

Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Pada Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Mengerjakan Skripsi Di Bukittinggi

Melan Safitri^{1*}, Devi Rusli²

^{1,2}Universitas Negeri Padang

* e-mail: melansafitri22@gmail.com

Abstrak

Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologi pada mahasiswa akhir mengerjakan skripsi di Bukittinggi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala, *likert*. Skala yang digunakan yaitu skala subjective well-being dan skala dukungan teman sebaya. Subjek dalam penelitian ini adalah 130 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di kota Bukittinggi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *insidental sampling*. Berdasarkan hasil dengan perhitungan uji *regresi* diperoleh nilai F Sebesar 26,503, p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa teman sebaya memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi di Bukittinggi.

Kata Kunci: Dukungan Teman Sebaya, *Psychological Well-Being*, Mahasiswa



Licensees may copy, distribute, display and perform the work and make derivative works and remixes based on it only if they give the author or licensor the credits ([attribution](#)) in the manner specified by these. Licensees may copy, distribute, display, and perform the work and make derivative works and remixes based on it only for non-commercial purposes.

PENDAHULUAN

Seseorang yang berada di perguruan tinggi ialah SDM potensial yang akan memasuki persaingan meraih peluang kerja yang besar. Penelitian *National Health Ministries* (2006) menyatakan menjadi mahasiswa merupakan masa ketidakberdaya dan banyak tekanan dibandingkan pada masa-masa sebelumnya. Saat menjadi mahasiswa tingkat akhir, tekanan yang paling sering ditemukan terkait masalah penyelesaian skripsi dan lingkungan sosial seperti keluarga dan teman-teman untuk segera menyelesaikan perkuliahan tepat waktu.

Sesuai dengan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa di Bukittinggi, saat menghadapi masalah, mahasiswa melakukan usaha untuk menyelesaikan masalah antara lain mendekati diri kepada Tuhan, menenangkan diri, mencari teman untuk cerita yang sekiranya dapat dipercaya dan dapat membantu menyelesaikan masalah. Mereka akan merasa lega jika sudah menceritakan masalah yang dihadapi. Namun tidak semua mereka mampu berbagi cerita kepada orang lain sehingga tidak ada yang memberikan jalan keluar pada masalah yang dihadapi,

justru memungkinkan menurunnya *psychological well-being* dan hal tersebut sangat tidak baik dan menimbulkan masalah baru.

Kesejahteraan psikologis merupakan seberapa besar individu bisa percaya akan dirinya sendiri, berhubungan baik dengan banyak orang, bisa mengatasi masalah dilingkungan sosial, bisa mengendalikan lingkungan luar, memiliki tujuan hidup yang jelas (Ryff & Keyes, 1995). Corsini (dalam Solihin, 2006) juga menuturkan bahwa kesejahteraan psikologi adalah kondisi personal yang baik, termasuk kebahagiaan, self-esteem, dan kelegaan dalam hidup. Setiap orang memiliki tujuan hidup dan mempunyai cara tersendiri untuk mengenali diri mereka sebaik mungkin.

Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir sangat penting dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Werdiyaningrum (2013) berpendapat bahwa pentingnya *psychological well-being* karena adanya hal baik yang bisa menyadarkan seseorang tentang apa yang kurang atau sempat hilang di hidupnya, bisa menolong seseorang dalam mengungkapkan dan mengekspresikan emosi positif, dapat meyakinkan manusia akan pentingnya hidup, merasakan dirinya berguna sehingga memberikan kebahagiaan dan mengurangi depresi, mengurangi perilaku negatif remaja. Setiap individu memiliki factor kebahagiaan yang berbeda dan bersifat subjktif sehingga mendatangkan keba-hagiaan yang diinginkan oleh dirinya.

Menurut Ryff dan Keyes (1995) kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti umur, gender, tingkatan ekonomi, religiusitas, kepribadian dan termasuk dukungan sosial. Konstruk *Psychological well-being* tersusun oleh enam aspek yang dikembangkan oleh Ryff. Kemudian terbentuklah alat ukur yaitu Skala Kesejahteraan Psikologi (PWBS) yang diuji cobakan pada 1989. Validitas PWBS oleh Ryff berdasarkan evidensi yang berhubungan dengan struktur internal tes dan evidensi terkait hubungannya dengan variabel lain. Setelah beberapa kali lakukan uji coba, Ryff mengulang kembali mengukur struktur internal PWBS yang disusunnya dalam model LISREL, ditemukan bahwa PWBS telah memiliki kapasitas yang baik, menunjukkan bahwa PWBS memiliki konsistensi internal yang baik sehingga juga memiliki validitas yang baik terkait struktur internal tes (Ryff & Keyes, 1995).

