

Hubungan Dukungan Sosial dan Stres Akademik dengan *Psychological Well-Being* Mahasiswa Santri

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

Ninda Alza Nur Zahrah

NIM 17107010078

Pembimbing :

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.

19830501 201503 2 006

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Program Studi Psikologi

Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Yogyakarta

2021

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ninda Alza Nur Zahrah

NIM : 17107010078

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dan Stres Akademik dengan *Psychological Well-Being* Mahasiswa Santri” adalah hasil karya peneliti dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila dikemudian hari dalam skripsi ini terbukti ditemukan adanya plagiasi dari karya orang lain, maka peneliti siap mempertanggung jawabkannya sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian Pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 28 Oktober 2021

Yang Menyatakan




Ninda Alza Nur Zahrah

NIM. 17107010078

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Assalamualaikum wr. wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Ninda Alza Nur Zahrah

NIM : 17107010078

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Dukungan Sosial dan Stres Akademik dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata 1 (satu) Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Wassalamualaikum wr. wb.

Yogyakarta, 28 Oktober 2021

Pembimbing



Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.

NIP. 19830501 201503 2 006



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-833/Un.02/DSH/PP.00.9/11/2021

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Dukungan Sosial dan Stres Akademik dengan Psychological Well-Being Mahasiswa Santri

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NINDA ALZA NUR ZAHRAH
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010078
Telah diujikan pada : Selasa, 02 November 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 619c60cb47e54



Penguji I

Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 619c63592b720



Penguji II

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 6194aee65f4c2



Yogyakarta, 02 November 2021
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 619c68ca66158

HALAMAN MOTTO

“Lakukan segala sesuatu dengan niat kepada Allah SWT”

“Niatkan segala sesuatu untuk kebermanfaatan”



HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, alhamdulillah sebagai ucapan syukur kepada Allah SWT. Karena berkat rahmat dan nikmat yang selalu diberikan, karya ini dapat diselesaikan. Karya ini saya persembahkan kepada :

ALMAMATER

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

KELUARGA

Ayah, Mama, Adik, dan Keluarga Besar

Do'a dan semangat dari mereka yang mengantarkanku sampai pada tahap ini

SAUDARA SEPERJUANGAN

Psikologi Angkatan 2017 UIN Sunan Kalijaga



KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang tidak pernah berhenti memberikan kasih sayang, hidayah, serta perlindungan kepada hamba-hambaNya. Shalawat serta salam selalu tucurahkan kepada baginda besar Nabi Muhammad SAW, manusia utusan Allah SWT yang membawa cahaya ajaran Islam dari masa kegelapan hingga masa terang benderang seperti saat ini.

Karya tulis ini merupakan skripsi yang diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Selama penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan, motivasi, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti akan menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
3. Bapak Very Julianto, M.Psi., selaku Dosen Penasehat Akademik. Terima kasih atas masukan dan saran yang telah diberikan selama ini.
4. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Ungkapan terima kasih atas kesabarannya dalam memberikan bimbingan, dukungan serta masukan kepada penulis.
5. Ibu Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si., selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan dan koreksi atas keterbatasan isi dan hasil tulisan penulis.
6. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan dan koreksi atas keterbatasan isi dan hasil tulisan penulis.
7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah berkenan memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman, serta seluruh staf bidang Tata Usaha yang telah banyak membantu dalam proses penelitian ini.
8. Kepada Mama tercinta, Sunarti, S. Pd dan Ayah tercinta, Letda Nuryanto. Terima kasih atas segala doa yang selalu terucap dalam setiap nafas, pengorbanan yang tidak akan bisa terbalas, serta cinta dan kasih sayang yang tulus.
9. Kepada adik tercinta Shafira Aulia Rahma, terima kasih atas dukungan dan cinta kasih. Semoga dimudahkan dalam setiap langkah untuk menggapai cita-cita dan harapan.
10. Kepada keluarga besar tersayang, yang selalu mendoakan dan memberi dukungan.

11. Kepada seluruh responden penelitian dan seluruh pihak yang telah membantu sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
12. Sobat 7 semprul. Najih Sabila Wahda, Rofida Alifia, Raiska Rahim Yuniar, Alivia Riski, Mumayyizah, Muchzizin Luthfia Nurrohma. Terima kasih atas dukungannya.
13. Kepada Aoudiena Dwi Yuliani (Yol), *partner* 2 tahun di kos *rolling door* dan kos oren. Terima kasih sudah sabar mendengar curhatan dan keluh kesahku.
14. Terima kasih Nurul Lisa Isnaini, Eka Saputra Restu Aji, Putri Hafisyah dan teman-teman kelas B, tempat diskusi dan dukungan sosial untuk menyelesaikan skripsi.
15. Terima kasih Rizki Pratama, Zufar Fadlurrahman, Wiwien Fitriyaningsih atas kebersamaan menjadi asisten praktikum online.
16. Terima kasih adik-adik kelompok 9 Lab. Literasi yang selalu mendukung (Elvira, Hana, Rauf, Putri, Aisyah, Romdhotul, Lukluk, Fanisa, Aulia, Musfiroh) dan menanyakan kapan wisuda (Dea, Bilqis).
17. Kepada mbak-mbak kontrakan tahun pertamaku, yang telah membimbing dan memberikan pengalaman mandiri sebagai anak perantauan. Mbak Dewi, Mbak Sufi, Mbak Erni, (Almh) Mbak Nurul, Mbak Laili, Mbak Hanik, Mbak Arina, Mbak Hilya, Mbak Wilda, Mbak Arum, Mbak Eka, Mbak Dwi dan Mbak Lulu.
18. Kepada teman kos *rolling door*. Lula, Syifa dan Mbak Salsa yang selalu perhatian kepada adik-adik kosnya.
19. Kepada teman kos oren. Syifa dan Mbak Fifi yang jadi panutan, baik hati dan hangat.
20. Kepada Komunitas tercinta, Komunitas Malam Museum. Komunitas yang membuatku lebih mengenal Jogja dan keistimewaannya, komunitas tempatnya me-*refresh* beban tugas kuliahku. Semoga semakin berkembang dan tetap bermanfaat.

