

Dukungan Sosial Dengan *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa Rantau Di Universitas Muhammadiyah Pontianak

Desi Apriani¹

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pontianak

Vidyastuti²

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pontianak

Riszky Ramadhan³

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pontianak

E-mail: desiapriani889@gmail.com

Abstract

Overseas students are individuals who pursue their education at a university located outside their home region, requiring them to reside in that area for a certain period to complete their studies. This research aims to examine the relationship between social support and the psychological well-being of overseas students at Universitas Muhammadiyah Pontianak. These students often face various challenges, including academic pressure and feelings of loneliness, which can affect their psychological well-being. The study involved 110 overseas students and hypothesized that greater social support, whether from family, friends, or the community, would be positively associated with better psychological well-being. The research used social support and psychological well-being scales to measure the relationship between the two variables in overseas students at Universitas Muhammadiyah Pontianak. The data were analyzed using the Spearman Rank correlation technique with SPSS version 25.0. The results showed a significant and positive relationship between social support and psychological well-being. In other words, the more social support the students received, the better their psychological well-being. Both variables were categorized as moderate, indicating that the levels of social support and psychological well-being were average. The study demonstrated that social support contributed 57.6% to the psychological well-being of overseas students, while the remaining 42.4% was influenced by other factors such as personality, stress, and economic conditions. The higher the social support received by overseas students, the better their psychological well-being.

Keywords: *overseas students, social support, psychological well being.*

Abstrak

Mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi di luar daerah asal mereka, yang memerlukan waktu tinggal di daerah tersebut untuk menyelesaikan pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara

dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Pontianak. Mahasiswa yang merantau sering menghadapi berbagai tantangan, termasuk tekanan akademis dan perasaan kesepian, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini melibatkan 110 mahasiswa rantau dan berhipotesis bahwa dukungan sosial yang lebih besar, baik dari keluarga, teman, maupun komunitas, akan berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial dan skala psychological well-being untuk mengukur hubungan antara keduanya pada mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Pontianak. Data dianalisis dengan teknik korelasi Rank Spearman menggunakan SPSS versi 25.0. Hasil yang didapa menunjukkan ada hubungan yang signifikan dan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin baik kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kedua variabel ini berada pada kategori sedang, menunjukkan tingkat dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis yang moderat. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 57,6% terhadap kesejahteraan psikologis (psychological well-being) mahasiswa rantau, sementara 42,4% dipengaruhi oleh faktor lain seperti kepribadian, stres, dan kondisi ekonomi. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa rantau, semakin baik kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata kunci: mahasiswa rantau, dukungan sosial, psychological well being

Copyright © 2025. Desi Apriani, Vidyastuti, Riszky Ramadhan

Submitted: 2024-11-17

Revised: 2024-12-24

Accepted: 2025-02-20

Published: 2025-05-12

Pendahuluan

Indonesia dibentuk guna mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur melalui kemajuan di berbagai bidang, terutama teknologi dan ilmu pengetahuan. Namun, modernisasi tidak selalu memberikan dampak positif, terutama pada kesehatan jiwa. Kesehatan mental sangat penting karena memengaruhi semua aspek kehidupan, termasuk perasaan, kecerdasan, sifat, dan kesehatan fisik. Kebahagiaan dan kesejahteraan individu bergantung pada pemenuhan kebutuhan fisiologis dan psikologis. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu dapat menghadapi masalah kesehatan mental yang serius. Permasalahan kesehatan mental kini semakin diperhatikan di seluruh dunia. Berdasarkan data *World Population Review*, Ukraina memiliki 2.800.587 kasus depresi (6,3% dari keseluruhan jumlah populasi), Estonia dengan 75.667 atau 5,9% kasus, dan Amerika Serikat dengan 17.491.047 sebanyak 5,9%. Sebanyak 9.162.886 atau 3,7% kasus depresi di Indonesia. Pertumbuhan populasi yang mengalami peningkatan di setiap tahun sebanyak 3 juta jiwa, jumlah penduduk Indonesia saat ini ialah 278.166.661 jiwa. Peningkatan ini menimbulkan



tantangan baru dalam kesehatan mental, terutama bagi individu dewasa awal yang menghadapi tekanan sosial, ekonomi, dan lingkungan. Hal ini menunjukkan pentingnya meningkatkan perhatian terhadap kesehatan mental guna mendukung kesejahteraan individu dan masyarakat.