Ryff dan Keyes (1995) bahwa ada beberapa faktor yang membuat mahasiswa untuk mencapai kesejahteraan psikologis, seperti dukungan dari orang lain yakni keluarga, dosen, dan teman sebaya. Menurut Santrock (dalam Solihin, 2006) Teman seumuran merupakan teman berbagi dan juga merupakan kelompok belajar yang peran-peran sosialnya berkaitan dengan kerja dan prestasi terbentuk (Santrock, 2007). Komponen-komponen dukungan Sosial menurut Sarafino dan Renk (2011) terdiri dari dukunganaemosional, dukungan penghargaan, dukunganynyata atau instru-mental, dukungan informasional, dukungan jaringan. Menurut Antonucci, et al (dalam Sarafino & Smith, 2011) ada beberapa faktor terbentuknya dukungan sosial yaitu : penerima dukungan (*Recipients*), penyedia dukungan (*Providers*) dan jaringan social.

Ismail dan Indrawati (2014) meneliti hubungan PWB dengan faktor dukungan teman sebaya pada remaja di Semarang terhadap 105 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis seseorang akan tinggi bila mendapatkan dukungan dari teman sebaya yang tinggi juga. Kemudian penelitian Fadli (2008) tentang hubungan positif secara signifikan tentang dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, dukungan yang tinggi diikuti dengan tingginya kesejahteraan psikologis, tetapi akan berbeda jika dukungan teman sebaya rendah, maka akan berdampak pada kesejahteraan psikologis seseorang, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan pembahasan diatas peneliti ingin meneliti kembali guna melihat **“PENGARUH DUKUNGAN TEMAN SEBAYA PADA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI KOTA BUKITTINGGI”**.

METODE

Peneliti menggunakan metode kuantitatif dalam melakukan penelitian. Sugiyono (2013) mengatakan bahwa uji regresi sederhana digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh atau hubungan kausal pada satu variabel terikat dan satu variabel bebas, dimana hal ini tidak dapat dilakukan dengan analisis korelasi, dengan alasan korelasi tidak dapat menyatakan hubungan sebab akibat. Dukungan teman sebaya adalah sebagai variabel bebas di dalam penelitian ini, sedangkan yang menjadi variabel terikat yaitu psychological well-being.

Variabel terikat dimana dia dipengaruhi oleh variabel lain namun tidak dapat mempengaruhi variabel yang lainnya. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis. Sedangkan variabel bebas yang mempengaruhi, menjelaskan variabel lain, variabel bebasnya adalah dukungan teman sebaya. Adapun definisi isi operasional penelitian ini adalah: psychological well-being adalah jumlah skor jawaban partisipan terhadap skala kesejahteraan psikologis dikembangkan oleh Ryff dengan nama skala Psychological Well-Being Scale (PWBS) berpedoman pada enam aspek-aspek yang dikemukakannya antara lain: penerimaan diri, hubungan baik dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan. Sedangkan dukungan teman sebaya adalah jumlah skor jawaban partisipan terhadap skala dukungan teman sebaya yang dikembangkan Sarafino dan Smith, (2011) terdiri dari tiga aspek antaranya: dukungan emosional, nyata, informasional dan persahabatan.

Peneliti mempertimbangkan mengambil mahasiswa tingkat akhir yang sedang menulis skripsi di Kota Bukittinggi sebagai Populasi dengan menggunakan teknik sampel insidental sampling yang artinya cara pengambilan subjek secara kebetulan, yaitu orang-orang tidak disengaja bertemu dan juga memenuhi kriteria atau syarat yang dibutuhkan peneliti. Pengambilan data dengan skala model likert. Teknik pengumpulannya menggunakan dua skala yaitu dukungan teman sebaya dan kesejahteraan psikologis dengan memakai alat ukur yang sudah pernah diujikan

oleh Utami berdasarkan aspek Sarafino dan Smith (2011) dan skala *psychological well-being* oleh (Dinova, 2016).