Semoga Allah SWT, senantiasa membalas kebaikan dan jasa-jasa yang telah diberikan. Demikian, semoga dengan adanya penelitian ini yang berupa skripsi, mampu memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu Psikologi di bidang keislaman pada khususnya dan ilmu pengetahuan pada umumnya. Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kata sempurna sehingga kritik dan saran sangat penulis harapkan.

Yogyakarta, 28 Oktober 2021

Penulis

Ninda Alza Nur Zahrah

NIM. 17107010078

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
INTISARI	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	6
C. Manfaat Penelitian	6
D. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II.....	12
TINJAUAN PUSTAKA	12
A. <i>Psychological Well-Being</i>	12
1. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	12
2. Aspek-Aspek <i>Psychological Well-Being</i>	13
3. Faktor-Faktor <i>Psychological Well-Being</i>	15
B. Dukungan Sosial	17
1. Pengertian Dukungan Sosial	17
2. Dimensi-Dimensi Dukungan Sosial	18
C. Stres Akademik.....	18
1. Pengertian Stres Akademik	18
2. Dimensi-Dimensi Stres Akademik.....	19

D. Dinamika Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada Mahasiswa Santri	22
E. Hipotesis	27
BAB III	28
METODE PENELITIAN.....	28
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
1. <i>Psychological Well-Being</i>	28
2. Dukungan Sosial	28
3. Stres akademik	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
1. Populasi	29
2. Sampel.....	29
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data	30
1. Metode.....	30
2. Alat Pengumpulan Data	30
E. Validitas, Seleksi Item dan Reliabilitas Alat Ukur	33
1. Validitas	33
2. Seleksi Item	33
3. Reliabilitas.....	33
F. Metode Analisis Data.....	33
1. Uji Asumsi.....	34
2. Uji Hipotesis.....	34
BAB IV	35
PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Orientasi Kancah.....	35
B. Persiapan Penelitian	35
1. Persiapan Alat Ukur	35
2. Pelaksanaan <i>Try Out</i> Alat Ukur (Skala).....	35
3. Hasil <i>Try Out</i> Alat Ukur.....	36
C. Pelaksanaan Penelitian.....	41
D. Hasil Penelitian	42
1. Deskripsi Data	42
2. Kategorisasi Subjek.....	43

3. Uji Asumsi.....	44
4. Uji Hipotesis.....	45
E. Pembahasan.....	47
BAB V	54
KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
DAFTAR REFERENSI WEB	61



DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blueprint</i> Skala <i>Psychological Well-Being</i>	31
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial.....	32
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik.....	32
Tabel 4. Sebaran Item Lolos dan Gugur Skala <i>Psychological Well-Being</i>	36
Tabel 5. Sebaran Item Lolos Skala <i>Psychological Well-Being</i> dengan Nomor Baru.....	37
Tabel 6. Sebaran Item Lolos dan Gugur Skala Dukungan Sosial.....	38
Tabel 7. Sebaran Item Lolos Skala Dukungan Sosial dengan Nomor Baru.....	39
Tabel 8. Sebaran Item Lolos dan Gugur Skala Stres Akademik.....	40
Tabel 9. Sebaran Item Lolos Skala Stres Akademik dengan Nomor Baru.....	40
Tabel 10. Reliabilitas Alat Ukur.....	41
Tabel 11. Deskripsi Data Penelitian.....	43
Tabel 12. Rumus Kategorisasi Skor Subjek.....	43
Tabel 13. Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i>	43
Tabel 14. Kategorisasi Dukungan Sosial.....	44
Tabel 15. Kategorisasi Stres Akademik.....	44
Tabel 16. Uji Normalitas.....	44
Tabel 17. Uji Linieritas.....	45
Tabel 18. Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala <i>Tryout Psychological Well-Being</i>	64
Lampiran 2. Skala <i>Try Out</i> Dukungan Sosial	66
Lampiran 3. Skala <i>Try Out</i> Stres Akademik	67
Lampiran 4. Tabulasi Data <i>Tryout Psychological Well-Being</i>	69
Lampiran 5. Tabulasi Data <i>Tryout</i> Dukungan Sosial	73
Lampiran 6. Tabulasi Data <i>Tryout</i> Stres Akademik	75
Lampiran 7. <i>Output</i> Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Well-Being</i>	78
Lampiran 8. <i>Output</i> Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial	79
Lampiran 9. <i>Output</i> Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik	80
Lampiran 10. Skala Penelitian <i>Psychological Well-Being</i>	83
Lampiran 11. Skala Penelitian Dukungan Sosial	84
Lampiran 12. Skala Penelitian Stres Akademik	85
Lampiran 13. Tabulasi Data Penelitian <i>Psychological Well-Being</i>	87
Lampiran 14. Tabulasi Data Penelitian Dukungan Sosial	96
Lampiran 15. Tabulasi Data Penelitian Stres Akademik	102
Lampiran 16. <i>Output</i> Kategorisasi Data	108
Lampiran 17. <i>Output</i> Uji Normalitas	108
Lampiran 18. <i>Output</i> Uji Linieritas	109
Lampiran 19. <i>Output</i> Uji Hipotesis	109

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN STRES AKADEMIK DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASISWA SANTRI

Ninda Alza Nur Zahrah

NIM. 17107010078

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik dengan *psychological well-being* pada mahasiswa santri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan 3 skala penelitian, yaitu : skala *psychological well-being* dengan koefisien *alpha* 0,934, skala dukungan sosial dengan koefisien *alpha* 0,916 dan skala stres akademik dengan koefisien *alpha* 0,907. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa santri di Yogyakarta dengan jumlah 200 mahasiswa santri. Pengambilan sampel menggunakan teknik *quota sampling*. Analisis kuantitatif menggunakan teknik analisis korelasi *pearson product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik dengan *psychological well-being* pada mahasiswa santri dengan sumbangan efektif sebesar 47,4%. Analisis pada masing-masing variabel bebas menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being* ($p = 0,001$) dengan sumbangan efektif sebesar 22,2% dan stres akademik memiliki hubungan negatif dengan *psychological well-being* ($p = 0,001$) dengan sumbangan efektif sebesar 25,7%.

