

## Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik

*Ninda Alza Nur Zahrah<sup>1</sup>, Rita Setyani Hadi Sukirno<sup>2</sup>*

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
e-mail: <sup>1</sup>nindaalza133@gmail.com, <sup>2</sup>rita.sukirno@uin-suka.ac.id

**Abstract.** *Santri students are individuals who simultaneously study at universities and Islamic boarding schools. Students are vulnerable to experiencing academic stress caused by the burden of responsibility to carry out knowledge in two places and demands for academic achievement. The purpose of this study is to ascertain how social support and academic stress relate to the psychological well-being of santri students. Three research instruments and a quantitative methodology were employed in this study. In this study, 200 santri students from Special Region of Yogyakarta served as the sample. Employing Pearson product moment correlation analysis approaches for quantitative analysis. According to the study's findings, social support and academic stress significantly influence psychological well-being, with a combined effective contribution of 47,4%. Academic stress was negatively connected with psychological well-being ( $p=0,001$ ) and favorably correlated with social support ( $p=0,001$ ), with an effective contribution of 25,7% for each independent variable, according to an analysis of each independent variable.*

**Keywords :** *Social support, Academic stress, Psychological well-being, Santri students*

**Abstrak.** Mahasiswa santri adalah individu yang secara sekaligus menuntut ilmu di perguruan tinggi dan pondok pesantren. Mahasiswa rentan mengalami stres akademik yang disebabkan oleh beban tanggung jawab untuk mengemban ilmu di dua tempat dan tuntutan prestasi akademik. Ketersediaan dukungan sosial yang dimiliki juga dapat mempengaruhi tinggi-rendahnya tingkat *psychological well-being* mahasiswa santri. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan *psychological well-being* mahasiswa santri ditinjau dari dukungan sosial dan stress akademik. Metode kuantitatif digunakan sebagai metode penelitian. Terdapat 200 mahasiswa santri di Daerah Istimewa Yogyakarta yang menjadi sampel penelitian. Instrument yang digunakan ada 3 skala. Kemudian teknik analisis korelasi *pearson product moment* digunakan sebagai analisis data penelitian. Menurut output penelitian, dukungan sosial dan stres akademik memiliki dampak yang cukup besar terhadap *psychological well-being*, dengan sumbangan efektif sebesar 47,4%. Analisis masing-masing variabel independen menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis ( $p=0,001$ ), dengan sumbangan efektif sebesar 25,7%. Sedangkan dukungan sosial berkorelasi positif dengannya ( $p=0,001$ ), dengan kontribusi efektif sebesar 22,2%, menurut analisis masing-masing variabel independen.

**Kata Kunci:** Psychological well-being, Dukungan sosial, Stres akademik, Mahasiswa santri

Mahasiswa santri ialah individu yang menetap dan menuntut ilmu agama di lingkungan pondok pesantren dan juga mengenyam perkuliahan di perguruan tinggi dalam waktu yang bersamaan (Mabruroh, 2020). Mahasiswa sarjana memiliki rata-rata usia sekitar 18-21 tahun. Usia ini menjadi usia yang rentan mengalami permasalahan psikologis. Karena merupakan masa transisi yang dimulai dari peralihan fase perkembangan remaja akhir menuju fase perkembangan dewasa awal. Dapat dikatakan sebagai masa transisi ketika peralihan individu remaja dengan belum terpenuhinya fungsi sebagai individu dewasa. Mereka akan melalui masa transisi dengan menghadapi berbagai konflik. Hubungan dengan orang tua, pacar, hubungan sosial pertemanan, pencapaian prestasi akademik yang tidak memuaskan, dan masalah keuangan merupakan beberapa konflik yang rentan terjadi pada mereka yang sedang berada pada fase transisi (Munawarah, 2018).

Mahasiswa santri memiliki tanggung jawab untuk mengemban perkuliahan dan kegiatan pondok, sehingga ada beban ganda jika dibandingkan dengan mahasiswa non-santri. Kegiatan perkuliahan meliputi mengerjakan tugas kuliah, memenuhi nilai ujian, mendapat indeks prestasi kumulatif di

batas minimum, dan kegiatan kampus lainnya. Sedangkan kegiatan di pondok meliputi diniyah, kegiatan hafalan, setoran hafalan, kegiatan pada hari tertentu seperti malam jumat, sorogan, piket harian atau mingguan, kegiatan yang menuntut santri untuk antri. dan perayaan acara hari raya Islam dan beberapa kegiatan pondok pesantren lainnya (Munawarah, 2018). Padatnya kegiatan serta adanya keinginan mencapai prestasi akademik menjadi salah satu indikasi penyebab mahasiswa menghadapi banyak tekanan (Munawarah, 2018). Hal tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa santri. Adawiyah (2016) dalam penelitiannya, menyebutkan murid yang bermukim di pondok pesantren atau asrama jika tidak mampu beradaptasi ataupun mengimplementasikan manajemen diri yang baik dapat mengalami stres akademik. Beban akademik yang berat dan lingkungan sosial yang beragam menjadi penyebab hal ini.