Masa dewasa awal mencakup rentang usia 18 hingga 25 tahun, masa ini merupakan transisi dari remaja menuju dewasa (Santrock, 2012). Perkembangan sosioemosi pada masa remaja awal ditandai beberapa kepribadian seperti diantaranya temperamen dan kelekatan (Santrock, 2012). Pada masa dewasa awal juga memiliki kelekatan tidak aman dimana kelekatan ini berkaitan dengan depresi. Individu yang memiliki kelekatan yang cemas di masa dewasa awal akan cenderung kurang mempercayai orang lain, lebih emosional, cemburuan dan posesif. Hal ini akan berdampak pada kesehatan mental individu. Oleh sebab itu, setiap individu tentu perlu memiliki kesehatan mental yang baik, begitupun dengan mahasiswa. Akan tetapi dalam perjalanannya akan banyak ditemui permasalahan yang dihadapi, terutama mahasiswa yang merantau atau melanjutkan pendidikan jauh dari orang tua. Dengan merantau ke wilayah lebih besar atau kota dapat menimbulkan permasalahan kesejahteraan psikologis (Halim & Dariyo, 2016).

Psychological well-being (PWB) mencerminkan kondisi merasa bahagia, menemukan makna dalam hidup, dapat menerima diri, mengatasi masalah, dan memiliki kepuasan sosial. Penelitian oleh (Kurniasari, Rusmana, & Budiman, 2019) menunjukkan jika banyak mahasiswa menghadapi tantangan yang menghambat kesejahteraan psikologis mereka. Data menunjukkan bahwa 64,44% mahasiswa merasa mudah khawatir, 53% merasa pemalu atau bingung, 51% takut tidak bisa sesuai harapan orang tua, 44,44% merasa rendah diri, 42,22% sering melamun, dan 33,33% menutup diri dari orang lain. Temuan ini menyoroti perlunya perhatian lebih pada kesehatan mental mahasiswa, melalui dukungan sosial dan program yang dapat membantu mereka mengatasi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri, agar mereka dapat mencapai kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan Ryff dalam (Abidin. Z et al, 2022), individu dengan *psychological well-being* yang baik ditandai oleh tidak adanya manifestasi negatif, seperti kekhawatiran berlebihan, serta pencapaian kebahagiaan. Mereka juga memperhatikan hubungan positif bersama orang sekitarnya, mampu menerima diri, kemampuan untuk berkembang secara pribadi. Konsep ini dibangun di atas teori psikologis yang menekankan fungsi positif, termasuk aktualisasi diri dari Maslow, seseorang yang berfungsi secara penuh dari Rogers, dan pembentukan matang dari Allport. *Psychological well-being* mencakup pengembangan aspek positif yang

mendukung kesejahteraan individu secara keseluruhan, bukan hanya menghindari masalah mental.

Permasalahan ini juga dialami sebagian mahasiswa yang kuliah di Universitas Muhammadiyah Pontianak, terutama terkait dengan *psychological well being*. Ini diketahui dari hasil wawancara, peneliti melakukan wawancara dari tanggal 30 September sampai 6 Oktober 2023 dengan beberapa mahasiswa rantau yang ada di Kota Pontianak. Berdasarkan wawancara dengan 8 mahasiswa, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa rantau mengalami permasalahan interpersonal maupun intrapersonal yang dapat mengakibatkan individu mengalami ketidakseimbangan mental dalam menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi, sulitnya menemukan teman atau lingkungan yang membuat individu merasa nyaman, tenang serta bahagia, kurang puasnya individu dalam pencapaian dan perkembangan diri selama merantau di kota yang dapat menimbulkan kecemasan terhadap masa depan dan mengingat kegagalan yang sudah berlalu. Selain itu, ketika dihadapkan pada tekanan atau bahkan ancaman, seringkali individu merasa cemas, takut gagal, dan berpikiran negatif lebih baik berhenti kuliah daripada terus merasa stres menghadapi tantangan di kampus, dan yang terpenting lingkungan tempat tinggal barunya, yang terkadang membuat mereka lebih baik menyembunyikan masalahnya sendiri karena sulit bagi individu untuk menerima bantuan, menyebabkan masalah individu merasa ketahanannya dalam mengendalikan lingkungan semakin buruk.