Kata kunci : *dukungan sosial, stres akademik, psychological well-being, mahasiswa santri*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SUPPORT SOCIAL AND ACADEMIC STRESS
WITH A PSYCHOLOGICAL WELL-BEING STUDENTS SANTRI***

Ninda Alza Nur Zahrah

NIM. 17107010078

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between social support and academic stress with psychological well-being in Santri students. The method used in this study is quantitative with 3 research scales, namely: the psychological well-being scale with an alpha coefficient of 0.934, the social support scale with an alpha coefficient of 0.916 and an academic stress scale with an alpha coefficient of 0.907. The sample in this study were students of students in Yogyakarta with a total of 200 students Santri. Sampling using a quota sampling technique. Quantitative analysis using Pearson product moment correlation analysis technique. The results showed that there was a significant relationship between social support and academic stress with psychological well-being of Santri students with an effective contribution of 47.4%. Analysis of each independent variable showed that social support had a positive relationship with psychological well-being ($p = 0.001$) with an effective contribution of 22.2% and academic stress had a negative relationship with psychological well-being ($p = 0.001$) with a effective contribution of 25.7%.

Keywords: social support, academic stress, psychological well-being, students Santri

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa santri adalah individu yang belajar di perguruan tinggi dan pondok pesantren sekaligus. Karena, selain memiliki status sebagai mahasiswa juga berstatus sebagai santri. Kegiatan mahasiswa santri pada umumnya mempelajari ilmu umum di perkuliahan, mempelajari ilmu agama di pondok pesantren, bahkan mengikuti kegiatan tambahan di luar kampus dan pondok. Mahasiswa santri juga wajib untuk menaati peraturan yang ada di pondok pesantren, seperti diwajibkannya mengikuti kegiatan tertentu dan diharuskan menjalankan aktivitasnya di lingkungan pondok pesantren selain di luar perkuliahan (Syafe'i, 2017).

Mahasiswa santri jenjang sarjana pada umumnya berusia sekitar 18-21 tahun, usia tersebut termasuk masa transisi dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal. Mahasiswa tidak dapat disebut sebagai individu remaja, ataupun dewasa. Menurut Hurlock (1993), Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa sehingga individu akan mengalami periode peralihan, perubahan, mencari identitas, dan mengalami berbagai ketakutan. Sedangkan pada masa dewasa awal individu akan mulai mengalami masa penuh dengan permasalahan dan ketegangan emosional, penentuan rencana dan tujuan hidup, sehingga individu akan mencari kemantapan dan menjadikannya sebagai masa reproduktif. Karenanya, Erikson menyatakan bahwa terdapat perbedaan tugas perkembangan pada remaja akhir dan dewasa awal. Hal ini lah yang membuat mahasiswa santri di usia antara 18-21 harus dapat beradaptasi pada perubahan tersebut.

Individu yang mengalami masa transisi akan dihadapkan dengan berbagai konflik. Masa transisi merupakan tahap individu yang bukan sebagai seorang remaja, namun belum memiliki kesiapan untuk menjalankan tugas sebagai individu dewasa. Mahasiswa akan menghadapi berbagai konflik, beberapa konflik tersebut seperti hubungan dengan orang tua, teman atau pacar, serta rendahnya prestasi akademik dan masalah keuangan. Terlebih dalam menghadapi konflik yang terjadi, mahasiswa cenderung kurang terbuka, memilih menjauh dan kurang perhatian lebih terhadap konflik yang dihadapi (Kedadu, 2018). Sehingga akan mempengaruhi pengalaman dan perkembangan akademiknya.

Menjadi mahasiswa santri tentu memiliki beban yang lebih besar dibanding mahasiswa pada umumnya yang tidak tinggal di pondok pesantren. Karena mahasiswa santri selain memiliki tanggung jawab sebagai mahasiswa dengan mengerjakan tugas kuliah, nilai ujian, IPK dan kegiatan kampus, juga memiliki tanggung jawab sebagai santri dengan rutinitas pondok pesantren (mengaji, diniyah, sorogan, muhadarah, dan kegiatan eksternal pondok setiap hari seperti piket harian, acara peringatan hari besar islam dan lain-lain (Munawarah, 2018). Rutinitas yang padat dan prestasi akademik yang harus dicapai menjadi salah satu penyebab mahasiswa santri rentan mengalami tekanan.

Banyaknya tugas sekolah, jadwal sekolah yang padat, dan kurangnya dukungan orang tua juga dapat menjadi awal dari sumber stres (Thilak et al., 2017). Hal ini didukung pada penelitian Wahab, dkk (2013) yang menggunakan 350 subjek siswa sekolah asrama di Malaysia didapatkan bahwa prevalensi depresi sebesar 39%, kecemasan sebesar 67,1% dan stres sebesar 44,9%. Pada stressor akademik didapatkan rata-rata 2,3% (0,80) yang berkaitan dengan stressor berupa akademik, interpersonal, kelompok sosial, intrapersonal, guru, dan proses belajar mengajar. Lalu, pada penelitian Adawiyah (2016) menyatakan bahwa siswa yang tinggal pondok pesantren hidup 24 jam (*full day*) dengan aturan sekolah dan juga pondok, dapat menyebabkan stres akademik pada siswa. Hal ini dikarenakan beban belajar yang tinggi maupun lingkup sosial yang beragam. Tekanan-tekana akademik tersebut dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa santri.