Individu dengan kemampuan mengelola dan mengontrol dirinya sendiri dan juga lingkungan sosial serta mampu memenuhi aspek kesejahteraan psikologis dikatakan berada dalam kondisi kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989). Menurut Ryff (1989), ada enam komponen kesejahteraan psikologis, antara lain: (1)

individu menerima dirinya apa adanya; (2) individu dapat membuat tujuan dalam hidupnya; (3) individu dapat memaksimalkan potensinya; (4) individu dapat membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. (5) individu dapat bertindak secara mandiri dalam berbagai keadaan, dan (6) individu memiliki kekuasaan atas lingkungannya. Setiap individu perlu memiliki kesehatan psikologis yang baik karena kualitas diri yang baik dihasilkan dari kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yang tinggi. Hal tersebut dapat meningkatkan harapan hidup dan memungkinkan individu untuk meningkatkan fungsi dan kualitas hidup mereka (Diener et al., 2009).

Fenomena mahasiswa dengan keadaan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yang rendah juga terjadi di banyak Universitas di Indonesia. Kurniasari dkk (2019) menemukan 38% mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia memiliki *psychological well-being* kategori rendah, dan 16% berada pada kategori tinggi. Selanjutnya penelitian yang dilaksanakan pada 100 mahasiswa psikologi oleh Utami (2016), dengan bertempat di Universitas Muhammadiyah Malang, menunjukkan bahwa 72% dari mahasiswa memiliki *psychological well-being* kategori

sedang, dan 13% pada kategori rendah serta 15% pada kategori tinggi. Munawarah (2018) dalam penelitiannya pada 131 mahasiswa santri di Yogyakarta menunjukkan bahwa kategorisasi *psychological well-being* pada subjek berada pada tingkat sangat rendah sebanyak 14,6%, kemudian *psychological well-being* pada subjek dengan tingkat rendah sebanyak 24,4% dan *psychological well-being* pada subjek dengan tingkat sedang sebanyak 13%, serta 48% subjek memiliki tingkat tinggi dan sangat tinggi pada variabel *psychological well-being*.

Idealnya, *psychological well-being* yang baik atau pemenuhan aspek kesejahteraan psikologis sepatutnya dimiliki oleh mahasiswa santri. Karena setiap individu ingin menjalani kehidupan dengan terpenuhinya aspek psikologis yang sejahtera, termasuk mahasiswa santri. Intensitas tekanan dan konflik berbagai masalah pribadi dapat membuat mahasiswa santri kesulitan untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang baik (Ismail dan Indrawati, 2013). Lebih lanjut Ulpa (2014) menjelaskan bahwa para mahasiswa santri diharapkan dapat meraih kesuksesan dengan mengembangkan dan memperbaharui diri, yang tentunya

mebutuhkan dukungan psikologis untuk proses belajarnya.

Akhtar (2009) menjelaskan bahwa *psychological well-being* dapat menstimulus perilaku dan hal-hal positif seperti kestabilan emosi pada mahasiswa. Selain itu, mereka dengan kesejahteraan psikologis yang baik dapat lebih menikmati hidup karena mereka memperoleh rasa puas dan kebahagiaan dalam hidup. Guna mencapai aktualisasi diri dan dapat mengembangkan potensi secara optimal, menjadi langkah yang penting untuk memiliki *psychological well-being* yang baik bagi mahasiswa santri. Namun, secara realita yang terjadi adalah masih banyak tingkat *psychological well-being* di lingkungan akademik belum tercapai dengan baik. Terdapat beberapa faktor *psychological well-being* yang mempengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa santri, antara lain: *locus of control*, penilaian pengalaman hidup, demografi (jenis kelamin, usia, posisi sosial budaya), kepribadian (Ryff, 1989), dukungan sosial (Ryff & Keyes, 1995), stres (Sarina, 2012).

