



Dari Sosial ke Mental: Efek Dukungan dan Efikasi Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Salsa Bila Putri Safira¹, Nita Rohayati^{2*}, M. Choirul Ibad³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

*Korespondensi: nitarohayati@ubpkarawang.ac.id

Info Artikel

Diterima 16
September 2024

Disetujui 20
Oktober 2024

Dipublikasikan 30
November 2024

Keywords:
Mahasiswa Tingkat
Akhir,
Kesejahteraan
Psikologis,
Dukungan Sosial,
Efikasi Diri

© 2024 The
Author(s): This is
an open-access
article distributed
under the terms of
the Creative
Commons
Attribution
ShareAlike (CC BY-
SA 4.0)



Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif. Dalam penelitian ini terdapat 150 responden mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan non-probability dengan convenience sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), psychological capital dan Ryff's Psychological Well-Being (RPWB). Analisis item dilakukan menggunakan correct item-total. Hasil uji regresi linear berganda pada uji T $0,004 < 0,05$ dan pada uji F $0,00 < 0,05$ artinya artinya hipotesis penelitian diterima atau ada pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Hasil uji koefisien determinasi (Adjusted R square) 46,9%, artinya sebanyak 46,9% dipengaruhi oleh dukungan sosial dan efikasi diri. Oleh karena itu peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian menggunakan variabel lain yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis.

Abstract

The objectives of this research are to examine how investigate how both social support and self-efficacy together influence the psychological well-being of final-year students at Universitas Buana Perjuangan Karawang. The research employs a quantitative method with an associative research design. The study involves 150 final year student respondents from Buana Perjuangan University Karawang. The sampling technique used is non-probability with convenience sampling. The measurement tools used in this research are the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), psychological capital, and Ryff's Psychological Well-Being (RPWB). Item analysis was performed using the correct item-total correlation. The results of the multiple linear regression test in the T-test were $0.004 < 0.05$, and in the F-test $0.00 < 0.05$, meaning that the research hypothesis is accepted, indicating that social support and self-efficacy affect the psychological well-being of final year students at Buana Perjuangan University Karawang. The results of the coefficient of determination test (Adjusted R square) were 0,469 our 46,9%. There fore future researchers can conduct studies using other variables that may affect psychological well-being.

1. Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir adalah individu yang berada di tahap akhir didunia pendidikan, Mereka ditugaskan untuk menyelesaikan berbagai macam tugas akademik agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Mereka bertanggung jawab untuk menyelesaikan berbagai jenis tugas akademis yang telah ditetapkan guna mencapai gelar sarjana, selain itu mahasiswa juga harus menyelesaikan skripsi, kerja praktik, dan tugas wajib lainnya untuk memenuhi persyaratan kelulusan perguruan tinggi (Maghfiro dan Dewi, 2023). Pada tahap ini, mahasiswa akan diminta untuk menyelesaikan skripsi sebagai persyaratan untuk lulus. Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 73 Tahun 2009, skripsi adalah tugas akhir yang harus diselesaikan pada semester ke-8. Kelulusan mahasiswa dipengaruhi secara signifikan oleh skripsi mereka. Namun, banyak mahasiswa yang merasa tertekan atau di bawah tekanan saat mengerjakan skripsi karena berbagai hambatan. Beberapa hambatan termasuk proses revisi yang terlalu lama, kesulitan menemukan referensi, keterbatasan waktu penelitian, kesibukan dosen pembimbing, dan ketidakmampuan mereka untuk mengatur jadwal dengan dosen pembimbing (Aulia & Panjaitan, 2019).

Penelitian yang dikemukakan oleh Pasaribu et al., (2016) Faktor internal dan eksternal adalah dua faktor yang menyebabkan mahasiswa kesulitan menyusun skripsi. Faktor eksternal mencakup banyak pertanyaan dari lingkungan sosial selain kesulitan membuat skripsi di tingkat akhir. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan Tri dan Hartati (2013) Saat ini, banyak pertanyaan masyarakat seperti kapan wisuda, menikah, dan mendapatkan pekerjaan muncul, yang dapat mengganggu dan menimbulkan stress pada mahasiswa yang menulis skripsi. Kim dan McKenzie (2014) juga menyatakan bahwa Mahasiswa tingkat akhir lebih sering mengalami stres, yang dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini menyebabkan bahwa mahasiswa belum memiliki tujuan untuk masa depan yang akan datang (Awaliyah & Arum Listiyandini, 2018).