Psychological well-being didefinisikan sebagai kondisi individu yang mampu bersikap positif terhadap dirinya maupun orang lain, juga mampu memenuhi aspek *psychological well-being* (Ryff, 1989). Terdapat enam aspek *psychological well-being* menurut Ryff (1989) yakni : (1) individu mampu menerima diri apa adanya, (2) individu mampu menetapkan tujuan dalam hidupnya, (3) individu mampu mengembangkan potensi dirinya, (4) individu dapat menjalin hubungan positif dengan orang lain, (5) individu mandiri dalam menghadapi situasi dan (6) individu mampu mengontrol lingkungannya. *Psychological well-being* yang baik penting untuk dimiliki setiap individu, dikarenakan dengan *psychological well-being* yang tinggi, kesehatan individu menjadi lebih baik. Sehingga dapat menggambarkan kualitas hidup dan fungsi individu serta meningkatkan usia harapan hidup (Diener et, al., 2009).

Fenomena *psychological well-being* pada mahasiswa yang tergolong rendah ditemukan di Indonesia, berbagai penelitian menemukan bahwa *psychological well-being* mahasiswa di Indonesia masih rendah. Pada Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), Kurniasari dkk (2019) di antara 38% mahasiswa memiliki *psychological well-being* yang masuk kategori rendah, 16% berada pada kategori tinggi. Selanjutnya penelitian Utami (2016) dengan subjek 100 mahasiswa Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang. Menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *psychological well-being* sedang sebesar 72%, rendah 13% dan tinggi sebanyak 15%. Munawarah (2018) pada penelitian dengan subjek sebanyak 131 mahasiswa santri yang berkuliah di Yogyakarta. Penelitiannya menyebutkan pengkategorisasian subjek dengan tingkat *psychological well-being* sangat rendah sebanyak 14,6 %, rendah sebanyak 24,4%, dan sedang sebanyak 13%, sisanya memiliki tingkat *psychological well-being* tinggi dan sangat tinggi.

Idealnya, mahasiswa santri memiliki tingkat *psychological well-being* yang baik, karena setiap manusia pasti menginginkan kehidupan yang sejahtera secara psikologis, tak terkecuali para mahasiswa santri yang berusia remaja akhir - dewasa awal. Ismail dan Indrawati (2013) menyatakan bahwa hal yang membuat mahasiswa kesulitan dalam mencapai *psychological well-being* yang baik dikarenakan banyaknya tekanan dan konflik yang harus dihadapi mahasiswa. Mahasiswa diharapkan dapat mencapai kesuksesannya dengan cara mengembangkan diri dan mengaktualisasi dirinya, hal ini tentu membutuhkan dukungan *psychological well-being* dalam dirinya (Ulpa, 2014). Menurut Akhtar (2009) kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dapat memunculkan perilaku dan emosi positif dan lebih menikmati hidup karena mendapatkan kepuasan hidup serta kebahagiaan.

Maka dari itu, ketercapaian *psychological well-being* sangat penting bagi mahasiswa santri dalam menempuh pendidikan agar mampu mencapai titik aktualisasi diri sehingga mencapai kesuksesan dengan potensi yang dimiliki secara optimal. Namun pada kenyataannya banyak kondisi-kondisi yang kurang menguntungkan pada sebagian mahasiswa yang menunjukkan tingkat *psychological well-being* belum tercapai dengan baik dalam bidang akademik seperti yang dialami oleh mahasiswa santri. Dalam usaha meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: faktor demografis (usia, status sosial dan budaya,

jenis kelamin), *locus of control*, evaluasi pengalaman hidup, kepribadian (Ryff, 1989), dukungan sosial (Ryff & Keyes, 1995), stres (Sarina, 2012).

Dukungan sosial dan stres merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*. Peneliti memilih dukungan sosial sebagai variabel bebas karena variabel tersebut erat kaitannya dengan keseharian mahasiswa santri yang tinggal di pondok pesantren. Yakni kedekatan dengan teman yang tinggal bersama di pondok pesantren dan interaksi dengan orang-orang sekitarnya seperti orang tua, komunitas, dosen dan ustadz.

Menurut Sarafino (2006), dukungan sosial merupakan kepedulian terhadap sesama dalam bentuk perhatian, penghargaan, kenyamanan, maupun bantuan dari orang lain ataupun kelompok. Vanida dan Dewi (2014) mengatakan dukungan sosial merujuk pada sikap orang lain atau kelompok kepada individu dalam memberikan kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau ketersediaan bantuan. Aspek dukungan sosial menurut Sarafino, yaitu : 1) dukungan emosional, berupa rasa kepedulian, empati, dan perhatian, 2) dukungan penilaian, 3) dukungan instrumental berupa dukungan bantuan baik barang atau jasa, dan 4) dukungan informasional berupa nasehat atau saran. Dukungan sosial yang diberikan kepada individu akan membuat individu mampu menghadapi berbagai situasi dan mampu memecahkan masalah yang dihadapi. Sehingga individu dapat beradaptasi dengan permasalahannya dengan baik serta memungkinkan individu dapat meningkatkan *psychological well-being* nya.

Penelitian-penelitian yang berkaitan dengan hubungan dukungan sosial dengan *psychological well-being* banyak ditemukan memiliki korelasi positif. Artinya kedua variabel tersebut memiliki hubungan searah, semakin tinggi dukungan sosial akan semakin tinggi *psychological well-being*. Menurut hasil penelitian Eva dkk (2020) yang dilakukan pada 354 sampel mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang angkatan 2015-2018 dengan teknik simple random sampling, menunjukkan dukungan sosial memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Hasil penelitian Oktavia (2021), pada 435 mahasiswa perguruan tinggi se-Indonesia menunjukkan pada dukungan sosial dengan *psychological well-being* terdapat hubungan positif.