Dukungan sosial adalah kepedulian terhadap orang lain yang diungkapkan melalui perhatian, penegasan, kenyamanan, dan bantuan dari individu atau kelompok lain (Sarafino, 2006). Bentuk dukungan

sosial mengacu pada tindakan yang diambil oleh individu atau kelompok untuk menenangkan, memperhatikan, menghargai, atau bersedia menawarkan dukungan (Vanida & Dewi, 2014). Menurut Sarafino, ada empat jenis dukungan sosial: 1) dukungan emosional (perhatian, empati, dan perhatian); 2) dukungan penilaian; 3) bantuan fragmental (sumbangan barang atau jasa); dan 4) dukungan informasional (saran atau ide). Memberikan dukungan sosial kepada individu akan berdampak baik bagi individu, yakni individu akan mampu menangani berbagai situasi dan menemukan solusi untuk tantangan serta masalah yang mereka hadapi. Sehingga individu bisa beradaptasi dengan keadaan dan memungkinkan individu untuk meningkatkan *psychological well-being*-nya.

Terdapat hubungan yang positif pada variabel *psychological well-being* dengan variabel dukungan sosial, dibuktikan oleh penelitian Eva et al (2020). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial sebagai variabel bebas berkorelasi positif secara signifikan dengan variabel terikat yakni *psychological well-being* mahasiswa. Oktavia (2021) juga telah melakukan penelitian dengan melibatkan 435 subjek dari berbagai Universitas di Indonesia. Hasil penelitian Oktavia tersebut

menunjukkan ada korelasi searah atau hubungan positif antara *psychological well-being* dengan dukungan sosial.

Stres akademik merupakan variabel kedua yang memiliki hubungan dengan *psychological well-being* mahasiswa. Penggunaan variabel tersebut, dipertimbangkan oleh peneliti berdasarkan review pada hasil penelitian sebelumnya. Mengutip hasil penelitian Munawaroh (2018) dan Mabruroh (2020), di mana mereka menemukan berbagai masalah stres yang berkaitan dengan permasalahan akademik dialami oleh mahasiswa, hal ini membuat terhambatnya *psychological well-being* untuk terpenuhi. Stres akademik adalah tekanan yang dialami mahasiswa yang bersumber dari beban akademik. Tuntutan dan tekanan akademik inilah yang disebut dengan stres akademik (Desmita, 2009). Menurut Sarafino dan Smith (2011), Ada empat aspek stres, termasuk aspek psikologis (kognitif, emosional, dan perilaku) dan aspek biologis.

Stres akademik sebagai salah satu variabel independen memiliki korelasi yang berjalan secara negatif dengan *psychological well-being*, hal ini ditunjukkan melalui beberapa penelitian (Chen et al., 2009; Clemente et al, 2016; Aulia & Panjaitan, 2019). Artinya bahwa semakin tinggi tingkat

*psychological well-being* mahasiswa maka mereka memiliki tingkat stres akademik yang rendah. Penelitian Sarina (2012), pada mahasiswa S1 Universitas Indonesia menunjukkan bahwa *psychological well-being* mempunyai korelasi secara negatif yang signifikan dengan stres akademik mahasiswa. Kemudian penelitian Selian et al. (2020) pada 424 mahasiswa penerima LPDP Indonesia di University of Malaya, Malaysia menunjukkan hasil bahwa stres psikososial dan stres psikologis sebagai komponen stres akademik, dapat berpengaruh terhadap *psychological well-being* maupun emosi mahasiswa.

Dalam sebuah studi yang dilakukan Yusof et al. (2019), berfokus untuk melihat adanya hubungan kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan stress yang dialaminya. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa stres dan depresi memiliki dampak hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis. Sedangkan kecemasan tidak berpengaruh pada kesejahteraan psikologis, Temuan tersebut didapatkan dari 368 sampel mahasiswa berbagai fakultas di Universiti Teknologi Malaysia. Disimpulkan bahwa stres dapat mempengaruhi *psychological well-being* mahasiswa dan tingkat stress akademik dapat dipicu oleh lingkungan kampus atau asrama/pondok pesantren.

Penelitian dengan subjek mahasiswa santri masih terbatas, padahal fenomena ini sangat dekat dengan dunia pendidikan di Indonesia. Dengan latar belakang tersebut, peneliti berfokus untuk meneliti terkait korelasi *psychological well-being* yang ditinjau dari variabel dukungan sosial dan variabel stres akademik terhadap pada mahasiswa santri secara kuantitatif. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang arah hubungan atau korelasi antara *psychological well-being* dengan variabel dukungan sosial dan variabel stres akademik pada santri, sehingga dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya atau guna membuat program kesejahteraan psikologis untuk mahasiswa santri.