Menurut Hardjo et al., (2020) kesejahteraan psikologis adalah faktor penting yang harus ditanamkan pada setiap individu agar mereka dapat menghadapi tugas perkembangan dan bertanggung jawab atas potensi mereka. Ryff (2013) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis mempengaruhi kemampuan individu untuk mengidentifikasi dan mengembangkan kemampuan mereka dan mendorong individu untuk mencapai kepuasan hidup. Ryff (2013) mengidentifikasi enam aspek kesejahteraan psikologis yakni penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan potensi dalam diri.

Berdasarkan studi pendahuluan survei pra-penelitian yang telah dilakukan penulis kepada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang, dari 26 responden hasil data yang diperoleh 61,5% memiliki penerimaan diri yang buruk dan merasa tidak puas dengan dirinya, 57,75% merasa sulit bersikap hangat, terbuka dan peduli terhadap orang lain. 57,7% tidak mampu untuk menentukan diri sendiri dalam mengatur tingkah laku untuk evaluasi diri sendiri, 53,8% merasa tidak mampu untuk bersosialisasi dengan baik di lingkungan, 73,1% tidak mempunyai tujuan hidup yang jelas dan melihat adanya makna dalam kehidupan. Dari hasil penyebaran kuesioner pada mahasiswa

tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kesejahteraan psikologis yang masih rendah. Dukungan sosial adalah komponen yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Menurut Ryff (2013) salah satu faktor penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis pada siswa tingkat akhir adalah dukungan sosial, yang dapat berasal dari keluarga, pertemanan, pasangan, dan lingkungan. Menurut penelitian yang dilakukan Adyani et al., (2019) dukungan sosial memengaruhi kualitas kesejahteraan psikologis.

Dukungan sosial sangat penting bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir (Eva et al., 2020). Terutama bagi mahasiswa dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan sosial yang penting bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir (Luo et al., 2019). Menurut Winefield (dalam Khoirunnisa, 2023) individu yang memiliki dukungan sosial yang baik biasanya memiliki tekanan psikologis yang cenderung positif, begitu pula sebaliknya, individu dengan rendahnya dukungan sosial maka daya tekan psikologisnya lebih tinggi. Didukung oleh penelitian yang dilakukan (Hardjo & Novita, 2017) ada hubungan linier positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Khoirunnisa & Dewi Rosiana, 2023) juga menyatakan ada hubungan linier positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Lalu dukungan sosial menurut Zimet (Laksana & Virlia, 2019) memberikan bantuan kepada individu dalam menghadapi situasi sulit, sehingga dapat memiliki kemampuan untuk menangani masalah. Aspek-aspek dukungan sosial menurut Zimet (Hidayat & Darmawanti, 2022) mencakup tiga aspek, yaitu: Dukungan keluarga, dukungan teman dan dukungan *significant other*. Selain dukungan sosial penelitian yang dilakukan Putri & Rustika (2017) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berhubungan dengan perasaan gembira, kebahagiaan, emosi positif, harapan, optimis, efikasi diri, dan resiliensi. Flouri dan Buchanan (Mustikasari, 2019) mengungkapkan bahwa efikasi diri memberikan efek positif seperti kebahagiaan dalam kesejahteraan psikologis. Bandura (Sufirmansyah, 2015) efikasi diri merupakan tindakan yang diambil individu untuk mengelola situasi yang akan dihadapi juga dipengaruhi oleh keyakinan pada kemampuan untuk mengatur situasi yang akan dihadapi.

Menurut Yuliyani et al., (2017) individu yang mempunyai efikasi diri negative biasanya menghindari pekerjaan yang sulit, tidak percaya diri saat menghadapi suatu permasalahan, tidak berani bermimpi, tidak mempunyai komitmen terhadap tujuan, mudah merasa gagal, tidak maksimal dalam menghadapi suatu masalah, putus asa, stress, dan depresi. Di sisi lain, individu dengan efikasi diri tinggi menyukai hal baru, mempunyai tujuan hidup yang jelas, pantang menyerah dalam berusaha, berpikir strategis, ketika gagal akan bangkit belajar dari kesalahan dan berusaha semaksimal mungkin. Menurut Utami (2016) dalam penelitiannya efikasi diri dan kesejahteraan psikologis menjelaskan bahwa tinggi rendahnya efikasi diri dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, ketika individu memiliki kesadaran terhadap potensi dirinya, maka akan berdampak pada kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Tujuan dari penelitian ini yang pertama untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis, kedua untuk mengetahui bagaimana efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang, dan untuk mengetahui pengaruh

dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang (H1), ada pengaruh efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang (H2). Dan ada pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang (H3).