Faktor kedua yang berkontribusi mempengaruhi *psychological well being* mahasiswa adalah stres akademik. Peneliti menggunakan variabel bebas stres akademik karena pada penelitian sebelumnya (Munawaroh, 2018; Mabruroh, 2020)

menyebutkan banyak kondisi mahasiswa yang memiliki permasalahan stres di bidang akademik sehingga ketercapaian *psychological well-being* kurang baik. Stres yang dirasakan oleh mahasiswa akibat tekanan akademik disebut stres akademik. Stres akademik adalah tuntutan serta tekanan yang berasal dari kegiatan akademik (Desmita, 2009). Terdapat empat aspek stres menurut Sarafino & Smith (2011), yakni : aspek biologis dan aspek psikologis (kognitif, emosional, dan perilaku).

Dalam beberapa penelitian disebutkan bahwa stres akademik pada mahasiswa memiliki hubungan negatif terhadap *psychological well-being* (Chen et al., 2009; Aulia & Panjaitan, 2019; Clemente et al, 2016). Hal tersebut menunjukkan apabila stres akademik mahasiswa semakin rendah, maka tingkat *psychological well-being* mahasiswa semakin tinggi. Pada hasil penelitian pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Indonesia oleh Sarina (2012), menunjukkan stres akademik dan *psychological well-being* memiliki hubungan negatif yang signifikan. Selanjutnya pada penelitian lain yang dilakukan oleh Selian dkk (2020) dan di Universitas Malaya, Malaysia dengan responden sebanyak 424 mahasiswa penerima LPDP Indonesia. Hasil penelitian mengungkapkan stres akademik yang dialami responden berupa stres psikososial dan stres psikologi yang mana keduanya berpengaruh pada *psychological well-being* dan emosi responden (mahasiswa).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Yusof et al (2019) dengan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dampak stres pada kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa dari berbagai fakultas di Universiti Teknologi Malaysia dengan 368 sampel. Didapatkan hasil bahwa depresi dan stres memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan kecemasan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut diketahui bahwa stres akademik juga dapat dipicu oleh lingkungan kampus maupun pondok pesantren/asrama dan adanya stres akademik yang dialami mahasiswa santri, juga dapat mempengaruhi *psychological well-being* nya.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa dukungan sosial memiliki kaitan yang erat dengan *psychological well-being*. Begitu pula stres akademik yang dapat mengancam serta merugikan terhadap *psychological well-being* mahasiswa, terutama pada mahasiswa santri yang tinggal di pondok pesantren. Karena Setiap mahasiswa santri menginginkan *psychological well-being* tanpa mengalami stres akademik, karenanya dibutuhkan dukungan sosial berupa dukungan

keluarga, kerabat, teman, tetangga, maupun lingkungan. Dari hal tersebut memunculkan pertanyaan dari peneliti yaitu “apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik dengan *psychological well-being* pada mahasiswa santri”, sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan stres akademik dengan *psychological well-being* pada mahasiswa santri.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik dengan *psychological well-being* pada mahasiswa santri.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritik

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menambah khazanah ilmu pengetahuan khususnya di bidang pengembangan kajian ilmu psikologi positif yang berkaitan dengan emosi masa sekarang dengan variabel *psychological well-being* serta variabel dukungan sosial dan stres akademik.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberi pengetahuan dan pemahaman kepada mahasiswa santri bahwa *psychological well-being* dapat berkorelasi dengan faktor dukungan sosial dan stres akademik.
- b. Memberi informasi deskriptif kepada perguruan tinggi dan pondok pesantren tentang *psychological well-being* pada mahasiswa santri, sehingga dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan *psychological well-being*.
- c. Menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya dengan tema dan permasalahan yang sama

D. Keaslian Penelitian

Pada penelitian Mustikawaty (2017), berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Penghuni Panti Asuhan di Kota Bandung” bertujuan meneliti hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* pada remaja di Panti Asuhan Kota Bandung. Teori dan instrumen alat ukur menggunakan variabel dukungan sosial berdasarkan Sarafino (2006) dan pada variabel kesejahteraan psikologis berdasarkan Ryff (1989). Hasil penelitian didapatkan adanya hubungan positif pada kedua variabel yang diteliti. Artinya semakin rendah tingkat dukungan sosial remaja maka akan semakin rendah juga kesejahteraan psikologis remaja, begitu pula sebaliknya.

Pada penelitian berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Karyawan Di PT. PLN (Persero) Wilayah Sumatera Utara” oleh Diandra (2017) Skripsi. Peneliti bertujuan untuk mengidentifikasi adanya hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* pada karyawan PT. PLN di Wilayah Sumatera Utara. Instrumen skala yang digunakan mengukur variabel adalah skala dukungan sosial berdasarkan aspek dari Canava & Dolan (Tarmidi & Rambe, 2010) dan skala kesejahteraan psikologis berdasarkan dimensi dari Ryff (1989). Hasilnya menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel.

Penelitian dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Perantau Di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang” oleh Fransisca (2018). Tujuan penelitian ini guna mengetahui hubungan variabel dukungan sosial dengan variabel *psychological well-being* pada mahasiswa perantauan di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Peneliti menggunakan subjek sebanyak 50 mahasiswa Fakultas Psikologi dengan menggunakan alat ukur skala dukungan sosial berdasarkan dimensi Smet (1994) dan skala *psychological well-being* berdasarkan aspek Ryff (1989). Hasil penelitian menyebutkan adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut dengan sumbangan efektif 13,5%.