## **Metode**

### ***Identifikasi Variabel***

Variabel dependen dan variabel independen adalah dua jenis variabel yang digunakan peneliti untuk melihat hubungan antar keduanya. Secara rinci, variabel *psychological well-being* berfungsi sebagai variabel dependen penelitian. Sedangkan variabel dukungan sosial dan stres akademik sebagai variabel independen penelitian.

*Psychological well-being* adalah kondisi positif yang dialami individu

meliputi individu yang secara sadar dapat menerima diri apa adanya, mampu mengelola emosi dengan baik, bersikap positif kepada diri sendiri dan orang lain, menetapkan keputusan secara mandiri, memiliki tujuan hidup, mampu menentukan lingkungan berdasarkan kebutuhannya dan mampu mengembangkan potensi dirinya dengan baik (Ryff, 1989).

Dukungan sosial adalah suatu bentuk perhatian, rasa nyaman dan penghargaan yang ditujukan kepada individu oleh orang lain ataupun kelompok sehingga membantu individu ketika dihadapkan dengan tekanan dan masalah karena individu merasa mendapat penghargaan, rasa cinta, diperhatikan dan dikasihi (Sarafino, 1994).

Stres akademik adalah tuntutan akademik yang menimbulkan tekanan baik fisik maupun psikis karena adanya ketidaksesuaian antara kemampuan yang dimiliki dengan tuntutan akademik baik di perkuliahan maupun pondok pesantren (Sarafino & Smith, 2011).

### ***Instrumen Penelitian***

Aspek *psychological well-being* dari Ryff (1989), menjadi acuan dalam pembuatan skala *psychological well-being*. Skala tersebut terdiri 36 item valid dengan reliabilitas 0,934. Skala dukungan sosial dibuat dengan acuan dari aspek-aspek

dukungan sosial dari Sarafino (1994) menjadi alat ukur untuk variabel dukungan sosial. Terdiri dari 20 item valid dengan reliabilitas 0,916. Kemudian skala stres akademik dibuat dengan acuan aspek-aspek stres akademik dari Sarafino dan Smith (2011) yang terdiri dari 27 item valid dengan reliabilitas 0,907, menjadi instrument variabel stress akademik dalam penelitian ini.

**Subjek Penelitian**

Terdapat 200 mahasiswa santri yang berpartisipasi menjadi sampel dalam penelitian ini. Mahasiswa tersebut tersebar santri yang tinggal di pondok pesantren di wilayah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Karakteristik subjek adalah mahasiswa santri berusia 18-21 tahun yang mondok di Daerah Istimewa Yogyakarta. Peneliti mengumpulkan data populasi mahasiswa santri yang didapat dari data KEMENAG (Kementrian Agama) Daerah Istimewa Yogyakarta, yang kemudian disurvei oleh peneliti. Sehingga didapatkan jumlah mahasiswa santri di Yogyakarta sebanyak 5307 orang. Penggunaan teknik

*non-probability sampling* dengan *quota sampling* dipilih oleh peneliti sebagai teknik pengambilan sampel. Teknik *quota sampling* menurut Hadi (2015), adalah sampel yang akan diteliti harus ditetapkan oleh peneliti terlebih dahulu, sehingga teknik pengambilan sampel tersebut dapat menentukan jumlah sampel yang akan digunakan.

**Metode Penelitian**

Metode kuantitatif dipilih sebagai metode penelitian ini. Metode kuantitatif didefinisikan sebagai pendekatan bersifat objektif yang mencakup data dan analisis kuantitatif berdasarkan pengujian statistik (Hadi, 2015).

**Teknik Analisis**

Guna menguji hipotesis penelitian, data penelitian diuji dengan metode uji korelasi *pearson product moment*.

**Hasil**

Berdasarkan hasil analisis diketahui deskripsi data sebagai berikut :

Tabel 1.  
 Deskripsi Data Kuantitatif

Variabel	Jumlah Item	Hipotetik				Empirik			
		min	max	mean	SD	min	max	mean	SD
<i>Psychological Well-Being</i>	36	36	144	90	18	83	142	113,79	11,26
Dukungan Sosial	20	20	80	50	10	44	80	63.83	7,36



Stres Akademik	27	27	108	67,5	13,5	38	90	63,34	8,44
----------------	----	----	-----	------	------	----	----	-------	------

