
ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan Persepsi Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Alif Rizky Agassi & Nurul Hartini*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Memasuki tahapan akhir, mahasiswa diharuskan untuk mengerjakan tugas akhir berupa skripsi untuk memastikan ketercapaian sebagai lulusan sarjana. Namun, terdapat beberapa hambatan dan tantangan sehingga memberikan dampak negatif, salah satunya adalah menurunnya tingkat kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan adanya dukungan sosial yang dipersepsikan pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan partisipan penelitian terdiri 128 mahasiswa perguruan tinggi negeri maupun perguruan tinggi swasta. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* serta *Ryff's Scale of Psychological Well-Being* yang keduanya telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Analisis data menggunakan Pearson Product Moment Correlation dengan bantuan IBM SPSS Statistics for Windows. Didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan hubungan antara persepsi dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis dengan nilai korelasi ($r = 0,347$; $p < 0,001$). Analisis lebih lanjut menunjukkan dukungan keluarga ($r = 0,265$; $p = 0,002$), teman ($r = 0,177$; $p = 0,046$) dan *significant others* ($r = 0,258$; $p = 0,003$) dengan arah hubungan yang lemah. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dipersepsikan oleh mahasiswa maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis mereka.

Kata kunci: persepsi dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, mahasiswa, skripsi

ABSTRACT

In the final stage of college, undergraduate students are required to complete an undergraduate thesis as a prerequisite for obtaining bachelor degree. However, various challenges and obstacles encountered during the thesis-writing process that may negatively affecting psychological well-being. One factor that may help students cope with these challenges is perceived social support. This research seeks to explore the connection between perceived social support and psychological well-being among undergraduate students. This study is using quantitative method involving 128 students from both public

and private universities. Data were collected using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and Ryff's Scale of Psychological Well-Being which is has been adapted into Indonesian version. Data were analyzed using Pearson Product Moment Correlation with IBM SPSS Statistics for Windows. The results indicated a significant positive relationship between perceived social support and psychological well-being ($r=0,347$; $p=<0,001$). Further analysis showed that family support ($r=0,265$; $p= 0,002$), friend support ($r= 0,177$; $p=0.046$) and significant others ($r=0,258$; $p=0,003$) were positively associated with psychological well-being, although the strength of these relationships was weak. These findings suggest that higher levels of perceived social support are associated with higher levels of psychological well-being among students working on their undergraduate thesis.

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

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu dewasa awal yang berada dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa dengan rentang usia 19-29 tahun (Arnett, 2015 dalam Santrock, 2023). Memasuki tahap akhir studi, mereka diwajibkan untuk menyelesaikan pengerjaan skripsi sebagai syarat kelulusan sarjana (Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi, 2023) dengan batas maksimal masa studi 14 semester sebelum dinyatakan *drop out* atau gagal studi (Peraturan Rektor Universitas Airlangga, 2025). Proses pengerjaan skripsi tidak lepas dari berbagai macam hambatan baik secara internal (kurangnya motivasi, manajemen waktu yang rendah) maupun eksternal (kesulitan bimbingan, keterbatasan waktu dan dana, serta tuntutan orang tua) (Khoirunnisa & Rosiana, 2023) yang berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Berkaitan dengan hal tersebut, hambatan yang diterima mahasiswa akibat menurunnya tingkat kesejahteraan psikologis memberikan dampak yang beragam seperti terjebak ke dalam perasaan stres, pasrah selama pengerjaan skripsi dan tidak memiliki kesadaran dalam pengembangan pribadi mereka (Aulia & Panjaitan, 2019). Lebih spesifik, dalam penelitian yang dilakukan oleh Saraswati (2022) terdapat 69,7% mahasiswa mengalami stres sedang dan 14,1% mengalami stres berat. Di sisi lain, mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah mengakibatkan 64,4% cemas dalam menyampaikan sesuatu, 53% mengalami ketakutan dan hilang arah, 51% takut tidak memenuhi ekspektasi orang tua, 42,2% sering melamun atau berkayal, 44,44% memandang rendah diri sendiri dan 33,33% kurang menjalin keterbukaan dan hubungan dengan orang lain. Berdasarkan uraian tersebut, menurunnya tingkat kesejahteraan psikologis memberikan dampak yang buruk apabila tidak ditangani dengan baik.