Penelitian dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan” oleh Puspito (2019). Tujuan penelitian ini untuk meneliti ada tidaknya hubungan, tingkat, dan sumbangan efektif dari dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja yang bertempat tinggal di panti asuhan. Alat ukur yang digunakan adalah skala dukungan sosial berdasarkan Sarafino (1994) dan skala kesejahteraan psikologis berdasarkan Ryff (1995). Hasil penelitian Puspito (2019) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan pada dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* remaja yang tinggal di panti asuhan, sedangkan tingkat dukungan sosial 101,46 dan pada kesejahteraan psikologis 73,62, keduanya termasuk kategori tinggi. Lalu sumbangan efektif sebesar 18,7% dari dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Millisani & Handayani (2019) dengan judul “Hubungan Antara Rasa Syukur Dan Dukungan Sosial Dengan

Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Di UPT Disdikpora Kecamatan Pamotan Kabupaten Rembang”. Alat ukur skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala rasa syukur berdasarkan aspek dari Watkins (Haryanto & Kertamuda, 2016), skala dukungan sosial dari aspek House (Smet, 2004), dan skala kesejahteraan psikologi dari aspek Ryff (2014). Sedangkan teori yang digunakan untuk variabel kesejahteraan psikologis adalah teori dari Diener, et al (2009), variabel rasa syukur berdasarkan teori Emmons & McCullough, (2003) dan variabel dukungan sosial berdasarkan teori Taylor (Waqiati, Hardjajani, & Nugroho, 2013). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara rasa syukur dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* pada guru honorer sekolah dasar di UPT Disdikpora Kecamatan Pamotan, dengan sumbangan efektif sebesar 52,2%.

Lalu pada penelitian dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Efikasi Diri Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Pondok Pesantren”, yang dilakukan Friantika & Wardani (2019). Bertujuan untuk mengidentifikasi korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri akademik dengan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Teori-teori yang digunakan variabel kesejahteraan psikologis mengacu pada Ryff (1989), dukungan sosial mengacu pada uchino (Sarafino & Smith, 2012), dan efikasi diri mengacu pada Bandura (1997). Sedangkan instrumen penelitian yang digunakan adalah skala dukungan sosial berdasarkan aspek House (Smet, 1994), skala efikasi diri berdasarkan modifikasi dari Risanto (2016) berdasarkan aspek Bandura (1997), dan skala kesejahteraan psikologis berdasarkan dimensi Ryff (1989). Hasil penelitian menyatakan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.

Selanjutnya pada judul penelitian “Hubungan Antara Stres Akademik dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta” oleh Desiana (2019). Alat ukur yang digunakan adalah skala stres akademik berdasarkan teori Sarafino (1994) dan skala *psychological well-being* berdasarkan teori Ryff (1995). Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan negatif antara stres akademik dengan *psychological well-being*, artinya semakin rendah

tingkat stres akademik maka semakin tinggi tingkat *psychological well-being*, dan semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin rendah tingkat *psychological well-being*. Pada penelitian ini, stres akademik berkontribusi sebesar 23,7% dalam menentukan *psychological well-being* subjek.

Penelitian yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir” oleh Aulia & Panjaitan (2019). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek berjumlah 108 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran UI, menggunakan instrumen penelitian skala PWB dari Ryff dan skala SNSI (*Student Nurse Stress Index*). Hasil penelitian menyimpulkan terdapat hubungan negatif yang kuat antara kesejahteraan psikologi dan tingkat stres.

Pada penelitian dengan judul “*Does University Students’ Stress Have an Impact on their Psychological Well-Being?*” oleh Yusof et al (2019), bertujuan untuk mengetahui dampak stres pada kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa dari berbagai fakultas di Universiti Teknologi Malaysia. Kuesioner diadministrasikan dan didistribusikan untuk sampel 368 mahasiswa di universitas yang dipilih. Skala yang digunakan adalah DASS (*Depression, Anxiety, and Stress Scale*) yang dikembangkan oleh Lovibond dan kuesioner kesehatan umum yang dikembangkan Goldberg untuk mengukur kesejahteraan psikologis. Hasil temuan menggambarkan bahwa kecemasan menunjukkan dampak yang tidak signifikan pada kesejahteraan psikologis. Sedangkan depresi dan stres ditemukan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Kemudian penelitian dengan judul “Pengaruh Stres Akademik, Daya Tindak, Adaptasi Sosial Budaya terhadap Kesejahteraan Psikologis Pelajar Universiti” oleh Selian dkk (2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh faktor stres akademik, coping, adaptasi sosial budaya dan kesejahteraan psikologis mahasiswa pascasarjana Indonesia. Subjek penelitian berjumlah 424 mahasiswa pascasarjana penerima beasiswa LPDP Indonesia. Alat ukur skala yang digunakan adalah skala stres akademik oleh James Kohn dan Gregory Frazer (1986), skala daya tindak oleh Carver, Scheier, dan Weintraub (1989), skala adaptasi sosial budaya oleh Searle dan Ward (1990), dan skala *psychological well-being* Carol Ryff (1989). Hasil penelitian disimpulkan bahwa stres akademik, coping dan adaptasi sosial budaya memiliki

pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa pascasarjana Indonesia.

Berdasarkan pemaparan di atas dari beberapa penelitian terdahulu, terdapat adanya perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Perbedaan tersebut mencangkup topik, teori, alat ukur dan subjek penelitian :

1. Topik

Topik yang akan peneliti lakukan menggunakan tiga variabel yaitu dukungan sosial, stres akademik dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Berdasarkan pemaparan penelitian sebelumnya, belum ada penelitian yang menggunakan tiga variabel tersebut dalam satu topik penelitian. Maka dari itu, penelitian ini memiliki perbedaan dalam segi topik dari penelitian-penelitian sebelumnya.