Skala *psychological well-being* memiliki sejumlah item sebanyak 36 item dengan skor minimal pada tiap itemnya adalah 1 dan maksimal 4. Berdasarkan perhitungan hipotetik diperoleh skor minimal 36 dan maksimal 144. Mean yang diperoleh sebesar 90 dan standar deviasi diperoleh sebesar 18. Sedangkan untuk perhitungan empirik diperoleh skor minimal 83 dan skor maksimal 142. Mean yang diperoleh sebesar 113,79 dan standar deviasi didapatkan skor sebesar 11,26. Skala dukungan sosial terdiri dari 20 item dengan skor minimal pada tiap itemnya adalah 1 dan maksimal 4. Berdasarkan perhitungan hipotetik diperoleh skor minimal 20 dan maksimal 80. Mean yang diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi diperoleh sebesar 10. Sedangkan untuk perhitungan empirik diperoleh skor

maksimal 80 dan skor minimal 44. Mean yang diperoleh sebesar 63,83 dan standar deviasi didapatkan skor sebesar 7,36. Kemudian pada skala stres akademik, terdiri dari 27 item dengan skor minimal pada tiap itemnya adalah 1 dan maksimal 4. Berdasarkan perhitungan hipotetik diperoleh skor minimal 27 dan maksimal 108. Mean yang diperoleh sebesar 67,5 dan standar deviasi diperoleh sebesar 13,5. Sedangkan untuk perhitungan empirik diperoleh skor minimal 38 dan skor maksimal 90. Mean yang diperoleh sebesar 63,34 dan standar deviasi didapatkan skor sebesar 8,44.

Kemudian analisis dilakukan kategorisasi variabel pada setiap subjek. Pengkategorisian subjek menggunakan tingkat diferensiasi. Berikut tabel kategorisasi pada masing-masing variabel:

Tabel 2.  
 Kategori *Psychological Well-Being*

Variabel	Kategori	Rumus	Jumlah Subjek	Persentase (%)
<i>Psychological Well-Being</i>	Sangat Tinggi	$122 < X$	47	23,5 %
	Tinggi	$100 < X \leq 122$	131	65,5 %
	Sedang	$79 < X \leq 100$	22	11 %
	Rendah	$57 < X \leq 79$	-	-
	Sangat Rendah	$X \leq 57$	-	-
			200	100%

Berdasarkan kategorisasi skala *psychological well-being*, sebanyak 47

subjek memperoleh *psychological well-being* dengan tergolong kategori sangat



tinggi dengan persentase 23,5%. Lalu, sebanyak 131 subjek dengan persentase 65,5%, kategori sedang sebanyak 22 subjek dengan persentase 11%.

Tabel 3.  
 Kategori Dukungan Sosial

Variabel	Kategori	Rumus	Jumlah Subjek	Persentase (%)
Dukungan Sosial	Sangat Tinggi	$68 < X$	60	30 %
	Tinggi	$56 < X \leq 68$	112	56 %
	Sedang	$44 < X \leq 56$	28	14 %
	Rendah	$32 < X \leq 44$	-	-
	Sangat Rendah	$X \leq 32$	-	-
Total			200	100%

Berdasarkan kategorisasi skala dukungan sosial, terdapat sebanyak 60 subjek memperoleh dukungan sosial dengan kategori sangat tinggi dengan persentase 30%. Kemudian untuk kategori tinggi didapatkan sebanyak 112 subjek dengan persentase 56%, untuk kategori sedang diketahui sebanyak 28 subjek dengan persentase 14%.

Tabel 4.  
 Kategori Stres Akademik

Variabel	Kategori	Rumus	Jumlah Subjek	Persentase (%)
Stres Akademik	Sangat Tinggi	$91 < X$	-	-
	Tinggi	$75 < X \leq 91$	16	8%
	Sedang	$59 < X \leq 75$	132	66%
	Rendah	$43 < X \leq 59$	49	24,5%
	Sangat Rendah	$X \leq 43$	3	1,5%
Total			200	100%

Berdasarkan kategorisasi skala stres akademik, sebanyak 16 subjek tergolong masuk pada kategori stres akademik tinggi dengan persentase 8%, kategori sedang sebanyak 132 subjek dengan persentase 66%. Lalu sebanyak 49 subjek masuk pada kategori rendah dengan persentase 24,5% dan 3 subjek tergolong pada kategori sangat rendah dengan persentase 1,5%.