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan desain penelitian asosiatif untuk mengkaji pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Dalam penelitian ini kesejahteraan psikologis adalah variabel dependen, sementara dukungan sosial dan efikasi diri merupakan variabel independen. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang, dengan jumlah sampel 1,499 menggunakan rumus dari Isaac & Michael dengan taraf kesalahan 5% yaitu diperoleh jumlah responden sebanyak 150 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan teknik *convenience sampling*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji linearitas, uji hipotesis dengan uji regresi linear berganda, dan uji analisis tambahan menggunakan uji koefisien determinasi.

Penelitian ini menggunakan skala likert sebagai alat pengumpulan data. Terdapat tiga skala psikologi yang digunakan yaitu menggunakan skala dukungan sosial untuk mengukur skala dukungan sosial diadopsi dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dikembangkan oleh Gregory D. Zimet et al., (1988). Dengan aspek dukungan keluarga, dukungan teman, *significant other*. Terdapat 12 item dalam skala ini, contoh item yang digunakan “Keluarga saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya” dan “Saya mendapatkan bantuan & dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya”. Uji terhadap skala dukungan sosial menunjukkan item yang memiliki validitas terendah adalah item nomer 3 dengan koefisien korelasi sebesar 0,442 dan item dengan validitas paling tinggi adalah item 7 dengan koefisien korelasi sebesar 0,771 dan nilai reliabilitas pada skala dukungan sosial sebesar 0,917, sehingga dianggap valid dan reliabel dan dapat digunakan dalam penelitian ini.

Skala efikasi diri untuk mengukur efikasi diri diadopsi dari *psychological capital* oleh (Luthans et al., 2007) dan dikembangkan oleh Bandura terdapat 6 item. Contoh item yang digunakan “Saya percaya diri untuk mewakili rekan saya dalam presentasi” dan “Saya percaya diri untuk membantu menentukan target”. Uji terhadap skala efikasi diri menunjukkan item yang memiliki validitas terendah adalah item nomer 4 dengan koefisien korelasi sebesar 0,683 dan item dengan validitas paling tinggi adalah item nomor 3 dengan koefisien korelasi sebesar 0,812 dan nilai reliabilitas pada skala efikasi diri sebesar 0,909, sehingga dianggap valid dan reliabel dan dapat digunakan dalam penelitian ini.

Skala kesejahteraan psikologis untuk mengukur kesejahteraan psikologis diadopsi dari *Ryff's Scale of Psychological Well-Being* (RPWB) oleh Ryff (2013). Dengan aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pengembangan potensi dalam hidup. Terdapat 18 item dalam skala ini, contoh item yang digunakan "Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang yang memiliki opini yang kuat" dan "Saya percaya diri dengan pendapat saya sendiri, meskipun pendapat saya berbeda dengan pendapat kebanyakan orang". Uji terhadap skala kesejahteraan psikologis menunjukkan item yang memiliki validitas terendah adalah item nomer 10 dengan koefisien korelasi sebesar 0,303 dan item dengan validitas paling tinggi adalah item nomor 9 dengan koefisien korelasi sebesar 0,719 dan nilai reliabilitas pada skala kesejahteraan psikologis sebesar 0,878, sehingga dianggap valid dan reliabel dan dapat digunakan dalam penelitian ini.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan uji regresi, kedua variabel ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini dilakukan menggunakan google form dengan jumlah responden yang diperoleh sebanyak 150 responden. Berikut ini adalah karakteristik responden yang diperoleh dalam penelitian:

Tabel 1. Data Demografi Responden

Kategorisasi	Jumlah		Presentase
Jenis Kelamin	Perempuan	98	65,3%
	Laki-laki	53	34,7%
Usia	21-25	142	94,1%
	26-33	8	6,1%

