satu universitas selama beberapa waktu tertentu. Dalam tahap perkembangan individu, mahasiswa tingkat akhir berada di tingkat dewasa awal. Menurut Hurlock (dalam Pujantoro, 2021) masa dewasa awal seseorang mempunyai peran untuk membentuk kemandirian pribadi, keuangan, karir, menentukan belahan jiwa, belajar kehidupan dengan pasangan, memulai sebuah keluarga dan mendidik anak.

Mahasiswa ialah pribadi yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi atau universitas normalnya 3 sampai 4 tahun dan setelah itu mereka akan menuntaskan masa perkuliahannya dengan mempersiapkan tugas akhir sebagai syarat kelulusan di suatu perguruan tinggi (Saputra, 2020). Menurut Wahyudi (dalam Pujantoro, 2021) mahasiswa saat di perkuliahan dibagi menjadi 4 fase. Fase pertama, mahasiswa ada pada semester 1 dan semester 2, pada fase ini mahasiswa sedang mencari teman dan mulai menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus. Fase kedua, mahasiswa mulai fokus ke perkuliahan, namun tidak hanya mengerjakan tugas saja tetapi juga melaksanakan praktik, mahasiswa juga mengatur waktu dalam hal belajar, berorganisasi dan bermain. Fase ketiga ini, mahasiswa naik ke semester berikutnya dan mulai betul - betul dalam perkuliahan karena tugas dan kegiatan yang bertambah banyak. Fase keempat, ialah semester 7 dan 8 di semester ini mahasiswa mulai mencari referensi tugas akhir dan lanjut mengerjakan tugas akhir.

Menurut Santrock (dalam Ameliya, 2020) mendefinisikan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang telah menempuh 8 semester atau lebih dan sedang menempuh proses penyelesaian tugas akhir atau skripsi di perguruan tinggi seperti universitas, sekolah tinggi, institusi, akademik dan politeknik.

Mahasiswa akhir rentan terhadap persoalan psikologis khususnya stress, depresi dan kehilangan arah kehidupan. Rendahnya *Psychological Well Being* atau kesejahteraan psikologi pada mahasiswa membuat mahasiswa mudah menyerah dan putus asa. Dukungan dari teman, orang tua dan lingkungan sekitar sangat berpengaruh besar terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Namun nyatanya yang terjadi pada mahasiswa, banyak terdapat mahasiswa yang menemukan berbagai permasalahan atau kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir yang membuat *Psychological Well Being* mereka jadi bermasalah (Aulia, 2019). Sebagai mahasiswa, seseorang mendapati lebih besar tuntutan dibanding dengan pendidikan sebelumnya, beban pada mahasiswa juga akan meningkat seiring bertambahnya semester. Mahasiswa yang mendapat tagihan yang telah disepakati pada akhirnya akan menempuh tugas akhir (TA) (Syaudah, 2019).

Landasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir yaitu faktor lingkungan, saat penyusunan skripsi dukunganlah yang mampu menjadikan mahasiswa untuk segera menuntaskan tugas akhir. Mahasiswa yang sejahtera, mampu bergagasan dari berbagai sudut pandang, bersedia memperbanyak dan memperluas wawasannya, tidak hanya merasa terbebani dan dapat menerima masukan supaya tugas akhir atau skripsinya menjadi lebih baik. Keadaan inilah yang menjadikan pengalaman positif bagi mahasiswa tingkat akhir untuk membentuk *Psychological Well Being* atau kesejahteraan psikologis (Sari, 2021).

Menurut Pitakan (2022) pada tingkat akhir, mahasiswa kebanyakan terkendala ketika pengerjaan tugas akhir (TA) atau yang biasa dikenal dengan sebutan skripsi. Skripsi ini menjadi syarat utama mahasiswa dikatakan lulus dan mendapat gelar sesuai dengan pendidikan yang ditempuh. Penyelesaian skripsi merupakan suatu bentuk penyelesaian tujuan hidup yang mahasiswa alami. Kebanyakan mahasiswa mengalami kendala dalam menyelesaikan tugas akhir, seperti kesulitan dalam perbaikan skripsi, dosen pembimbing yang sulit ditemui, serta singkatnya waktu dalam penelitian.

Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir banyak mendapati beragam kendala seperti tidak bisa tidur, menurunnya nafsu makan, sakit, berkurangnya waktu untuk istirahat, kurang mendapat motivasi, kesulitan dalam mengatur waktu, rasa malas mengerjakan

skripsi, dosen pembimbing yang terkadang sulit untuk di jumpai, dan tuntutan orang tua supaya cepat menyelesaikan skripsi (Erika, 2016). Permasalahan tersebutlah yang berdampak negatif terhadap *Psychological Well Being* yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. Kendala tersebutlah yang menjadi penyebab stress pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir dan berpengaruh terhadap *Psychological Well Being* mereka (Aulia, 2019).

Sebagian mahasiswa menyatakan belum mengerti terhadap potensi yang dimiliki dirinya dan masih bingung dengan perkuliahan yang akan ditempuh, sehingga membuat mahasiswa terasa terbebani dalam menempuh perkuliahan. Dalam kehidupan sosial ada sejumlah mahasiswa yang berterus terang mudah terpengaruh dengan lingkungannya, mudah terbawa bujukan teman untuk tidak ikut serta dalam perkuliahan (Riani, 2016). Ketika mahasiswa dari awal sudah menunda tugas kuliah maka akan terbawa sampai ke semester selanjutnya, sampai pada akhirnya menunda mengerjakan skripsi dan menjadikan tekanan pada mahasiswa tersebut. Mahasiswa tingkat akhir yang menunda mengerjakan tugas akhir atau skripsi tentunya mendapatkan tekanan, yang sering dijumpai seperti lingkungan sosial diantaranya keluarga dan teman sebaya, tekanan ini bertujuan untuk dapat segera menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Tugas akhir atau skripsi merupakan sebuah karya ilmiah mengenai hasil penelitian dari permasalahan di dalam bidang ilmu tertentu, ditunjang dengan teori – teori yang mengacu pada bidang ilmu tersebut.

Ada beberapa faktor yang menjadi hambatan mahasiswa dalam pengerjaan skripsi, antaranya menentukan judul, tingkat kesulitan dalam penelitian, waktu yang terbatas, serta susah mencari literatur bacaan yang sesuai (Batubara, 2022). Hal tersebutlah yang menjadi kendala utama pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, sehingga pada akhir batas waktu masa perkuliahan sudah habis mahasiswa belum dapat menyelesaikan tugas akhirnya dan terancam untuk *drop out* (DO) dari kampus.

Faktor yang mendorong mahasiswa untuk cepat menyelesaikan skripsi ialah faktor lingkungan, adanya dukungan saat mengerjakan skripsi atau tugas akhir dari lingkungan sosial dan keluarga membuat mahasiswa tingkat akhir segera menyelesaikan skripsi atau tugas akhirnya. Mahasiswa juga membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitarnya, dukungan sosial yang didapat dari lingkungan bisa berupa

perhatian, dorongan semangat, bantuan, kasih sayang dan penghargaan (Ameliya, 2020).

Mahasiswa harus mempunyai dukungan sosial yang baik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial ini di dapatkan dari orang tua, teman, ataupun komunitas sosial, dukungan yang diberikan bisa berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan serta kasih sayang (Ameliya, 2020). Lingkungan juga mempunyai pengaruh yang kuat pada individu, sehingga dapat dikatakan bahwa dukungan sosial dan lingkungan sosial mempengaruhi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Menurut Hurlock (dalam Ameliya, 2020) mahasiswa mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya dalam lingkungan kampus, yang berupa perasaan yang saling mengerti, dan rasa simpati yang tidak di dapatkan dari orang tuanya. Orang – orang terdekat yang bersedia memberikan dukungan hanya untuk mendengarkan keluh kesah akan memberikan efek positif bagi individu seperti pelepasan emosi dan kurangnya rasa cemas.

Tinggi rendahnya suatu kesejahteraan psikologis atau *Psychological Well Being* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, jenis kelamin, budaya dan pendidikan. Adapun faktor lain yang ikut serta mempengaruhi *Psychological Well Being* seseorang, salah satunya adalah dukungan sosial menurut Uchino (dalam Sarafino, 2016).