Diketahui melalui uji korelasi *product moment* bahwa hasil hipotesis berdasarkan analisis data yang telah dilakukan peneliti sebagai berikut:

Tabel 5.  
 Hasil Uji Hipotesis Korelasi *Product Moment*

Korelasi Variabel	$r_{(xy)}$	Sig (p)	P	Keterangan
<i>Psychological Well-Being-Dukungan Sosial</i>	0,549	0,001	$P < 0,05$	Signifikan

---

<i>Psychological Well-Being -Stres Akademik</i>	-0,577	0,001	P < 0,05	Signifikan
---	--------	-------	----------	------------

---

Berdasarkan tabel di atas, hipotesis yang diajukan oleh peneliti yang kemudian dianalisis kuantitatif dinyatakan diterima. Hasil pengujian untuk hipotesis pertama penelitian ini mengenai variabel *psychological well-being* pada mahasiswa santri dengan variabel dukungan sosial memiliki hubungan yang positif. Hipotesis pertama tersebut dinyatakan diterima, dengan menunjukkan hasil hubungan positif yang signifikan. Hubungan yang diperoleh dari kedua variabel tersebut berkorelasi positif dengan  $r(xy)$  0,549 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0.05$ ). Artinya semakin tinggi terpenuhinya kebutuhan dukungan sosial yang dapat diperoleh mahasiswa santri dari sosialnya, maka *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa santri semakin tinggi pula dan sebaliknya.

### Diskusi

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki kesamaan dengan hasil hipotesis pertama penelitian ini, yakni oleh Kurniawan & Eva (2020) yang memaparkan hasil penelitiannya yang secara signifikan menjelaskan terdapat hubungan positif yang konkrit antara *psychological well-being*

dengan dukungan sosial (*social support*) pada mahasiswa rantau. Mahasiswa yang mempunyai tingkat *psychological well-being* dalam diri yang baik juga memiliki dukungan sosial yang terpenuhi dengan baik. Hal tersebut juga berlaku sebaliknya. Dalam penelitian tersebut koefisien korelasi antara kedua variabel yaitu 0.405. Kemudian, mengutip hasil dari temuan penelitian Nashich (2020), *psychological well-being* dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa yang bekerja paruh waktu memiliki hubungan yang positif. Koefisien korelasi yang didapatkan dari kedua variabel tersebut sebesar 0,433. Penelitian lain yang sama yaitu penelitian yang dilakukan Nugraha (2020) di mana hasilnya menunjukkan hubungan pada variabel dukungan sosial dan variabel *psychological well-being* memiliki arah yang positif. Korelasi yang didapat sebesar 0,478 dengan kontribusi dukungan sosial pada *psychological well-being* 22,9%.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dukungan sosial memiliki peranan dalam meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa santri. Seorang individu dapat dideskripsikan memiliki *psychological well-being* yang baik ketika dapat memenuhi

enam aspek, yakni kondisi individu yang dapat mengatur lingkungan sesuai kebutuhannya, dapat mengembangkan potensi diri, memiliki sikap positif terhadap dirinya dan orang lain, membuat hidupnya lebih bermakna, membuat keputusan sendiri, memiliki tujuan hidup dan mengatur tingkah lakunya sendiri (Ryff, 1989). Dukungan sosial merupakan wujud penghargaan, perhatian atau pertolongan oleh lingkungan sosial baik orang sekitar maupun kelompok yang diberikan kepada individu (Sarafino, 1994). Dukungan sosial bagi mahasiswa santri bisa didapatkan dari orang tua, teman pondok, teman kuliah, guru mengaji, dosen maupun kelompok dan komunitas. Ryff (1989) menyatakan bahwa faktor dukungan sosial yang didapatkan individu dari lingkungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang efektif dalam menentukan tinggi rendahnya tingkat *psychological well-being*.

Menurut Sarafino (1994), secara positif dampak dari dukungan sosial yang diterima individu, akan dapat memulihkan dan menguatkan kondisi fisik dan psikis individu. Dukungan sosial yang diterima individu akan membantu mereka memiliki pengalaman hidup dan harga diri yang lebih tinggi, lebih optimis dalam menghadapi kehidupannya, memenuhi kebutuhan

psikologis dengan baik (Sarafino & Smith, 2011).

Selanjutnya hasil hipotesis kedua, dinyatakan diterima, yakni menyatakan adanya hubungan berkorelasi negatif antara *psychological well-being* pada mahasiswa santri dengan stres akademik yang dialami, dengan menunjukkan hasil yang signifikan. Hubungan yang diperoleh dari kedua variabel tersebut berkorelasi negatif dengan  $r(xy) -0,577$  dan angka signifikansi sebesar nilai 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya jika stress akademik dialami mahasiswa santri semakin memasuki kategori rendah, maka akan berdampak pada *psychological well-being* mahasiswa santri dengan semakin memasuki kategori tinggi.