Penelitian yang dilakukan dengan skala dukungan teman sebaya sebanyak 35 aitem dan kesejahteraan psikologi dengan 22 aitem. Reliabilitas dan validitas dari alat ukur tersebut sudah baik, dukungan teman sebaya dengan angka reliabilitas sebesar .88-1.00 dan angka validitas sebesar .93. Psychological well-being dengan Reliabilitas .81-1.00 dan validitas sebesar .908. Untuk melihat kontribusi antar variabel (X) dan variable (Y), dalam menganalisis data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis regresi sederhana, yang berguna untuk mengukur besarnya pengaruh satu variabel independen dan satu variabel dependen, dimana hal ini tidak dapat dilakukan dengan analisis korelasi, karena korelasi tridak dapat menyatakan hubungan sebab akibat. Selain itu pemrosesan ini dibantu menggunakan perangkat lunak aSPSS 16.0 for windows program untuk memudahkan peneliti dalam mengolah data yang didapatkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian *psychological well-being* dalam kategori tinggi sebanyak 46 orang (35,4%), sebanyak 84 orang berada pada frekuensi sedang dengan persentase (64,6%). Tidak ada satu orangpun dengan kategori sangat rendah. Hasil itu menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini dengan kesejahteraan psikologis tinggi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Bukittinggi. Dapat dijabarkan dalam tabel dibawah:

Tabel 1
Kriteria Kategori Skala *psychologicalwell-being* dan Distribusi Skor Subjek (N=130)

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase (%)
$M + 1. SD \leq X$	$66 \leq X$	Tinggi	46	35.4
$M - 1. SD \leq X M + 1. SD$	$44 \leq x < 66$	Sedang	84	64.6
$X < M - 1. SD$	$X < 44$	Rendah	0	0
Total		130		100

Berdasarkan skor yang diperoleh saat penelitian dapat dilihat rerata empiris kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menulis skripsi di Bukittinggi adalah 64,06 dan rerata hipotetik sebesar 55. Skor Ini menggambarkan bahwa skor rata-rata em-pirik subjek lebih tinggi daripada rata-rata hipotetik penelitian, artinya kese-jahteraan psikologi pada mahasiswa yang menulis skripsi lebih tinggi daripada dugaan peneliti.

Secara hipotetik atau teoritis, skor penilaian untuk skala Psychological Well Being berkisar antara 1 sampai 4. Jumlah item pada variabel *psychological well-being* sebanyak 22 item.

Sehingga jumlah minimum skor yang didapat yaitu $22 \times 1 = 22$ dan untuk jumlah maksimum skor yaitu $22 \times 4 = 88$. Sehingga rentang skornya $88 - 22 = 66$. Dengan demikian standard deviasi (σ) yaitu $(88 - 22)/6 = 11$ dan mean hipotetik (μ) $(88 + 22)/2 = 55$.

Hasil penelitian juga menunjukkan subjek secara umum dukungan teman sebaya dalam kategori tinggi sebanyak 91 orang (70%). 39 orang berada pada taraf sedang dengan persentase (30%). Hal ini menunjukkan secara keseluruhan subjek yang mengisi angket peneliti cenderung dengan dukungan teman sebaya yang tinggi saat menyusun skripsi. Hasil tersebut bisa dilihat pada tabel:

Tabel 2.
Kriteria Kategori Skala Dukungan Teman Sebaya dan Distribusi Skor Subjek (N=130)

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase (%)
$M + 1. SD \leq X$	$105 \leq X$	Tinggi	91	70
$M - 1. SD \leq X < M + 1. SD$	$70 \leq X < 105$	Sedang	39	30
$X < M - 1. SD$	$X < 70$	Rendah	0	0
Total			130	100

Rerata empiris dan hipotetik pada variabel dukungan teman sebaya dari subjek penelitian adalah 110.83 dan rata-rata hipotetik subjek adalah 87.5. Ini membuktikan bahwa skor rerata empirik pada penelitian lebih tinggi daripada rerata hipotetik penelitian. Artinya Dukungan Teman Sebayapada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tergolong lebih tinggi daripada dugaan peneliti.

