

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Psychological Well Being

1. Pengertian *Psychological Well Being*

Secara umum *Psychological Well Being* atau Kesejahteraan Psikologis mempunyai arti bahwa sebuah rasa kesejahteraan yang ada kaitannya dengan rasa bahagia yang ada dalam diri seseorang. Menurut Ryff (1995) *Psychological Well Being* adalah suatu keadaan seseorang yang tidak hanya bebas dari masalah mental dan tekanan saja, namun akan lebih dari pada itu ialah kondisi seseorang yang memiliki kemampuan penerimaan diri atas kelebihan dan kelemahan serta dapat berdamai dengan kehidupan masa lalunya (*Self acceptance*), hubungan yang positif dengan individu lain (*Positive relationship with others*), mampu menentukan tindakan untuk dirinya sendiri (*Autonomy*), kemampuan untuk menguasai kehidupan dan lingkungan (*Environmental mastery*), memiliki tujuan hidup yang jelas dan bermakna (*Purpose in life*), mengalami pertumbuhan pribadi dan pengembangan.

Menurut Savitri (2019), menyatakan kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi yang diinginkan oleh semua orang, dikatakan memiliki kesejahteraan psikologi seseorang dapat berfungsi secara positif, lebih produktif dan kesehatan mental yang baik.

Sedangkan menurut Lawton (dalam Sari, 2008) menjelaskan bahwa *Psychological Well Being* terwujud dari kehidupan yang bermakna sebagai hasil dari penilaian terhadap apa yang terjadi pada kehidupannya yang beranggapan baik dan memuaskan.

Definisi *Psychological Well Being* menurut Ryff dan Singer (dalam Setiawan, 2014) mendefinisikan *Psychological Well Being* suatu hasil evaluasi seseorang terhadap dirinya yang menjadikan sebuah penilaian atas keahlian – keahlian di hidupnya. Penilaian terhadap keahlian dapat membuat individu merasa pasrah terhadap kondisi yang menjadikan kesejahteraan psikologis menjadi lemah atau berupaya memperbaiki kondisi kehidupan yang akan membuat kesejahteraan psikologis meningkat.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *Psychological Well Being* atau kesejahteraan psikologis yaitu kondisi diri seseorang yang merasa terbebas dari masalah dan tekanan yang ada

pada dirinya serta terdapat rasa bahagia, puas dan merasa baik sehingga mampu menerima keadaan dirinya baik kelebihan ataupun kelemahan, menguasai keadaan lingkungan sekitar, mampu mengarahkan diri ke hal yang positif, serta memiliki tujuan hidup yang jelas.

2. Aspek-Aspek Psychological Well Being

Menurut Ryff (dalam, Tranggono, 2022) *Psychological Well Being* atau Kesejahteraan Psikologis memiliki enam aspek yaitu :

a. *Self acceptance* (Penerimaan diri)

Individu mempunyai wawasan dan menerima keadaan dirinya, termasuk keterbatasan yang dimilikinya serta mampu berdamai dengan masa lalunya dan berfokus ke masa depannya. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik mampu menunjukkan karakteristik sikap yang positif, menerima keadaan dirinya dimasa lalu yang bersifat baik maupun buruk. Sedangkan individu yang belum bisa mempunyai penerimaan diri tampak karaktersitik yang kurang puas dengan kehidupan dirinya, merasa kecewa dengan masa lalunya dan merasa gagal dalam kehidupannya.

b. *Positive relationship with others* (Hubungan yang positif terhadap individu lain)

Individu yang mempunyai hubungan positif terhadap individu lain, mampu mengelola hubungan interpersonal yang baik, percaya terhadap satu sama lain, serta mudah akrab dengan individu baru di lingkungannya. Seseorang yang mempunyai hubungan positif terhadap individu lain mempunyai karakter yaitu memberi dan menerima masukan dalam suatu hubungan, kesejahteraan psikologis yang kuat, merasa kehangatan dan kepuasan terhadap orang lain serta mudah akrab. Sedangkan seseorang yang tidak mempunyai hubungan positif dengan individu lain terdapat ciri yaitu, tidak merasa akrab dengan orang lain, sulit terbuka satu sama lain, tidak peduli dengan apa yang terjadi pada orang lain, serta sulit untuk membuat kesepakatan dengan orang lain.

c. *Autonomy* (Kemandirian)

Individu mampu mengarahkan perilakunya dan melakukan aktivitas secara mandiri, penuh percaya diri. Individu mampu membuat kreasi dan memiliki keyakinan dan kemandirian penuh, sehingga tercapai keinginan yang di inginkannya. Individu yang mempunyai kemandirian akan memperlihatkan karakteristik yang mandiri dan tidak

berkegantungan dengan orang lain serta dapat bertahan dalam tekanan sosial.