Hasil penelitian yang memiliki kesamaan juga dipaparkan oleh Astuti (2021), yakni *psychological well-being* pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 memiliki hubungan yang negatif saat ditinjau dengan variabel stress akademik. Artinya bahwa semakin tinggi tingkatan *psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh semakin rendahnya tingkat stress akademik pada mahasiswa. Dalam penelitiannya didapatkan koefisien korelasi sebesar  $-0,525$  dengan sumbangan efektif 27,5%. Penelitian lain yang memiliki kesamaan dengan hasil penelitian ini, yakni

penelitian Bintari (2021). Hasil penelitiannya menyatakan terdapat hubungan yang negatif dari variabel terikat *psychological well-being* dengan variabel bebas stres pada mahasiswa. Dalam penelitiannya dijelaskan antara *psychological well-being* dan stress mahasiswa memiliki konsep berbeda, sehingga keduanya menghasilkan hubungan negatif. Stres mengacu pada reaksi negatif individu seperti tertekan, kesal, gugup dan marah, sementara *psychological well-being* mengacu pada reaksi positif individu seperti sikap positif, kehangatan, kualitas hidup dan kepuasan.

Aulia & Panjaitan (2019) mendeskripsikan mengenai hasil penelitiannya pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Terdapat korelasi antara *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir dengan stress yang dialaminya, didapatkan koefisien korelasi sebesar -0,649. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa hambatan dan tekanan dalam proses penyelesaian pengerjaan skripsi atau tugas akhir oleh mahasiswa tingkat akhir dapat menyebabkan stres. Dalam penelitiannya, dipaparkan pula bahwa stres akademik pada tingkat sedang maupun berat perlu mendapatkan langkah antisipasi,

dikarenakan stres dapat memunculkan masalah serius bagi kondisi fisik, psikis serta menurunnya performa dan hasil dalam prestasi akademik individu. Stres akademik menurut Barseli & Ifdil (2017) merupakan tekanan akibat kondisi akademik yang tidak sesuai dengan kemampuan individu sehingga menyebabkan respon buruk secara fisik, pikiran, perilaku dan emos. Nezelek et al (2019) menyatakan bahwa individu yang tidak mengalami stres serta lebih bersyukur menghadapi suatu hal dalam kehidupan sehari harinya dapat memiliki kondisi keajahteran psikologis yang baik. Hal tersebut dapat dikarenakan juga akibat respon berbeda individu terhadap stressor yang diterima. Individu dapat merespon stressor secara positif dan negatif, hal tersebut tergantung dari pengelolaan stres masing-masing (Agolla & Ongori, 2009). Maka, mahasiswa diharapkan dapat mengurangi dampak negatif stres dengan memiliki coping adaptif.

Kemudian hipotesis ketiga, dapat dinyatakan diterima. Artinya terdapat hubungan atau korelasi secara positif *psychological well-being* dengan variabel dukungan sosial dan berkorelasi secara negatif dengan variabel stres akademik pada mahasiswa santri. Hipotesis tersebut dibuktikan diterima dengan uji statistik

korelasi *pearson product moment*, menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ). Sumbangan efektif pada variabel *psychological well-being* yang ditinjau oleh variabel dukungan sosial didapatkan nilai sebesar 22,2%. Kemudian pada variabel *psychological well-being* yang ditinjau oleh variabel stres akademik didapatkan nilai 25,7% sumbangan efektifnya. Sumbangan efektif pada dukungan sosial dan stres akademik terhadap *psychological well-being* sebesar 47,4%, sisanya adalah faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Implikasi penelitian ini terhadap kontribusi pengembangan keilmuan adalah temuan penelitian ini menunjukkan adanya mahasiswa santri dengan stres akademik sedang dan tinggi sebanyak 74%. Hal ini dapat menjadi informasi pertimbangan pondok pesantren untuk memperhatikan beban kegiatan dan membuat program-program untuk meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa santri. Bagi perguruan tinggi diharapkan untuk menyediakan layanan konseling atau program sejenis guna memfasilitasi kebutuhan kesehatan mental terutama kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi perhatian bagi mahasiswa santri sendiri untuk menjaga kesejahteraan psikologis,

pengelolaan stress akademik yang baik dan meningkatkan relasi dukungan sosial. Ketika mahasiswa mampu mengelola stres akademik dengan baik dan mendapat dukungan sosial, harapannya kedua hal tersebut dapat terintegrasi untuk meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa. Individu dengan *psychological well-being* yang baik, akan memiliki pemenuhan enam aspek *psychological well-being*. Yakni individu memiliki kemampuan untuk menerima diri yang baik, individu memiliki tujuan hidup, individu dapat membuat makna hidupnya sendiri, individu mampu menciptakan lingkungan yang dibutuhkannya, individu mudah membuat keputusan, serta individu mampu berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya menjadi pribadi yang semakin baik (Ryff, 1989).