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) adalah suatu kondisi individu yang memenuhi enam aspek, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), otonomi (*autonomy*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pengembangan diri (*personal growth*) yang secara keseluruhan mencerminkan kemampuan individu berfungsi sebagai positif dan mampu mengaktualisasikan diri mereka sendiri (Ryff & Singer, 1996).

Berikutnya, salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kesejahteraan psikologis adalah persepsi dukungan sosial, yaitu bantuan instrumental dan/atau ekspresif yang dirasakan individu dimana hal tersebut dapat bersumber dari keluarga, teman sebaya, maupun orang yang signifikan (*significant others*) (Zimet dkk, 1988). Lebih lanjut, dalam konteks pengerjaan skripsi mahasiswa yang mendapat dukungan sosial dari keluarga, teman dan orang signifikan mampu mengakomodasi tekanan akademik dan emosional untuk perkuliahan mereka (Faleel dkk, 2012 dalam Salmiyati dkk, 2025), mampu meregulasi perilaku, memiliki tujuan masa depan yang jelas dan

memiliki motivasi dalam pengembangan diri (Wardani dkk, 2023) serta mahasiswa yang memiliki persepsi dukungan sosial baik ditemukan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik pula (Adyani dkk, 2019; Kurniawan & Eva, 2020; Dityo & Satwika, 2023).

Sejalan dengan hal tersebut, berbagai penelitian terdahulu menjelaskan bahwa persepsi dukungan sosial berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis individu (Sarason dkk 1985; Cohen dkk, 2000; Chu dkk, 2010; Liu dkk, 2013). Lebih spesifik, penelitian yang dilakukan oleh Adyani dkk (2019) dan Dityo & Satwika (2023) menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara persepsi dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Meskipun demikian, penelitian yang ada masih kurang spesifik dalam menganalisis sumber dukunga sosial (keluarga, teman sebaya, orang yang signifikan). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan positif antara persepsi dukungan sosial beserta sumbernya (keluarga, teman sebaya, orang yang signifikan) dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis *explanatory* dengan desain *cross-sectional* (Christensen dkk, 2015; Morling, 2018). Lebih lanjut, metode survei kuesioner dipakai oleh peneliti untuk pengumpulan data. Penulis mengumpulkan data menggunakan survei dengan cara menyebarkan kuesioner secara daring/*online* kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria partisipan penelitian. Survei yang telah dibuat oleh peneliti kemudian dibagikan melalui media sosial peneliti untuk menjangkapartisipan yang telah sesuai kriteria.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik non-probability sampling dengan jenis *purposive sampling* (Neumann, 2014) dengan seluruh mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebagai populasi. Lebih lanjut, metode ini menyesuaikan kriteria yang telah dibuat peneliti meliputi: berjenis kelamin laki-laki/perempuan, merupakan mahasiswa aktif perguruan tinggi negeri (PTN) atau swasta (PTS), sedang mengerjakan skripsi dan bersedia mengisi kuesioner. Penentuan jumlah sampel minimum dilakukan dengan kalkulasi software G*Power dengan metode correlation bivariate normal model (*effect size* $r = 0,3$; $\alpha = 0,05$; *power* = 0,80) menghasilkan 24 partisipan dan sampel yang diperoleh peneliti berjumlah total 128 partisipan.

Pengukuran

Penelitian ini mengukur persepsi dukungan sosial menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet dkk (1988) dan diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Putri (2020) yang terdiri dari 12 aitem dengan tiga dimensi (keluarga, teman, *significant others*) menggunakan skkala Likert 7 poin (1 = Tidak Setuju hingga 7 = Sangat Setuju) dilanjutkan dengan skala kesejahteraan psikologis menggunakan *Ryff's Scale of Psychological Well-Being* yang dikembangkan oleh Ryff (1989) dan diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Nabila (2025) yang terdiri dari 31 aitem valid dari 48 aitem awal dengan enam dimensi menggunakan skala *Likert* 5 poin (4 = Sangat Setuju hingga 1 = Sangat Tidak Setuju) untuk aitem *favorable* dan *reverse* aitem berlaku untuk aitem *unfavorable* (1 = Sangat Setuju hingga 4 = Sangat Tidak Setuju).