Sedangkan individu yang tidak memiliki kemandirian akan tergantung pada orang lain, tidak bisa membuat keputusan sendiri, serta individu akan mengikuti penyesuaian diri dengan tekanan sosial dan bertindak secara gegabah.

d. *Environmental mastery* (Penguasaan terhadap lingkungan)

Individu memiliki kapasitas mengatur kehidupannya secara efektif dengan lingkungan sekitarnya. Karakteristik individu yang memiliki mental yang sehat bisa dilihat dengan kemampuan individu menciptakan lingkungan yang sesuai kondisi fisiknya. Karakteristik individu yang mempunyai penguasaan lingkungan diantaranya individu bisa menguasai dan mengatur lingkungannya, secara efektif mampu memanfaatkan kesempatan yang ada, mampu membuat relasi hubungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi dan bisa mengontrol aktivitas luar.

Individu yang belum mempunyai penguasaan terhadap lingkungan dilibatkan dengan individu yang merasa kesusahan dalam mengatur kesehariannya, merasa tidak bisa meninggalkan hal – hal buruk disekitarnya, minimnya perhatian akan mendapatkan peluang yang ada disekitarnya dan kurang kontrol diri akan dunia luar.

e. *Purpose in life* (Tujuan hidup)

Keberuntungan individu di dalam mendapatkan tujuan dan makna hidup diberbagai usaha diartikan individu mempunyai tujuan di hidupnya. Individu juga merasa bahwa hidupnya sangat berarti dan memiliki tujuan dan keberhasilan. Kriteria seseorang yang mempunyai arah tujuan hidup ditandai dengan adanya tujuan dan merasa hidupnya terarah, berpegang teguh pada keyakinan dan merasa terdapat makna di kehidupan masa lalu dan masa sekarang. Sedangkan kriteria individu yang tidak memiliki tujuan hidup yaitu, merasa hidupnya tidak ada maknanya, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, tidak memiliki arah hidup, dan tidak mempunyai harapan yang bermakna di kehidupannya.

f. *Personal growth* (Pertumbuhan pribadi)

Salah satu aspek psikologis yang berfungsi mengoptimalkan syarat tidak hanya seseorang tercapai suatu ciri yang sudah dicapai sebelumnya, tetapi juga harus adanya berkelanjutan dan berproses dalam mengembangkan potensi yang dimikinya untuk dapat berkembang sebagai seseorang yang utuh. Ciri seseorang memiliki

pertumbuhan pribadi yaitu, mempunyai harapan akan terus berkelanjutan, menerima pengalaman baru di hidupnya, mengerti akan potensi yang dimilikinya dan mampu mengembangkannya serta adanya perubahan yang membuat seseorang mengerti pengetahuan pribadinya. Sedangkan ciri seseorang tidak memiliki pertumbuhan pribadi ditandai dengan minimnya keinginan untuk bertumbuh kembang, tidak tertarik dalam menjalani kehidupannya, mudah bosan dengan kehidupannya dan tidak mau mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mempergunakan aspek *Psychological Well Being* dari Ryff (dalam, Sari, 2008), sebagai dasar penyusunan skala di dalam penelitian ini. Aspek – aspek yang digunakan ialah, penerimaan diri, hubungan yang positif terhadap individu lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well Being*

Menurut Ryff (dalam Setiawan, 2014) faktor–faktor *Psychological Well Being* di jelaskan sebagai berikut :

a. Usia

Perbedaan usia menunjukkan penguasaan lingkungan dan kemandirian, diantaranya rentang umur 25-39, umur 40-59, umur 60-74. Tujuan hidup serta pertumbuhan pribadi, secara jelas mellihatkan penurunan seiring bertambahnya umur. Sedangkan di lihat dari sisi penerimaan diri dan hubungan yang positif terhadap individu lain menunjukkan jenis nilai kesejahteraan berdasarkan umur.

b. Jenis Kelamin

Adanya perbedaan kelamin antara laki - laki dan perempuan. Unsur inilah yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hubungan yang positif terhadap individu lain dan perkembangan individu dimana perempuan mempunyai skor kesejahteraan psikologis yang tinggi dibanding dengan laki – laki.

c. Status sosial ekonomi

Perbedaan antara kelas ekonomi dengan kelas pekerjaan mendorong terwujudnya kelas – kelas sosial. Dalam hal ini tentunya berpengaruh terhadap seberapa baik keadaan psikis individu di dalam melewati kehidupannya. Perbedaan kelas sosial juga dapat mempengaruhi seberapa mandiri individu saat mencapai kebutuhan sosial.

d. Budaya

Di dalam kebudayaan barat mempunyai angka yang tinggi di dalam proses penerimaan diri dan kemandirian, sedangkan dalam kebudayaan timur mendukung tinggi angka kolektivisme, serta memiliki nilai tinggi pada dimensi hubungan yang positif terhadap individu lain.