Adapun penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu variabel dukungan sosial yang digunakan masih secara umum, tidak membedakan dukungan sosial antara keluarga (dukungan sosial secara spesifik), teman kampus atau lingkungan pondok pesantren. Kemudian penggunaan media *google form* sebagai alat pendukung pengumpulan data. Hal ini memudahkan peneliti untuk mendapat data secara jarak jauh, namun terdapat

keterbatasan yakni peneliti tidak melakukan pengawasan secara langsung dalam proses pengisian kuesioner oleh subjek.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan output penelitian yg sudah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan yaitu: pertama, *psychological well-being* secara signifikan berkorelasi positif dengan variabel dukungan sosial pada mahasiswa santri. Mahasiswa santri yang tingkat dukungan sosial yang diterimanya tinggi, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* nya, begitu juga sebaliknya. Hasil temuan dalam penelitian juga menunjukkan variabel dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 22,2% terhadap variabel *psychological well-being* mahasiswa santri. Kemudian hasil temuan kedua, *psychological well-being* memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan stress akademik pada mahasiswa santri. Artinya semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa santri maka akan semakin meningkat *psychological well-being*-nya, berlaku juga sebaliknya. Hasil temuan dalam penelitian mendeskripsikan bahwa variabel stres akademik memberikan kontribusi sebesar 25,7% terhadap variabel *psychological well-being* mahasiswa santri. Ketiga, adanya korelasi yang bergerak

secara positif antara *psychological well-being* dengan dukungan sosial dan korelasi negatif antara stres akademik dan *psychological well-being* pada mahasiswa santri. Sehingga, tingginya *psychological well-being* mahasiswa santri dapat berkorelasi dengan semakin tingginya tingkat dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa santri, serta semakin rendah taraf stres akademik yang dialami, begitu juga sebaliknya. Hasil temuan dalam penelitian menunjukkan kedua variabel bebas (dukungan sosial dan stress akademik) memberikan kontribusi sebesar 47,4% terhadap variabel *psychological well-being* mahasiswa santri.

### **Saran**

Berdasarkan penelitian ini, peneliti selanjutnya direkomendasikan agar melakukan studi terkait variabel dukungan sosial secara spesifik. Studi ini menemukan bahwa 74% mahasiswa santri mengalami stres akademik yang meliputi tingkat sedang hingga tingkat tinggi. Hal ini dapat menjadi pertimbangan fokus variabel apa yang urgen diteliti lebih lanjut, khususnya pad akonteks mahasiswa santri. Dinamika interaksi antara faktor dukungan sosial dan stres akademik terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa santri dapat diteliti lebih lanjut

dengan menggunakan metodologi kualitatif. Peneliti juga memberikan rekomendasi kepada peneliti lain apabila meneliti terkait variabel penelitian yang sama untuk memperluas populasi dan menambah jumlah sampel saat mengumpulkan data.

### Kepustakaan

- 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>
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- 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.
- 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>
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya.
- 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.
- Hadi, S. (2015). *Statistik*. Pustaka Pelajar Offset.
- 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*.
- 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.
- Mabrurroh, D. L. (2020). *Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Kematangan Emosi dan Dukungan Sosial Dari Keluarga Pada Remaja Awal di Pondok Pesantren*. UIN Sunan Kalijaga.
- Munawarah, U. (2018). *Hubungan Antara Tawadhu dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Santri*. Universitas Islam Indonesia.
- Nashich, T. M. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Di Universitas "X" Surabaya*. Univeristas 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.
- 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., & 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>
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology* (Canada (ed.)). John Wiley & Sons. Inc.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Fifth). John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsycosocial 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](http://umrefjournal.um.edu.my/filebank/published_article/6255/Template 4.pdf)
- 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 Mahasiswa Psikologi Universitas Muhamadiyah Malang. *Journal An-Nafs*.
- Vanida, I. W., & Dewi, K. S. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being Caregiver Penderita Gangguan Skizofrenia. *Empati*, 226–278.
- 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>