Berdasarkan dengan tabel demografi responden diatas dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 98 responden atau 65,3% dan responden dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 53 responden atau 34,7%. Data demografi responden berdasarkan usia dengan rentang usia 21-25 tahun berjumlah 142 responden atau 94,1% dan usia 26-33 tahun berjumlah 8 responden atau 6,1%. Dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS versi 25 untuk mengolah data, untuk menentukan distribusi normal pada variabel dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis menggunakan *Kolmogorov Smirnov* diperoleh hasil sebagai berikut:

Uji Normalitas

Data dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik tanpa kekhawatiran terkait pelanggaran asumsi normalitas. Keberhasilan uji normalitas ini memperkuat validitas hasil analisis hubungan antara variabel-variabel tersebut, memberikan dasar yang kokoh untuk menguji apakah dukungan sosial dan efikasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

Tabel 2. Uji Normalitas

N	150
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200 ^{c,d}

Hasil uji normalitas yang dilakukan pada variabel dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 untuk kedua variabel. Nilai signifikansi ini lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data dari kedua variabel tersebut mengikuti distribusi normal. Hal ini mengindikasikan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini memenuhi asumsi distribusi normal, sehingga memungkinkan untuk dilakukan analisis statistik parametrik lebih lanjut, seperti uji regresi.

Uji Linearitas

Hasil uji linearitas pada kedua variabel yang diuji mendukung pemahaman bahwa faktor-faktor psikososial seperti dukungan sosial dan efikasi diri memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan adanya hubungan yang linear, intervensi yang difokuskan pada peningkatan dukungan sosial dan efikasi diri dapat berpotensi memberikan manfaat yang besar dalam meningkatkan kualitas hidup psikologis mahasiswa di Universitas Buana Perjuangan Karawang.

Tabel 3. Uji Linearitas

Variabel	F	Sig
Dukungan sosial*Kesejahteraan psikologis	3,307	0,176
Efikasi diri*Kesejahteraan psikologis	1,459	0,097

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel diatas didapatkan hasil pada *deviation from linierity* pada variabel dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis sebesar $0,176 > 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang terdapat hubungan yang linear. Dan pada variabel efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis menunjukkan hasil sebesar $0,097 > 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang terdapat hubungan yang linear.

Uji Regresi Linearitas Berganda

Hasil uji regresi ini menegaskan bahwa baik dukungan sosial maupun efikasi diri memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Intervensi yang fokus pada penguatan dukungan sosial dan efikasi diri dapat berpotensi memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di Universitas Buana Perjuangan Karawang.

Tabel 4. Uji Regresi Linearitas Berganda
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		standardized coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
1 (Constan)	33,350	4,487		7,432	0,000
Dukungan sosial	0,204	0,070	0,203	2,924	0,004
Efikasi diri	1,393	0,171	0,565	8,147	0,000

Berdasarkan hasil tabel diatas, maka dapat dibuat persamaan regresi sebagai tersebut:

$$Y = a + b_1x_1 + b_2x_2$$

$$Y = 33,350 + 0,204x_1 + 1,393x_2$$

Persamaan tersebut dapat diinterpretasi bahwa konstanta (Y) sebesar 33,350 menunjukkan bahwa nilai variabel dukungan sosial dan efikasi diri dianggap konstan atau nol, maka kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir akan berkurang. Nilai koefisien X_1 sebesar 0,204 bernilai positif artinya pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis bersifat positif dan cukup kuat. Jika dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir tinggi maka, kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir akan semakin tinggi. Nilai koefisien X_2 sebesar 1,393 bernilai positif artinya pengaruh efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis bersifat positif dan cukup kuat. Jika efikasi diri meningkat, maka kesejahteraan psikologis akan semakin meningkat. Berdasarkan interpretasi diatas dapat disimpulkan, bahwa jika dukungan sosial dan efikasi diri meningkat maka, akan diikuti peningkatan terhadap kesejahteraan psikologis.

Tabel 5. Uji F
Anova^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Squares	F	Sig.
1 Regresion	16730,235	2	8365, 117	66, 879	0,000 ^b
Residual	18386,458	147	125, 078		
Total	35116,693	149			

Berdasarkan hasil dari uji F didapatkan hasil nilai sig. sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis secara simultan.