Kurniawan dan Eva (2020) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Psychological Well Being* yaitu :

1. Dukungan sosial

Pandangan akan mendapatkan bantuan dari individu lain, dukungan ini bisa dari mana saja seperti keluarga, sahabat, pasangan atau pun teman.

2. Resiliensi

Keahlian orang untuk bertahan dalam keadaan yang sulit, yaitu penempatan diri yang kuat serta fleksibel dalam keadaan tekanan dari internal maupun eksternal.

3. Teknik koping

Individu mempunyai makna mampu menunjukkan perubahan kegunaan kognitif serta perilaku terhadap kebutuhan yang menekan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor yang berpengaruh terhadap *Psychological Well Being* atau kesejahteraan psikologis adalah umur, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, dukungan sosial, resiliensi, dan teknik koping.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (dalam Alawiyah 2022) dukungan sosial merupakan kenyamanan, perhatian, penghargaan atau dorongan untuk diberikan ke individu lain atau kelompok untuk membantu memperbaiki daya tahan terhadap pengaruh yang kurang baik, serta dukungan sosial mempunyai dukungan yang homogen. Dukungan sosial mempunyai arti sebagai tindakan yang di dalamnya terdapat emosi, informasi tentang permasalahannya, dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, teman dan kelompok sosial mampu membuat individu berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*). Jadi dukungan sosial yaitu suatu hubungan

sosial yang dilaksanakan dengan hubungan orang lain untuk memperoleh kepuasan emosional (Nugraheni, 2016)

Menurut Smith & Renk (dalam Astuti, 2013) dukungan sosial menciptakan rasa nyaman, bersemangat dan merasa dapat perhatian, dukungan sosial yang diberikan oleh individu yang artinya dalam kehidupan seseorang akan menetapkan tingkat stres akademik yang mahasiswa alami. Terdapat hubungan antara tingkat stress yang ada kaitannya dengan kendala akademik terhadap dukungan sosial yang diterima oleh orang lain. Pendapat tersebut didukung oleh Wentzel, Battle, Russell dan Loonly (2010) menyatakan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya dan teman di lingkungan sosial dapat memberikan pengaruh baik untuk tercapainya prestasi yang baik dan lebih tinggi.

Menurut Setiadi (dalam, Rahmawati, 2019) dukungan sosial ialah suatu kondisi dimana individu bermanfaat bagi individu lainnya yang dapat dipercaya, sehingga individu lain akan merasa bahwa dirinya diperhatikan, dihargai dan merasa dicintai.

Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah sebuah perilaku yang diberikan ke seseorang yang bersifat memotivasi, memberikan semangat, merasa nyaman, merasa di perdulikan serta membangun percaya diri. Dukung sosial biasanya diberikan oleh keluarga, teman sebaya, lingkungan tempat tinggal dan komunitas sosial.

2. Aspek-Aspek yang mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Zimet et al (dalam Fadilah, 2022) dukungan sosial memiliki tiga aspek, yaitu :

a. Dukungan keluarga (*Family Support*)

Dukungan keluarga adalah dukungan yang berbentuk bantuan yang diberikan oleh keluarga kepada individu dalam pemecahan masalah, mendapat bantuan, serta dukungan emosional dari keluarga.

b. Dukungan teman (*Friend Support*)

Dukungan teman merupakan dukungan yang didapat individu berupa bantuan dalam kegiatan sehari – hari serta tempat berbagi keluh kesah.

c. Dukungan orang yang istimewa (*Significant Other Support*)

Dukungan orang yang istimewa adalah dukungan yang diberikan dalam bentuk emosional sehingga membuat individu

merasa nyaman dan diperhatikan, juga sebagai wadah berbagi suka duka, serta membuat individu mempunyai orang yang dapat diandalkan.

Menurut Suseno dan Sugianto (dalam Rahmawati, 2019) dukungan sosial terdiri dari tiga aspek, ialah :

a. Perhatian emosional

Individu merasakan bahwa individu lain yang berada di sekitarnya memberikan perhatian secara pribadi pada dirinya dan memberikan bantuan untuk menyelesaikan masalah, baik masalah pribadi atau masalah lainnya.

b. Informasi

Individu mendapatkan informasi yang dicari dan juga dapat menyampaikan informasi tersebut ke individu lainnya.

c. Pemberian dorongan dan penilaian

Individu mendapatkan dorongan, umpan balik, yang membangun atas apa yang dilakukannya.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menggunakan aspek dari Zimet et al, (dalam Fadilah, 2022), sebagai dasar penyusunan penelitian ini. Aspek yang dipergunakan adalah dukungan keluarga, dukungan teman, dukungan orang yang istimewa.