Sarafino (2016) menggambarkan bahwa individu yang mau berinteraksi dengan orang lain dapat mengubah kejadian di dalam individu dari yang negative ke positif. Dukungan sosial didefinisikan sebagai keberadaan individu lain yang mampu diandalkan dalam memberi bantuan, semangat, dan perhatian, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis atau *Psychological Well Being* bagi individu tersebut. Menurut Zimet (dalam Saputra, 2020), dukungan sosial ialah faktor positif yang mampu membantu individu sebagai sarana dalam meningkatkan kesehatan mental. Dukungan sosial digunakan sebagai untuk meningkatkan harga diri dan perasaan yang positif sehingga individu mampu mempercepat penyembuhan masalah *Psychological Well Being* yang terjadi di individu.

Dukungan sosial mempunyai peran yang penting terhadap mahasiswa yang stress dalam kehidupannya. Dukungan yang diberikan bisa jadi dari orang tua dan dukungan lingkungan sehingga menjadikan

dukungan tersebut untuk menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang mempunyai *Psychological Well Being* atau kesejahteraan psikologis yang baik jika mahasiswa tidak merasa stress, mahasiswa akan berfikir positif sehingga terbentuklah kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*) pada mahasiswa tingkat akhir.

Menurut Fadli (2012), bahwa adanya dukungan sosial pada mahasiswa akan melihat suatu permasalahan menjadi sesuatu yang lebih positif, contohnya mahasiswa akan melihat permasalahan yang mereka hadapi akan membuat berkembang. Dukungan sosial sangat dibutuhkan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, dikarenakan mereka akan mendapati berbagai tekanan dan masalah dalam menyusun tugas akhir. Menurut Taylor (2012), mengatakan jika dukungan sosial adalah bantuan secara instrumental, informasional, dan emosional yang bersumber dari teman dan orang tua yang akan menjadikan mahasiswa merasa dihargai dan diperhatikan.

Menurut Astuti dan Hartanti (dalam Batubara, 2022) mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sering kali mengalami stress dan rasa cemas, yang berdampak terhadap sulitnya menyelesaikan skripsi. Tanggung dan beban dari harapan yang besar terhadap keberhasilan yang sesuai kriteria dari lembaga pendidikan, orang tua ataupun lingkungan. Maka dari itu dukungan sangat di butuhkan bagi mahasiswa supaya dapat mengurangi rasa stres, tegang, cemas dan merasa kurang percaya diri. Dengan adanya kondisi yang seperti ini, tantangan dan hambatan dalam penyusunan skripsi dapat mengganggu kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Banyak orang yang berfikir, bahwa kesehatan hanya mencakup kesehatan fisik, banyak yang mengandalkan obat – obatan untuk mengatasi keluhan dari tubuh mereka. Menurut *World Health Organization* (WHO) (Kurniawati, 2012) Kesehatan juga mencakup kesehatan fisik, sosial, dan psikologis. Hal ini menyatakan manusia sehat bukan hanya berdasarkan kesehatan fisik, namun juga kesehatan sosial dan psikologis.

Menurut Jumiar, (2020) yang telah melakukan wawancara sederhana sebagai fenomena terhadap beberapa mahasiswa untuk melihat permasalahan yang sedang dialami, mendapati masalah yang ditemui seperti mahasiswa belum siap dalam menyusun skripsi, merasa kebingungan dalam menentukan judul, tidak mengerti bagaimana kelanjutan skripsinya, rasa tidak puas terhadap kemampuan yang dimilikinya, takut bertanya kepada dosen pembimbing, mudah muncul

rasa bosan, mudah terpebgaruh oleh orang lain, susah mengatur kehidupan pribadinya, serta tidak dapat menentukan keputusan yang terbaik bagi dirinya dan masih berkegantungan pendapat terhadap orang lain. Berbagai kendala tersebut merupakan sebagian contoh yang melihatkan rendahnya *Psychological Well Being* atau kesehatan psikologis.

Hasil pengamatan yang peneliti lakukan mendapati fenomena dimana mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi akan merasa stress, hampir putus asa, hampir depresi, dan rasa khawatir dikarenakan tugas akhir atau skripsi yang belum selesai dikerjakan dan batas waktu yang sudah hampir habis. Ada beberapa mahasiswa yang menyerah tidak mengerjakan skripsi dan akhirnya di DO (*drop out*) oleh kampus, terdapat juga mahasiswa yang keluar dari kampus sebelum mengerjakan skripsi, namun disamping itu juga ada mahasiswa akhir yang tetap mengerjakan skripsi diwaktu yang hampir habis beranggapan mereka dapat menyelesaikan skripsi sebelum jatuh waktunya.