Tabel 6. Uji T
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		standardized coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
1 (Constan)	33,350	4,487		7,432	0,000
Dukungan sosial	0,204	0,070	0,203	2,924	0,004
Efikasi diri	1,393	0,171	0,565	8,147	0,000

Hasil uji T secara parsial didapatkan dari variabel dukungan sosial dengan nilai sig. $0,004 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Selanjutnya pada nilai sig. $0,00 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis. Selanjutnya uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang diberikan dari variabel dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis, didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 7. Uji Koefisiensi Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,412 ^a	0,170	0,164	10,21582

a. Predictors: (Constant), Dukungan sosial

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi secara parsial pada tabel menunjukkan bahwa nilai R square sebesar 0,170 atau 17,0%, berdasarkan hasil tersebut variabel dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 17,0%.

Tabel 8. Uji Koefisiensi Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,394 ^a	0,156	0,150	10,30460

a. Predictors: (Constant), Efikasi diri

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi secara parsial pada tabel menunjukkan bahwa nilai R square sebesar 0,156 atau 15,6%, berdasarkan hasil tersebut variabel efikasi diri memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 15,6%.

Tabel 9. Uji Koefisiensi Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,090 ^a	0,476	0,469	11,18383

a. Predictors: (Constant), Dukungan sosial, Efikasi diri

b. Dependent variabel: Kesejahteraan psikologis

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi secara simultan pada tabel menunjukkan bahwa nilai *Adjusted R square* sebesar 0,469 atau 46,9%, berdasarkan hasil tersebut variabel dukungan sosial dan efikasi diri memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 46,9%.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil dari uji hipotesis yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang pada variabel dukungan sosial dengan nilai sig. $0,004 < 0,05$ maka hipotesis yang didapatkan bahwa adanya pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir untuk menjalankan hidupnya secara lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh Winefield (dalam Khoirunnisa & Dewi Rosiana, 2023) individu yang memiliki dukungan sosial yang baik biasanya memiliki tekanan psikologis yang cenderung rendah, begitu pula sebaliknya, orang dengan rendahnya dukungan sosial maka daya tekan psikologisnya lebih tinggi. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ryff (2013) salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial, seperti dari keluarga, pertemanan, pasangan, dan lingkungan sekitarnya merupakan salah satu peran penting untuk mencapainya suatu kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Adyani et al., (2019) yang dilakukan pada mahasiswa antar negara di Universitas Malikussaleh menunjukkan adanya dukungan sosial merupakan prediktor penting bagi kesejahteraan psikologis individu.

Dukungan sosial dalam Penelitian Putri & Rustika (2017) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berhubungan dengan perasaan gembira, kebahagiaan, emosi positif, harapan, optimis, efikasi diri, dan resiliensi. Hasil dari uji hipotesis yang peneliti dapatkan dari variabel efikasi diri pada nilai sig. $0,00 <$

0,05 maka hipotesis yang didapatkan bahwa adanya pengaruh efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis. Menurut penelitian yang dilakukan Mahesti dan Rustika (2020) mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung resilien, melihat hambatan sebagai tantangan, dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri rendah lebih rentan terhadap depresi, kecemasan dan tekanan psikologis, serta memiliki kesejahteraan yang lebih rendah (Shamsul Siddiqui, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nuraini dan Nawangsih (2022) yang dilakukan kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Bandung bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis, hasil penelitian menunjukkan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga diketahui terdapat pengaruh variabel efikasi diri menyelesaikan skripsi terhadap variabel kesejahteraan psikologis dengan kontribusi sebesar 46.6%. Selanjutnya hipotesis yang dilakukan oleh peneliti secara simultan variabel dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis didapatkan hasil nilai sig. sebesar $0,000 < 0,05$ maka hipotesis yang didapatkan bahwa adanya pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis. Didukung dari penelitian sebelumnya yang dilakukan (Musyaropah et al., 2022) kepada mahasiswa di masa covid-19, hasil penelitian menunjukkan $0,001 < 0,05$ sehingga dapat diketahui terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis.