Uji validitas untuk alat ukur Persepsi Dukungan Sosial menggunakan *content validity* melibatkan *expert judgement* dengan dua dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Hasil *expert judgement* menyatakan bahwa alat ukur sudah diterjemahkan dengan cukup baik dan tidak perlu mentranslasi kata per kata jika memang diperlukan adaptasi atau interpretasi. Hasil pengujian reliabilitas pada skala persepsi dukungan

sosial menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* ($\alpha = 0,85$) pada penelitian Putri (2020). Namun, peneliti melakukan penghitungan internal consistency untuk mengetahui sejauh mana aitem satu dengan aitem lainnya saling berkaitan (Pallant, 2020). Oleh karena itu, pada skala ini menghasilkan nilai Cronbach's Alpha ($\alpha = 0,830$).

Uji validitas untuk alat ukur Kesejahteraan Psikologis menggunakan *content validity* melibatkan *expert judgement* dengan dua dosen yang ahli di bidang psikologi. Berikutnya, dilakukan uji coba kepada beberapa partisipan dalam penelitian Nabila (2025) sebanyak tiga putaran. Putaran pertama terdapat 16 aitem yang gugur, putaran kedua hanya 1 aitem, dan putaran final tidak terdapat aitem yang dieliminasi. Hasil pengujian reliabilitas pada skala kesejahteraan psikologis menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* ($\alpha = 0,912$) pada putaran pertama, pada putaran kedua ($\alpha = 0,934$) dan putaran ketiga ($\alpha = 0,935$). Lebih lanjut, peneliti juga melakukan uji *internal consistency* untuk dengan hasil ($\alpha = 0,881$).

Analisis Data

Teknik uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pearson's Product Moment Correlation* menggunakan software *IBM SPSS Statistics for Windows*. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji statistik deskriptif untuk melihat gambaran karakteristik subjek penelitian. Di samping itu, peneliti juga melakukan uji normalitas dan uji linearitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal dan sebaran data yang didapatkan menunjukkan hubungan yang linear.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian terhadap 128 partisipan menyatakan bahwa mayoritas berasal dari perguruan tinggi negeri (87,5%), didominasi oleh mahasiswa perempuan (70,3%) sementara sisanya adalah partisipan laki-laki hanya sedikit (29,7%) dengan rumpun keilmuan soshum terbanyak (68%) serta berasal dari angkatan 2022 (92,2%) dan berada pada semester 8 (93,8%). Di samping itu, tahapan skripsi yang paling banyak dijalani adalah BAB IV (39,8%) dan BAB III (26,6%). Berikutnya, hasil statistik deskriptif menunjukkan skor persepsi dukungan sosial berkisar 33-84 ($M = 61,27$; $SD = 11,68$) dan skor kesejahteraan psikologis berkisar 59-118 ($M = 89,85$; $SD = 12,86$). Berdasarkan kategorisasi, mayoritas partisipan berada pada kategori tinggi untuk variabel persepsi dukungan sosial (48,4%) maupun variabel kesejahteraan psikologis (53,95%).

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yang menunjukkan nilai $p = 0,063$ untuk persepsi dukungan sosial dan $p = 0,059$ untuk kesejahteraan psikologis yang berarti data berdistribusi normal. Berikutnya, uji linearitas menggunakan *scatterplot* yang menunjukkan garis regresi yang bergerak dari kiri bawah ke kanan atas yang mengindikasikan hubungan linear antar variabel.

Hasil uji hipotesis dengan *Pearson's Product Moment Correlation* menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara persepsi dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,347$; $p < 0,001$) dengan kekuatan hubungan sedang menurut Cohen (2013). Berikutnya, peneliti menganalisis tingkat dimensi persepsi dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,265$; $p = 0,002$), persepsi dukungan sosial teman sebaya ($r = 0,177$; $p = 0,046$) dan persepsi dukungan sosial *significant others* ($r = 0,258$; $p = 0,003$) dengan arah kekuatan hubungan yang lemah pada ketiga dimensi tersebut. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara persepsi dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berikutnya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial berhubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dengan arah kekuatan hubungan tergolong sedang. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel tersebut pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (Adyani dkk, 2019; Dityo & Satwika, 2023).