Secara hipotetik atau teoritis penilaian untuk variabel Dukungan Teman Sebaya berkisar antara 1 sampai 4, dengan empat pilihan jawaban juga seperti variabel sebelumnya. Jumlah aitem pada variabel Dukungan Teman Sebaya sebanyak 35 item. Sehingga jumlah minimum skor yang didapat yaitu $35 \times 1 = 35$ dan untuk jumlah maksimum skor yaitu $35 \times 4 = 140$. Sehingga rentang skornya $140 - 35 = 105$. Dengan demikian standard deviasi (σ) yaitu $(140 - 35)/6 = 17.5$ dan mean hipotetik (μ) $(140 + 35)/2 = 87.5$.

Hasil yang didapat dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas mode metode One Sample test dari Kolmogrov Smirnov yang dipakai guna membandingkan suatu frekuensi harapan dan frekuensi amatan. sebaran data dikatakan suatu data tersebut normal apabila $p > .05$ namun jika $p < .05$ maka sebaran data dianggap tidak normal. Hasil uji normalitas diperoleh dari sebaran skor psychological well-being yaitu nilai $K-SZ = 1.469$ dan nilai $p = .027$ yang memperlihatkan bahwa sebaran data normal.

Variabel dukungan teman sebaya memperoleh nilai $K-SZ = 1.032$ dan nilai $p = 0.238$ yang memperlihatkan bahwa sebaran data normal. Berdasarkan hasil normalitas menunjukkan kedua variabel dalam penelitian ini terdistribusi norma dan berarti uji normalitas terpenuhi. Uji hipotesis merupakan pemeriksaan atas penerimaan atau penolakan taraf signifikansi statistik dari koefisien yang dihasilkan. Hasil uji hipotesis dilakukan dengan teknik statistik analisis regresi linier sederhana dan dianalisis menggunakan SPSS 16.0.

Berdasarkan hasil uji regresi sederhana diperoleh persamaan regresi nilai $Y = 41.431 + (.204X)$. Harga 41.431 nilai konstanta (a) menunjukkan ada kenaikan dukungan teman sebaya maka psychological well-being akan mencapai 41,431. Adapun harga nilai korelasi (R) atau hubungan sebesar .204 dan nilai koefisien determinasi R Square sebesar .172 memiliki arti besarnya kontribusi dukungan teman sebaya terhadap psychological well-being sebesar 17.2%, sedangkan sisanya 82.7% ditentukan oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Dari hasil analisis statistik yang dilakukan juga diperoleh nilai F Sebesar 26.503 dan nilai p sebesar .000 ($p < .05$). Hal ini berarti dukungan teman sebaya memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk melihat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menulis skripsi Di Bukittinggi. Hasil yang didapat dari uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana ialah nilai signifikan .000 ($p < .005$), artinya dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, Adapun harga nilai korelasi (R) atau hubungan sebesar .204 dan nilai koefisien determinasi R Square sebesar .172 juga membuktikan kontribusi dukungan teman sebaya terhadap psychological well-being sebesar 17.2%, sedangkan sisanya 82.7% disebabkan faktor lain yang tidak dituliskan dalam penelitian ini. Dari hasil analisis statistik juga diperoleh nilai F Sebesar 26.503 dan nilai p sebesar .000 ($p < .05$), artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara kedua variabel penelitian yang diujikan pada mahasiswa yang menulis skripsi Di Bukittinggi.

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menulis skripsi di Bukit-tinggi. Artinya jika dukungan teman seumuran tinggi maka akan membuat kesejahteraan psikologis mahasiswa juga akan tinggi, namun sebaliknya jika mahasiswa menerima dukungan yang rendah maka akan mengakibatkan kesejahteraan psikologis juga akan rendah. Dalam penelitian ini kesejahteraan psikologis pada mahasiswa berada pada taraf tinggi dimana dukungan teman sebayanya juga berada pada taraf tinggi.

Lieberman (dalam Harum, 2013) berpendapat bahwa secara teoritis dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang dapat mengaki-batkan stres yang berakibat menurunnya kesejahteraan psikologis seseorang. Dukungan social dapat mengubah persepsi seseorang pada kejadian yang mengaki-batkan tekanan dan itu akan mengurangi potensi terjadinya stres pada individu tersebut.