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Kurniawan & Eva (dalam Sari, 2021) ada dua faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu :

a. Faktor internal

Ialah kemauan individu untuk memperoleh dukungan sosial dari individu lain.

b. Faktor eksternal

Ialah keinginan individu untuk memberikan dukungan sosial. Faktor ini ada dari orang lain yang bersedia memberi bantuan tanpa imbalan yang bermanfaat positif bagi individu lain.

Menurut Stanley et, al (dalam Fadilah, 2022) faktor – faktor dukungan sosial yakni.

a. Kebutuhan fisik

Kebutuhan fisik dipengaruhi oleh dukungan sosial. Kebutuhan fisik ini terdiri dari sandang, pangan, dan papan. Jika individu tidak tercukupi akan hal ini maka individu tersebut kurang dukungan sosial.

b. Kebutuhan sosial

Individu yang mempunyai indikasi yang baik akan lebih dikenal dengan lingkungan sosialnya, dari pada individu yang tidak pernah bersosialisasi. Individu yang mempunyai indikasi yang baik akan mendapatkan pengakuan di dalam kehidupan sosialnya, maka pengakuan sangat perlu dalam memberikan rasa harga diri dan penghargaan oleh individu.

c. Kebutuhan psikis

Individu yang mengalami stress tinggi terhadap akademik, akan lebih membutuhkan bantuan untuk mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya sehingga meerasa lebih dihargai, diperhatikan dan merasa dicintai.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah faktor internal, eksternal, kebutuhan fisik, kebutuhan sosial, dan kebutuhan psikis.

C. Hubungan antara Dukungan Soaial dengan *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Kesehatan psikologis merupakan bagian dari ilmu psikologi positif terhadap penilaian manusia terhadap kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, serta bagaimana cara untuk memperlakukan potensi supaya optimal. Seseorang yang merasa bahagia, puas dengan kehidupan dirinya, dan tidak merasa stress merupakan karakteristik seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Kesejahteraan psikologis atau *Psychological Well Being* yang tinggi mampu menghasilkan rasa bahagia (Pujantoro, 2021).

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 Jumiar, 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 individu berkuliah di perguruan tinggi. Menurut Bertens (2005), mahasiswa ialah individu yang sedang menempuh pendidikan di salah satu perguruan tinggi atau universitas selama beberapa waktu tertentu. Pada tahap perkembangan individu, mahasiswa tingkat akhir berada di tahap dewasa awal. Menurut Hurlock (dalam Pujantoro, 2021), masa dewasa awal seseorang mempunyai tugas untuk membangun kemandirian pribadi, ekonomi, karir, menentukan pasangan hidup, belajar hidup dengan pasangan, memulai sebuah keluarga dan mendidik anak.

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi atau universitas normalnya selama 3 sampai 4 tahun dan setelah itu mereka akan menuntaskan masa studinya dengan mempersiapkan tugas akhir sebagai syarat kelulusan di suatu perguruan tinggi (Saputra, 2020). Menurut Wahyudi (dalam Pujantoro, 2021) mahasiswa saat di perkuliahan dibagi menjalani empat fase. Fase pertama, mahasiswa ada pada semester satu dan semester dua, pada fase ini mahasiswa banyak yang mencari teman dan mulai beradaptasi dengan dunia kampus. Fase kedua, mahasiswa memasuki ke perkuliahan serius, tidak hanya mengerjakan tugas namun mahasiswa juga melaksanakan praktik, mahasiswa mulai mengatur waktu dalam belajar, berorganisasi dan bermain. Fase ketiga, mahasiswa memasuki semester lanjut dan semakin serius dalam perkuliahan karena tugas yang semakin banyak. Fase keempat, ialah semester tujuh dan delapan di semester ini mahasiswa memasuki proses mencari referensi tugas akhir dan lanjut mengerjakan tugas akhir.

Menurut Santrock (dalam Ameliya, 2020) mendefinisikan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sudah menempuh 8 semester atau lebih dan sedang menjalani 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.

Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir banyak mengalami berbagai kendala seperti susah tidur, menurunnya nafsu makan, sakit, kurangnya 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).

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.

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.

Dengan demikian, jika mahasiswa merasa tidak mendapat 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, dengan adanya dukungan sosial yang diperoleh akan menambah kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang baik membutuhkan orang – orang yang dapat mendukung dalam keadaan apapun. Dukungan sosial yang didapat akan menjadikan seseorang merasa nyaman dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. *Psychological Well Being* atau kesejahteraan psikologis seseorang dipengaruhi oleh dukungan sosial dari orang tua, teman, pasangan, komunitas sosial dan orang sekitarnya sebagai cara untuk mencapai kesejahteraan psikologis.

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ialah terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *Psychological Well Being* pada mahasiswa tingkat akhir. Ketika dukungan sosial tinggi maka *Psychological Well Being* juga tinggi, sebaliknya jika dukungan sosial rendah maka *Psychological Well Being* juga rendah.