2. Teori

Teori yang akan digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga, sesuai dengan jumlah variabel yang digunakan. Tiga teori tersebut adalah teori *psychological well-being* yang mengacu pada teori *psychological well-being* Ryff (1989), teori dukungan sosial yang mengacu pada teori dukungan sosial Sarafino (1994) dan teori stres akademik yang mengacu pada teori stres Sarafino & Smith (2011). Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, tiga teori tersebut sudah pernah digunakan dalam penelitian, namun pada teori stres akademik berdasarkan Sarafino & Smith (2011) masih jarang digunakan karena teori tersebut bersifat umum dan tidak signifikan tentang akademik. Teori stres akademik Sarafino (1994) pernah digunakan pada penelitian Desiana (2019).

3. Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur yang dibuat oleh peneliti sendiri. Alat ukur *psychological well-being* menggunakan aspek berdasarkan *psychological well-being* Ryff (1989). Kemudian alat ukur stres akademik menggunakan aspek berdasarkan stres akademik Sarafino & Smith (2011). Sedangkan alat ukur dukungan sosial menggunakan aspek berdasarkan Sarafino (1994).

4. Subjek

Subjek yang digunakan peneliti adalah mahasiswa santri yang tinggal di pondok pesantren. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, kriteria subjek

tersebut belum pernah digunakan pada ketiga variabel secara bersamaan. Oleh karena itu, dari segi subjek penelitian memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan: pertama, terdapat hubungan positif signifikan antara variabel penelitian dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa santri. Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa santri maka semakin tinggi pula *psychological well-being* nya. Berlaku sebaliknya, semakin rendah tingkat dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa santri maka semakin rendah pula *psychological well-being* nya. Kemudian hasil penelitian menunjukkan sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap variabel *psychological well-being* pada mahasiswa santri sebesar 22,2%. Kedua, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan *psychological well-being* pada mahasiswa santri. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa santri maka semakin tinggi *psychological well-being* nya. Berlaku pula sebaliknya, semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa santri maka semakin rendah *psychological well-being* nya. Pada hasil sumbangan efektif didapatkan 25,7% dari variabel stres akademik terhadap variabel *psychological well-being*.

Ketiga, adanya hubungan positif dukungan sosial dan hubungan negatif stres akademik dengan *psychological well-being* pada mahasiswa santri. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang didapatkan dan semakin rendah stres akademik yang dialami maka semakin tinggi *psychological well-being* mahasiswa santri. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial dan semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah *psychological well-being* pada mahasiswa santri. Sumbangan efektif kedua variabel dukungan sosial dan stres akademik secara bersamaan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa santri yaitu sebesar 47,4%.

B. Saran

Berdasarkan uraian hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa Santri

Bagi mahasiswa santri, diharapkan memahami serta mengelola coping stres akademik agar dapat merespon secara positif tekanan akademik yang dialami. Serta

saling memberikan dukungan sosial terhadap teman, keluarga dan orang sekitar untuk meningkatkan *psychological well-being*.

2. Bagi Pondok Pesantren

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi bahwa dukungan sosial dan stres akademik memiliki hubungan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa santri, sehingga informasi tersebut dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengadaan kegiatan pondok untuk meningkatkan *psychological well-being* melalui dukungan sosial maupun pengelolaan stres akademik.

3. Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi yang terdapat mahasiswa santri, untuk memperhatikan kebutuhan layanan psikologis atau kegiatan konseling sebaya di kampus. Hal ini bertujuan sebagai tempat mahasiswa untuk berbagi dan menyelesaikan permasalahan psikologis terutama dalam meningkatkan *psychological well-being*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan variabel bebas dukungan sosial secara spesifik. Serta mengembangkan penelitian pada variabel stres akademik mahasiswa santri, karena dalam penelitian ini didapatkan temuan 74% mahasiswa santri mengalami stres akademik sedang dan tinggi. Penelitian berikutnya bisa melakukan penelitian dengan metode kualitatif untuk mengeksplorasi lebih dalam bagaimana dinamika hubungan antara variabel dukungan sosial, stres akademik, dan *psychological well-being* pada mahasiswa santri. Kemudian, dalam pengambilan data, peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk memperluas populasi dan memperbanyak sampel guna memperkuat hasil penelitian. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan media selain *google form* yang memungkinkan dapat lebih diandalkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, W. N. (2016). TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE(SEFT) UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWAMENENGAH ATAS DI PONDOK PESANTREN. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 228–245.
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Reviews*, 4(2), 063–070.
- Akhtra, M. (2009). Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents. : a pilot intervension. *Disertation. United Kingdom : Msc Applied Positive Psychology on University of East London*.
- Astuti, M. D. N. (2021). *KORELASI STRES AKADEMIK DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL WELLBEING) MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distress psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 80–96.
- Barseli, M., & Irdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Batubara, A. (2017). Hubungan antara Religiusitas dengan Psychological Well Being ditinjau dari Big Five Personality pada Siswa SMA Negeri 6 Binjai. *AL-Irsyad:Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 7(1), 48–62. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/6667>
- Bintari, A. G. & D. R. (2021). Kesejahteraan psikologis, stres, dan regulasi emosi pada mahasiswa baru selama pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 51–64.
- Bradburn, N. D. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Aldine.
- Chen, H., Wong, Y. C., Ran, M. S., & Gilson, C. (2009). Stress among Shanghai university students: The need for social work support. *Journal of Social Work*, 9(3), 323–344. <https://doi.org/10.1177/1468017309334845>
- Clemente, M., & Hezomi, H. (2016). Stress and Psychological Well-being: An Explanatory Study of the Iranian Female Adolescents. *Journal of Child and Adolescent Behaviour*, 04(01), 1–5. <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000282>
- Desiana, N. D. (2019). *HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya.
- Diadara, N. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis karyawan di pt. pln (persero) wilayah sumatera utara. *Naskah Publikasi*.
- Diener, E., Wirtz, D., Diener, R. B., Tov, W., Prieto, C. K., & Choi, D. W. (2009). *New measures of well-being*. 247–263.
- 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*, 122–131.
- Fawzy, M., & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research*, 255, 186–194.
- Fransisca, N. (2018). *HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA PERANTAU DI UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG*. thesis, Unika Soegijapranata Semarang.
- Friantika, D., & Wardani, I. R. K. (2019). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN EFIKASI DIRI AKADEMIK DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN. *Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 1–19.
- Hadi, S. (2015). *Statistik*. Pustaka Plajar Offset.
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres tanpa distres: Seni mengolah stres*. Penerbit Kanisius.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Hurlock, E. B. (1993). *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi kelima)*. Erlangga.
- Ismail, R. G., & Indrawati, E. . (2013). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well being pada mahasiswa stie dharmaputera program studi ekonomi manajemen semarang. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*.
- Kadapatti, M., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressors of academic stress – A study on Pre- University Students. *Indian Journal of Scientific Research*, 3, 171–175.
- Kedadu, V. A. (2018). *Komunikasi Interpersonal Mahasiswa dalam Menghadapi Konflik (Studi Deskriptif pada Mahasiswa di Babarsari, Yogyakarta)*. UPN Veteran Yogyakarta.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 52–58.
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper*, 152–162.