Menurut Aulia (2019) yang telah melakukan wawancara mengatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir mengalami berbagai kesulitan yang menjadikan permasalahan pada kesehatan mental seperti kehilangan nafsu makan, insomnia, kurangnya waktu istirahat, uang yang tidak mencukupi dan kurangnya motivasi untuk hidup. Beberapa mahasiswa juga beranggapan bahwa tugas akhir atau skripsi sebagai suatu hal yang menakutkan, sehingga banyak mahasiswa yang tidak melanjutkan mengerjakan tugas akhirnya.

Menurut Pujantoro (2021) mendapati fenomena melalui wawancara terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir mendapati bahwa permasalahan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir ialah saat menyusun tugas akhir atau skripsi, dikarenakan dosen yang begitu idealis dan lama saat melakukan revisian tugas akhir. Hal itulah yang berdampak pada perilaku mahasiswa yang menjadikan mahasiswa lupa makan dan kurang tidur. Menurut Sanjaya (2023) yang telah melakukan wawancara kepada tiga mahasiswa untuk mendapatkan fenomena secara empirik. Hasil dari wawancara tersebut mendapatkan hasil bahwa kesejahteraan psikologis yang terhambat. Kesimpulan tersebut didasarkan oleh pernyataan Ryff dan Singer, bahwa kesejahteraan psikologis dibentuk dari beberapa konstruk yaitu mampu menerima kelebihan dan kekurangan pada dirinya (penerimaan

diri), mampu menguasai lingkungan sekitar (penguasaan lingkungan), membuat makna dan tujuan di dalam hidup (tujuan hidup), proses berkelanjutan dalam mengembangkan potensi hidup (pertumbuhan diri), mempunyai hubungan yang baik terhadap orang lain (hubungan positif terhadap orang lain), serta mampu memilih jalan hidup sendiri (otonomi), tetapi di sisi lain hasil wawancara yang telah dilakukan justru melihat fenomena yang berkebalikan. Hal itulah dilihat dari ketidakmampuan mahasiswa dalam menentukan target – target didalam proses penyusunan tugas akhir, mahasiswa tidak mendapati perkembangan, sulit dalam menyusun tugas akhir tanpa bantuan orang lain, memiliki hubungan yang jarak jauh dengan teman kuliah, tidak mampu mengatasi kesulitan dalam penyusunan tugas akhir, dan adanya rasa rendah diri atas kehidupan dibanding dengan teman yang lain.

Dengan demikian, jika mahasiswa merasa tidak mendapati dukungan dari orang lain seperti teman dan orang tua, mereka merasa bahwa beban yang ditanggung dan permasalahan yang dihadapi tidak berkurang dan akan menjadi beban pikiran terus menerus dikarenakan tidak adanya bantuan dari orang lain (Hianto, 2018).

Menurut Ryff & Singer (dalam Batubara, 2022) mengatakan bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial dan *Psychological Well Being*. Dukungan sosial mempunyai manfaat diantaranya harga diri yang meningkat dan percaya diri yang tinggi, mengurangi rasa stress dan dapat mengontrol diri sehingga berdampak pada *Psychological Well Being*.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang hubungan antara dukungan sosial dengan *Psychological Well Being* pada mahasiswa tingkat akhir.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diangkat dari penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *Psychological Well Being* pada mahasiswa tingkat akhir.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *Psychological Well Being* pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dibidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial. menjadikan acuan dalam memberikan dukungan sosial bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada mahasiswa mengenai pentingnya dukungan sosial terhadap *Psychological Well Being* atau kesejahteraan psikologi, sehingga dapat mengatasi permasalahan sulit, mahasiswa dapat meingkatkan kesejahteraan psikologi dengan memanfaatkan dukungan sosial dari orang – orang di sekitarnya.

b. Bagi Universitas Setia Budi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan acuan mengenai pentingnya *Psychological Well Being* atau kesejahteraan psikologi bagi kesehatan mental para mahasiswa dengan memberikan dukungan sosial untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikiologi.

c. Bagi Keluarga

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada keluarga mengenai tingkat dukungan sosial dan *Psychological Well Being* atau kesejahteraan psikologi terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan mampu dijadikan sumber referensi, wawasan ataupun acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan dukungan sosial dan *Psychological Well Being*.