Lebih lanjut, pada dimensi keluarga ditemukan hubungan positif dengan kekuatan lemah, yang dapat dijabarkan

bahwa keluarga berperan sebagai sumber dukungan primer (*primary source*) bagi individu (Sarafino dkk, 2020) yang dapat membantu meraih prestasi belajar, memacu motivasi, dan memberikan hasil yang positif selama proses belajar (Ahung dkk, 2025). Berikutnya, pada dimensi teman sebaya juga ditemukan hubungan positif dengan arah kekuatan lemah. Hal tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik dewasa awal yang mulai membangun jaringan sosial baru di luar keluarga, meskipun mereka yang belum menikah cenderung lebih mengandalkan persahabatan untuk memenuhi kebutuhan sosialnya (Papalia & Martorell, 2021). Adapun pada dimensi *significant others*, hubungan positif dengan kekuatan lemah dapat dikaitkan dengan fase dewasa awal yang ditandai dengan mulai terbentuknya hubungan interpersonal yang intim dan spesifik, termasuk relasi dengan pasangan lawan jenis untuk memperoleh keintiman dan keamanan emosional (Gómez-López dkk., 2019). Di samping itu, hubungan interpersonal dengan dosen pembimbing yang memberikan penghargaan dan apresiasi atas usaha mahasiswa selama pengerjaan skripsi dapat memberikan hasil yang positif pada mahasiswa itu sendiri (Batubara dkk, 2022).

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial yang dipersepsikan mahasiswa dari berbagai sumber memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis pada mereka yang sedang mengerjakan skripsi meskipun dalam penelitian ini besar kontribusi tiap sumber dukungan berbeda-beda.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan kekuatan hubungan yang tergolong sedang. Hubungan positif juga ditemukan pada masing-masing dimensi persepsi dukungan sosial, yaitu dimensi keluarga, teman sebaya, dan *significant others* meskipun dengan kekuatan hubungan yang lemah. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang dipersepsikan oleh mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi disarankan untuk mencari dan memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, maupun orang-orang yang signifikan bagi mereka guna menjaga kesejahteraan psikologis selama proses pengerjaan skripsi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Prof. Dr. Nurul Hartini, S.Psi., M.Kes., Psikolog, sebagai dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Alif Rizky Agassi dan Nurul Hartini tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Adyani, L., Suzanna, E., Safuwan, S., & Muryali, M. (2019). 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>
- Ahung, N. F., Rakhmadian, M., Sefaverdiana, P. V., & Amrullah, H. (2025). Pengaruh dukungan orang tua dan persepsi kepada dosen pembimbing terhadap motivasi mengerjakan skripsi. *Economic and Education Journal (Ecoducation)*, 7(2), 395–412. <https://doi.org/10.33503/ecoducation.v7i2.1698>
- Aulia, S. S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Batubara, M., Meidina, A., & Rahman, S. S. (2022). Menemukan dukungan sosial yang paling berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dosen pembimbing atau orang tua? *Indonesian Psychological Research*, 4(2), 71–77. <https://doi.org/10.29080/ipr.v4i2.729>
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2015). *Research methods, design, and analysis* (12th ed.). Pearson.
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Dityo, D. R., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 788–799. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.54048>
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Isdiyah, I., & Ernawati, E. (2021). Kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir IAIN Surakarta di tengah pandemi covid-19. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 2, 45–68. <https://doi.org/10.22515/ajpcv.2i1.3478>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023). *Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 53 Tahun 2023 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Khoirunnisa, A., & Rosiana, D. (2023). The effect of perceived social support to psychological well-being on college student. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 7(3), 319–332. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i3.7637>
- Kurniasari, E., dkk. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58.

- Morling, B. (2018). *Research methods in psychology: Evaluating a world of information*. W.W. Norton & Company.
- Neuman, L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (7th ed.). Pearson Education Limited.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step-by-step guide to data analysis using IBM SPSS*. Routledge.
- Papalia, D., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14th ed.). McGraw Hill Education.
- Peraturan Rektor Universitas Airlangga. (2025). *Peraturan Rektor Universitas Airlangga Nomor 27 Tahun 2025 tentang Pedoman Pendidikan Universitas Airlangga*.
- Putri, E. S. (2020). *Hubungan antara perceived social support dengan self-compassion pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi* [Skripsi, Universitas Airlangga].
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Santrock, J. W. (2023). *Life-span development*.
- Sarafino, E. P., Smith, T. W., King, D. B., & DeLongis, A. (2020). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. Wiley Global Education.
- Saraswati, V., Hardika, I. R., & Retnoningias, D. W. (2023). Peran mindfulness terhadap relasi perceived stress dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 10(1), 12–24. <https://doi.org/10.24854/jps.v10i1.2081>
- 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