- Mabruroh, D. L. (2020). *ESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DITINJAU DARI KEMATANGAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL DARI KELUARGA PADA REMAJA AWAL DI PONDOK PESANTREN*. UIN Sunan Kalijaga.
- Millisani, F., & Handayani, A. (2019). Hubungan antara Rasa Syukur dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Honorer Sekolah Dasar di UPT Disdikpora Kecamatan Pamotan Kabupaten Rembang. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula 2*, 045, 267–276.
- Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 5(2), 296–302.
- Munawarah, U. (2018). *Hubungan Antara Tawadhu dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Santri*. Universitas Islam Indonesia.
- Mustikawaty, R. (2017). *DI KOTA BANDUNG THE CORRELATION BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING AMONG ORPHANED ADOLESCENTS IN BANDUNG* (Issue 1102047) [Universitas Pendidikan Indonesia]. perpustakaan.upi.edu
- Nashich, T. M. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Di Universitas "X" Surabaya*. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Nezlek, J. B., Krejtz, I., Rusanowska, M., & Holas, P. (2019). Within-Person Relationships Among Daily Gratitude, Well-Being, Stress, and Positive Experiences. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 883–898. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9979-x>
- Nugraha, A. R. (2020). *HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS NARAPIDANA DI LAPAS NARKOTIKA*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Oktavia, L. (2021). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Puspito, E. P. (2019). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahmawati W. K. (2012). *Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan*.
- 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. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 99–104.
- Ryff, Carol D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

- Ryff, Carol D, & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research Key Words Self-acceptance Purpose in life Positive relationships Personal growth Autonomy Environmental mastery Sociodemographic differences Vulnerability Resilien. *Psychother Psychosom*, 65, 14–23. <https://www.karger.com/Article/PDF/289026>
- Sarafino, E. P. (1994a). *Health Psychology* (Canada (ed.)). John Wiley & Sons. Inc.
- Sarafino, E. P. (1994b). *Healthy Psychology* (2nd ed.). John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Fifth). John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*(7th Ed.). NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarina, N. Y. (2012). Hubungan antara Stres Akademis dan psychological well-being pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia. *Fpsi UI*.
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Pengaruh stres akademik, daya tindak dan adaptasi sosial budaya terhadap kesejahteraan psikologi pelajar Universiti. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 7(2), 36–57. http://umrefjournal.um.edu.my/filebank/published_article/6255/Template 4.pdf
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Grasindo.
- Suseno, M. (2012). *Statistika : Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Ash-shaff.
- Syafe'i, I. (2017). PONDOK PESANTREN : Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 85–103.
- Taylor, S. E. (2003). *Health psychology*. McGraw-Hill Hinger Education.
- Thilak, S. A., Paulson, S., & Sarada, A. K. (2017). Academic stress among high school students in thalassery educational block, Kerala: Cross sectional study. *National Journal of Research in Community Medicine*, 2777–3517.
- Ulpa, E. P. (2014). Hubungan antara stres akademis dengan kesejahteraan psikologis remaja. *Selamatkan Generasi Bangsa Dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal*, 103–109.
- Utami, W. (2016). Pengaruh Kecenderungan Neurotik dan Self-Efficacy Terhadap psychological Well Being Pada Mahaiswa Psikologi Universitas Muhamdiyah Malang. *Journal An-Nafs*.
- Vanida, I. W., & Dewi, K. S. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being Careginer Penderita Gangguan Skizofernia. *Empati*, 226–278.
- Wahab, S., Rahman, F. N. A., Hasan, W. M. H. W., Zamani, I. Z., Arbaiei, N. C., Khor, S. L., & Nawi, A. M. (2013). tressors in secondary boarding school students: Association with stress, anxiety and depressive symptoms. *Asia Pacific Psychiatry*, 82–89.

Wells, I. E. (2010). *Psychological Well-Being*. Nova Sciensi Publishers.

Yusof, H. M., Rahman, R. H. A., Noordin, N. F. M., Patah, S. A., Yunus, W. M. A. W. M., & Fei, G. C. (2019). Does university students' stress have an impact on their psychological well-being? *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(6), 1290–1294. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.01473.6>



DAFTAR REFERENSI WEB

<https://pddikti.kemdikbud.go.id/pt> diakses pada Sabtu, 25 September 2021

<http://bappeda.jogjaprovo.go.id/> diakses pada Senin, 12 Juli 2021