Faktor yang mempengaruhi PWB mencakup status sosial, usia, agama, jenis kelamin, budaya, pendidikan, ekonomi, kepribadian, dan dukungan sosial (Fitri, Luawo, & Noor, 2017). Usia dan pengalaman membantu pengelolaan stres, sedangkan jenis kelamin mempengaruhi cara mengekspresikan emosi. Status sosial dan ekonomi berhubungan dengan akses sumber daya, dan pendidikan meningkatkan keterampilan dalam menghadapi tantangan. Budaya dan agama membentuk nilai-nilai kesejahteraan, sedangkan kepribadian optimis mendukung kesejahteraan psikologis. Adanya dukungan sosial yang diterima atau didapatkan mahasiswa bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Menurut (Sarafino, 1994), dukungan sosial adalah perilaku orang lain sedemikian rupa sehingga orang tersebut merasakan atau memiliki kesan bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan selalu tersedia saat diperlukan. Dukungan ini bisa datang dari komunitas, teman, keluarga, pasangan, dan organisasi. Dukungan sosial bisa berbentuk dukungan kenyamanan, perhatian, penghargaan informasi, dan bantuan lain yang ditujukan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan serta meningkatkan kepercayaan diri. Dukungan sosial dapat



memberikan perhatian emosional, bantuan instrumental, dan informasi tentang situasi stres.

Mahasiswa cenderung mempunyai kesejahteraan psikologis lebih baik jika memperoleh dukungan sosial yang tinggi. Penelitian oleh (Ismail & Indrawati, 2013) menunjukkan kesejahteraan psikologisnya akan semakin tinggi jika dukungan sosial yang semakin baik. Mahasiswa rantau di STIE Dharmaputera Semarang sering menghadapi tantangan seperti kesepian dan tekanan akademis, sehingga penting bagi mereka untuk memperhatikan kondisi psikologis dan memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga serta teman guna mengatasi kesulitan tersebut.

Metode

Dua variabel penelitian yang diteliti, yaitu: *psychological well being* sebagai variabel terikat dan variabel bebas (dukungan sosial). Definisi operasional dukungan sosial yang berarti bantuan nyata dalam membantu individu, bantuan ini datang dari orang lain yang terkait dengan individu berupa dukungan informasi, kenyamanan, perhatian, penghargaan dan bantuan lain yang ditunjukkan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan serta meningkatkan kepercayaan diri. *Psychological well being* ialah keadaan bisa mengatasi masalah hidup, bisa menerima diri, memiliki kepuasan dalam hidup sosial, memiliki kebahagiaan serta pemaknaan dalam hidupnya, mampu mengontrol lingkungan dari luar diri serta bisa meningkatkan potensi diri.

Metode pengumpulan data secara kuantitatif diperoleh berdasarkan informasi dari responden yang dikumpulkan secara relevan. Metode pengumpulan data yang ditentukan ialah skala likert skala *unfavorabel* dan *favorabel*. Sumber data yang ditentukan ialah data primer. Instrumen yang ditetapkan berupa kuesioner yang dibuat oleh peneliti sendiri dengan tujuan menyediakan data yang akurat. Populasi yang ditetapkan ialah mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Pontianak dengan usia 18 hingga 25 tahun yang berjumlah 4.520 mahasiswa. Sedangkan sampel yang diteliti berjumlah 110 mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Pontianak. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *sampling purposive* dengan melakukan metode penetapan responden berdasarkan kriteria tertentu. Peneliti melakukan penyebaran alat ukur berupa kuisoner secara offline dan online menggunakan *google form*.

Alat ukur untuk mengukur PWB ialah skala *psychological well-being* dibuat menurut teori Ryff dalam (Abidin. Z et al, 2022). Skala ini mencakup enam aspek: hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, tujuan hidup, kemandirian, penguasaan lingkungan, serta pengembangan diri. Skor total dari skala ini

menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis responden, semakin tinggi skor yang didapatkan menunjukkan jika tingkat kesejahteraan psikologis yang baik.

Alat ukur dukungan sosial dirancang oleh peneliti dengan berlandaskan teori (Sarafino, 1994), mencakup empat aspek: dukungan sosial emosional (kasih sayang dan pengertian), dukungan penghargaan (pengakuan dan dorongan), dukungan instrumental (bantuan praktis), dan dukungan informasi (nasihat dan informasi). Skala ini memungkinkan peneliti untuk mengukur dimensi dukungan sosial yang berpengaruh pada kesejahteraan individu. Tingkat dukungan sosial dapat diketahui dengan menerapkan skala dukungan sosial, hasil pengisian skala dukungan sosial oleh responden penelitian mengindikasikan tinggi rendahnya dukungan sosial.