Sesuai dengan pendapat De Lazzari (2000) beberapa faktor berdampak pada kesejahteraan psikologis seperti struktur kependudukan, kepribadian, dukungan sosial dan evaluasi terhadap pengalaman hidup. Didukung pendapat oleh Sarafino dan Smith (2011) mengungkapkan dukungan sosial bisa didapat dari berbagai sumber salah satu dengan adanya dukungan dari teman sebaya. Hasil penelitian tersebut juga memperkuat hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Mami (2015) menemukan pengaruh yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis, hal ini menjelaskan bahwa dukungan sosial secara simultan dapat menjadi prediksi naik turunnya angka kesejahteraan psikologis. Mahasiswa bisa saja memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dikarenakan tidak adanya tujuan hidup dimasa depan dengan jelas, banyaknya hubungan yang tidak baik dengan kampus, kurangnya kemampuan sosial. Upaya yang harus dilakukan demi menciptakan lingkungan untuk menunjang kelayakan kesejahteraan psikologis mahasiswa yakni dengan mengingatkan mahasiswa bahwa memiliki dukungan sosial yang baik dari segi pertemanan, dosen, lingkungan sangatlah penting.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berada pada kategori tinggi umumnya. Hal tersebut berarti subjek merasa bahwa mereka sudah mendapatkan dukungan dan penerimaan yang baik dari teman sebayanya. Didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Mustafa, Ikhlattunnisa, dan Widodo, (2013) yang menyatakan bahwa santri merasa mendapatkan dukungan sosial yang sangat baik ketika mereka diperhatikan, dihargai dan didukung oleh teman maupun lingkungan sekitarnya. Selain itu dukungan emosional berupa kepekaan dan kepedulian dari teman sebaya memberikan kesempatan seseorang belajar mengenai kepekaan untuk juga dapat memberikan rasa empati terhadap orang lain. seperti pernyataan Goleman (2007) ia menuturkan bahwa lingkungan yang sehat sangat berpengaruh besar untuk membantu menumbuhkan empati dan kepedulian dari dalam diri seseorang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai pengaruh dukungan teman sebaya terhadap psychological well-being pada mahasiswa yang sedang menulis skripsi di Bukittinggi, didapatkan hasil bahwa : (1) Pada umumnya gambaran dukungan teman sebaya mahasiswa mengerjakan skripsi di Bukittinggi lebih tinggi dari pada dukungan teman sebaya populasi pada umumnya; (2) Kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi di

Kota Bukittinggi berada dalam kategori tinggi, yang artinya mahasiswa memiliki atau memperoleh dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan material, dukungan informasi, dan dukungan jaringan yang baik dari teman sebayanya secara umum; (3) Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan peneliti, terdapat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap psychological well-being pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Bukittinggi, dimana dukungan teman sebaya mempengaruhi psychological well-being sebesar 17.2% dan sebanyak 82.8 % dipengaruhi oleh variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA.

- De Lazzari, S. A. (2000). Emotional intelligence, meaning, and psychological well-being : a comparison between early and late adolescence.
- Dinova. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja panti asuhan. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Fadli, K. (2008). Dukungan antara hubungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Goleman, D. (2007). Kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi . Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Harum, R. K. (2013). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan siswa di SMP Negeri Surakarta.
- Ismail, G., & Indrawati, E . (2014). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada Mahasiswa STIE Dharmaputra. UNDIP.
- Mami, L. (2015). Harga diri, dukungan sosial, dan psychological well-being perempuan dewasa yang masih lajang. *Jurnal Psikologi*, 4(3), 216–224.
- Mustafa, I., Ikhlathunnisa, A., & Widodo, B. . (2013). Psychological well-being ditinjau dari dukungan sosial pada santriwan santriwati di Yayasan Alburhan Hidayatullah Semarang. *Jurnal Karya Ilmiah S1 UNDIP*.
- National Health Ministries. (2006). Stress & the collage student.
- Ryff, C., & Keyes, C. L. . (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69.
- Santrock, J. (2007). Remaja. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E., & Smith, T. (2011). Health psychology. Amerika.
- Solihin. (2006). Kesejahteraan psikologis pada anak yang mengalami tindakan kekerasan dalam keluarga. *Jurnal Pendidikan Penabur*.
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Werdiyaningrum, P. (2013). Psychological well-being pada remaja yang orang tua bercerai dan tidak bercerai. *Jurnal Online Psikologi*, 1(2).