Merujuk pada pembahasan diatas bahwa dukungan sosial dan efikasi diri berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan variabel dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang berkontribusi sebesar 46,9%, hipotesis yang didapatkan adanya pengaruh terhadap dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang, artinya semakin tinggi dukungan sosial dan efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir akan memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi tantangan akademik, memiliki komunikasi, kerjasama yang baik dan cenderung mampu mengatasi stress dengan lebih efektif. sedangkan 53,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Oleh karena itu rekomendasi untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan variabel lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan terhadap mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang, dengan jumlah responden 150 mahasiswa tingkat akhir, dapat disimpulkan variabel X1 diperoleh bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir untuk menjalankan hidupnya secara lebih baik. Selanjutnya pada variabel X2 efikasi diri diperoleh bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, terdapat pengaruh efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang, artinya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir akan mempengaruhi kepercayaan diri dan tujuan hidup

yang jelas untuk masa depan. Selanjutnya pada hipotesis ketiga adanya pengaruh terhadap dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang, artinya semakin tinggi dukungan sosial dan efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir akan memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi tantangan akademik, memiliki komunikasi, kerjasama yang baik dan cenderung mampu mengatasi stress dengan lebih efektif.

Daftar Pustaka

- Adyani, L., Suzanna, E., Safuwani, 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>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). *Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Psychological Well-Being and Level of Stress Among the Last Year College Students*. 7, 127–134.
- Awaliyah, A., & Arruum Listiyandini, R. (2018). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 89–101. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Gregory D. Zimet, Nancy W. Dahlem, Sara G. Zimet, & Gordon K. Farley. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. In *Journal of Personality Assessment* (Vol. 52, Issue 1, pp. 30–41).
- Hardjo, S., & Novita, E. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse. *Analitika*, 7(1), 12–19. <https://pdfs.semanticscholar.org/aa5a/2936e999b7f56c6b623a23d1f7974647521c.pdf>
- Hidayat, E., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 166–178. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48038>
- Khoirunnisa, A., & Dewi Rosiana. (2023). Pengaruh Perceived Social Support terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 874–881.
- Laksana, S. O., & Virlia, S. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mantan Pecandu Narkoba. *Psychopreneur Journal*, 3(2), 55–62. <https://doi.org/10.37715/psy.v3i2.1371>
- Luo, Z., Wu, S., Fang, X., & Brunsting, N. C. (2019). International students' perceived language competence, domestic student support, and psychological well-being at a U.S. University. *Journal of International Students*, 9(4), 954–971. <https://doi.org/10.32674/jis.v0i0.605>

- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge. In *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*.
- Maghfiro, F. F., & Dewi, T. K. (2023). Hubungan Kecemasan Karir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir. *Sikontan Journal*, 2(1), 23–38.
- Mahesti, N. P. R. E., & Rustika, I. M. (2020). Peran Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Universitas Udayana yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 53. <https://doi.org/10.24843/jpu.2020.v07.i02.p06>
- MUSTIKASARI, D. A. (2019). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Jurusan Psikologi*, 3(1), 18–23.
- Musyaropah, U., Haibar, R. A. L., Kusuma, N. A., Putri, A. I., & Aulia, A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Efikasi Diri Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 171. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i2.16302>
- Nuraini, A., & Nawangsih, E. (2022). Pengaruh Efikasi Diri Menyelesaikan Skripsi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Islam Bandung. *Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 311–318.
- Putri, P. N. A., & Rustika, I. M. (2017). Peran Pola Asuh Autoritatif, Efikasi Diri, Dan Perilaku Prosocial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Akhir Di Program Studi Pendidikan Dokter Gigi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 151–164. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p16>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Shamsul Siddiqui. (2015). Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among Undergraduate Students. *International Journal of Indian Psychology*, 2(3). <https://doi.org/10.25215/0203.040>
- Sufirmansyah, S. (2015). *Pascasarjana Prodi Pai Stain Kediri*. 3(2), 133–156. <http://dx.doi.org/10.30762/didaktika.v3i2.166>
- Utami, W. (2016). Pengaruh Kecenderungan Neurotik Dan Self-Efficacy Terhadap Psychological Well Being Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. *Pengaruh Kecenderungan Neurotik Dan Self-Efficacy Terhadap Psychological Well Being Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*, 1(2), 1–25.
- Yuliyani, R., Handayani, S. D., & Somawati, S. (2017). Peran Efikasi Diri (Self-Efficacy) dan Kemampuan Berpikir Positif terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 7(2). <https://doi.org/10.30998/formatif.v7i2.2228>