Hasil

Kategorisasi hipotetik dapat diperoleh dengan menghitung secara manual dengan perhitungan skor minimal dan maksimal. Kategorisasi pada skala dukungan sosial dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1

Kategorisasi Dukungan Sosial

Norma	Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
$X < \mu - \sigma$	Rendah	< 78	2	1,8 %
$\mu - \sigma \leq X < \mu + \sigma$	Sedang	78 - 117	39	35,5 %
$X \geq \mu + \sigma$	Tinggi	≥ 117	69	62,7 %
Total			110	100 %

Berdasarkan tabel kategorisasi pada skala dukungan sosial diatas, dapat dilihat bahwa banyaknya jumlah mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi sebanyak 69 mahasiswa rantau dengan persentase 62,7 %, mahasiswa yang memiliki dukungan sosial kategori sedang berjumlah 39 mahasiswa (35,5%) dan hanya mahasiswa dengan dukungan sosial yang rendah (1,8 %). Kategorisasi pada skala psychological well being ada di tabel 2.



Tabel 2

Kategorisasi *Psychological Well Being*

Norma	Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
$X \leq \mu - \sigma$	Rendah	< 112	2	1,8 %
$\mu - \sigma \leq X < \mu + \sigma$	Sedang	112 - 168	40	36,4 %
$X \geq \mu + \sigma$	Tinggi	≥ 168	68	61,8 %
Total			110	100 %

Hasil analisis menunjukkan jika mayoritas mahasiswa rantau (61,8%) memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, mencerminkan kesejahteraan psikologis yang baik. Sebanyak 36,4% mahasiswa berada pada tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang, sedangkan hanya 1,8% dengan kesejahteraan psikologis rendah. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau berada dalam kondisi psikologis yang positif, hanya sebagian kecil yang mengalami kesejahteraan psikologis rendah. Hasil analisis data memperoleh nilai signifikansi lebih rendah daripada $p < 0,05$, maka menunjukkan jika data tidak berdistribusi dengan normal.

Nilai Deviation from Linearity bernilai 1,871 dan signifikansinya 0,015 ; maka $p < 0,05$. Hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan ada hubungan antara variabel, hubungan tidak linear. Pola hubungan antara variabel tidak dapat dijelaskan dengan model garis lurus, sehingga tidak ada hubungan linear yang dapat diandalkan.

Uji Hipotesis uji *Rank Spearman* atau *Rank Correlations Coefficient*, termasuk dalam uji nonparametrik. Peneliti menggunakan analisis uji hipotesis dengan statistik nonparametrik karena data tidak berdistribusi normal.

Nilai *Correlation Coefficient* pada penelitian ini sebesar 0,576 menunjukkan hubungan positif yang cukup kuat antara variabel yang diteliti. Tingginya dukungan sosial yang diperoleh bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Hipotesis alternatif (H_a) diterima, menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan dan bukan kebetulan.

Pembahasan

Analisis *Descriptive Statistics* pada penelitian ini pada variabel dukungan sosial terhadap mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Pontianak diketahui berdasarkan kategorisasi dukungan sosial menunjukkan bahwa mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Pontianak memperoleh dukungan sosial yang sangat baik dalam lingkungan keluarga, lingkungan sekitar di tanah rantau serta lingkungan sekitar kampus sebesar 62,7%. Selanjutnya bisa dilihat dari kategorisasi hipotetik yang diketahui pada analisis penelitian ini berdasarkan aspek dukungan emosional sebesar 64,5% menunjukkan bahwa mahasiswa rantau mendapatkan perasaan yang nyaman dan empati yang sangat baik dari orang lain. Selanjutnya dilihat dari dukungan penghargaan memperoleh sebesar 65,5% yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau memperoleh penghargaan positif yang sangat baik atas usahanya selama ini. Kemudian dilihat berdasarkan dukungan instrumental mendapatkan sebesar 44,5% menunjukkan bahwa mahasiswa rantau yang rendah dalam menerima bantuan dari orang lain. Kemudian dukungan informasi mendapatkan 65,5% menunjukkan bahwa dukungan informasi yang selama ini diterima sangat baik seperti pengarahannya serta nasehat. Hasil kategorisasi ini dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa rantau dikategorikan tinggi, berarti mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Pontianak memperoleh dukungan sosial cukup baik dari lingkungan keluarga, lingkungan sekitar di tanah perantauan dan lingkungan sekitar kampus. Hasil analisis data pada penelitian didukung dari penelitian (Tambunan & Sulistiasih, 2024), yang hasil penelitian bahwa dukungan emosional dengan persentase 95,5%, dukungan penghargaan dengan persentase 93,8%, dukungan instrumental dengan persentase 46,4% dan dukungan informasi dengan persentase 96,4%.

Analisis Descriptive berdasarkan penelitian yang ditemukan dilapangan bahwa kategorisasi *psychological well being*, menunjukan bahwasanya mahasiswa memiliki *psychological well being* tinggi sehingga dapat melakukan aktivitas positif dan menyelesaikan permasalahannya secara baik ketika berada di lingkungan sekitar kampus dan di lingkungan tanah rantau dengan persentase 61,8%. Berdasarkan kategorisasi hipotetik pada setiap aspeknya. Dilihat dari penerimaan dirinya yang mendapatkan persentase 63,6% menunjukkan bahwa mahasiswa rantau terhadap penerimaan diri di masa lalu dan sekarang sangat baik. Kemudian dilihat dari hubungan positif dengan orang lain dengan persentase 70,9% menunjukkan bahwa mahasiswa rantau mempunyai hubungan positif sangat baik dengan orang lain dalam berinteraksi dan memberikan bantuan. Selanjutnya dilihat berdasarkan kemandirian individu dengan persentase 46,4% menunjukkan bahwa kemandirian



yang dimiliki mahasiswa rantau rendah, yang selama ini diterapkan di tanah perantauan. Dilihat dari penguasaan lingkungan pada mahasiswa rantau dengan persentase 48,2% menunjukkan bahwa mahasiswa rantau rendah dalam penguasaan lingkungan sekitar perantauan. Selanjutnya dilihat berdasarkan tujuan hidup mahasiswa rantau dengan persentase 74,5% menunjukkan bahwa mahasiswa rantau sangat baik dalam menentukan tujuan hidupnya selama di tanah rantau dan tujuan hidup setelah selesai pendidikan di perguruan tinggi dan dilihat dari pengembangan pribadi dengan persentase 39,1% menunjukkan bahwa mahasiswa rantau sangat rendah dalam melakukan pengembangan potensi diri dan mengembangkan pengalaman-pengalaman baru di tanah perantauan.

Hasil uji korelasi Rank Spearman menghasilkan nilai signifikansi 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga hubungan ini dianggap signifikan. Koefisien korelasi bernilai 0,576 mengindikasikan hubungan positif yang cukup kuat, di mana dukungan sosial yang semakin tinggi akan meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis adalah 57,6%, sementara 42,4% lainnya dipengaruhi faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti.

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan hubungan yang kuat serta positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, dengan *Rank Correlation Coefficient* sebanyak 0,576. Kesejahteraan psikologis seseorang yang semakin baik dipengaruhi dari dukungan sosial yang tinggi, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dukungan sosial memberikan dampak sebanyak 57,6% pada kesejahteraan psikologis, sementara 42,4% dipengaruhi oleh faktor lain seperti kepribadian dan termasuk usia, faktor demografis, jenis kelamin, status pernikahan, kondisi ekonomi, etnis-budaya, dan pengalaman hidup. Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, meskipun ada banyak faktor lain yang juga berkontribusi. Analisis *Descriptive Statistics* dukungan sosial mahasiswa rantau pada kategorisasi hipotetik hasil yang diketahui menunjukkan kedalam kategori tinggi dengan persentase 62,7%. Variabel *psychological well being* yang diperoleh mendapat kategorisasi hipotetik hasil yang diketahui menunjukkan kedalam kategori tinggi dengan persentase 61,8%. Berdasarkan hasil kesimpulan pada penelitian ini bahwa 42,2 % *psychological well being* dipengaruhi oleh faktor lainnya ini dapat dijadikan bahan acuan atau bahan referensi pengembangan untuk melakukan penelitian yang sama dengan memvariasikan variabel lain atau menambah variabel psikologi lainnya.

Referensi

- Abidin. Z et al. (2022). *Well-Being Konsep, Penelitian dan Penerapannya di Indonesia*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fitri, S., Luawo, M. R., & Noor, R. (2017). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Laki-Laki di SMA Negeri Se-DKI Jakarta. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 50-59. Retrieved from <https://doi.org/10.21009/insight.061.05>
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness Pada Mahasiswa yang Merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Ismail, R. G., & Indrawati, E. S. (2013). Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa STIE Dharmaputera Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang. *Jurnal Empati*, 2(4), 416-423. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7427>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal Of Innovative Counseling : Theory, Praticce & Research*, 2, 52-58. Retrieved from http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Santrock, J. W. (2012). *Life - Span Development : Perkembangan Masa Hidup* (Vol. 13). Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology Bio Social Interaction*. New York: Jhon Wiley and Son Ltd.
- Tambunan, J. A., & Sulistiasih. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dnegan Psychological Well - Being Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 21(1), 90-103.