

SURAT TUGAS

Nomor: 396-R/UNTAR/PENELITIAN/I/2025

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

MEIKE KURNIAWATI, S.Psi., M.M.

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul : Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kesejahteraan Psikologis (studi pada mahasiswa perantau)
Nama Media : INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research
Penerbit : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Volume/Tahun : Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024
URL Repository : <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/16467>

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

08 Januari 2025

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 3c65e72db036e3060cec254c39fdd872

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 2764-2775

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kesejahteraan Psikologis (studi pada mahasiswa perantau)

I Gede Indra Jagat Satria^{1✉}, Meike Kurniawati²

Universitas Tarumanagara

Email: igede.7052100952@stu.untar.ac.id^{1✉}

Abstrak

Masa transisi dari remaja menuju dewasa awal adalah fase krusial dalam perkembangan individu, terutama bagi mereka yang merantau untuk melanjutkan pendidikan akibat terbatasnya pilihan program studi di daerah asal. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, tercatat dari total 7,8 juta mahasiswa di Indonesia, 597.210 di antaranya merupakan mahasiswa perantau yang belajar di Jakarta. Mahasiswa ini menghadapi berbagai tantangan, termasuk penyesuaian lingkungan, tekanan akademis, masalah keuangan, dan rasa kesepian. Dukungan sosial dari teman sebaya menjadi faktor penting dalam membantu mereka mengatasi tantangan ini dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, khususnya pada aspek otonomi, hubungan sosial, dan keseimbangan emosi. Penelitian kuantitatif ini, melibatkan 301 mahasiswa perantau berusia 18-25 tahun, menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 23,6%, dengan korelasi 0,486 dan determinasi 0,236. Temuan ini menegaskan pentingnya peran teman sebaya dalam mendukung kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci : *Dukungan Sosial, Teman Sebaya, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa Perantau*

Abstract

The transition from adolescence to emerging adulthood is a crucial phase in individual development, particularly for those who move away from home to pursue higher education due to limited program options in their hometowns. According to data from the Indonesian Central Statistics Agency (BPS) in 2023, of the 7.8 million university students in Indonesia, 597,210 are students studying in Jakarta away from their home regions. These students face various challenges, including environmental adjustments, academic pressures, financial issues, and feelings of loneliness. Peer social support plays a vital role in helping them overcome these challenges and enhances psychological well-being, particularly in the aspects of autonomy, social relationships, and emotional balance. This quantitative study, involving 301 students aged 18-25 who study away from home, shows that peer support significantly influences psychological well-being by 23.6%, with a correlation of 0.486 and a determination coefficient of 0.236. These findings underscore the importance of peer relationships in supporting psychological well-being.

Keywords: Social Support, Peers, Psychological Well-being, Migrant Students

PENDAHULUAN

Perkembangan manusia berlangsung dalam beberapa tahap, mulai dari bayi hingga usia lanjut, dengan tantangan unik di setiap fasenya. Salah satu tahap penting adalah peralihan dari remaja ke dewasa awal, atau emerging adulthood, yang umumnya terjadi pada rentang usia 18-25 tahun (Santrock, 2017). Pada tahap ini, banyak individu memilih merantau untuk melanjutkan pendidikan, terutama karena keterbatasan program studi di daerah asal mereka. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) 2023, dari 7,8 juta mahasiswa Indonesia, 597.210 di antaranya merupakan perantau yang melanjutkan studi di Jakarta. Di Universitas Tarumanagara, mayoritas dari 12.363 mahasiswa berasal dari luar daerah, yang mengharuskan mereka untuk tidak hanya unggul dalam prestasi akademik, tetapi juga menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Mahasiswa perantau kerap menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian oleh Kurniawan dan Eva (2020) menunjukkan bahwa kesejahteraan mereka cenderung lebih rendah, khususnya dalam dimensi otonomi dan penguasaan lingkungan. Faktor utama yang memengaruhi kondisi ini antara lain adalah kesulitan finansial, manajemen waktu, dan perbedaan budaya. Ryff dan Singer (1996) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kondisi dengan enam dimensi utama, seperti penerimaan diri, otonomi, dan penguasaan lingkungan, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk dukungan sosial dan strategi koping. Ryff dan Singer (2008) menjelaskan terdapat enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu: Penerimaan diri (self-acceptance),

Hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others), Otonomi (autonomy), Penguasaan lingkungan (environmental mastery), Tujuan hidup (purpose of life), Pertumbuhan pribadi (personal growth).

Menurut Smet (1994), dukungan sosial merupakan bentuk keterlibatan individu dengan lingkungannya, yang menciptakan dorongan dan dukungan yang memberikan rasa nyaman, dihargai, dan dipedulikan oleh orang-orang di sekitarnya. Khususnya, dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang merantau. Teori Sarafino (dalam Monazah, 2020) menyebutkan lima aspek dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Teman sebaya dapat menyediakan dukungan emosional, informasi, serta bantuan praktis lainnya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis serta berfungsi sebagai pelindung dari masalah mental (Turja et al., 2017), dan membantu mengurangi kesepian, terutama di masa pandemi COVID-19 (Hardiani & Andromeda, 2021). Selain memberikan kenyamanan emosional, perhatian, dan bantuan dalam mengatasi tantangan hidup, dukungan ini juga memperkuat ikatan antar mahasiswa yang menghadapi pengalaman serupa. Pendekatan ini terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan mental, terutama melalui model teman sebaya yang memungkinkan adanya dukungan timbal balik di antara individu dengan pengalaman hidup yang mirip (Song, 2017).

Selain itu, beberapa kajian sistematis mengindikasikan bahwa dukungan dari kelompok sebaya, mentoring, dan pembelajaran kolaboratif berdampak positif pada pengurangan kecemasan dan stres, meskipun diperlukan penelitian tambahan untuk memverifikasi efektivitasnya secara menyeluruh (Pointon-Haas et al., 2023). Dukungan teman sebaya juga ditemukan meningkatkan rasa kebersamaan dan keterikatan di lingkungan kampus, yang penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi perasaan terisolasi (Smith et al., 2022). Adapun pernyataan lain yang menunjukkan bahwa teman sebaya berperan sebagai pelindung terhadap dampak negatif kecemasan dan depresi terhadap prestasi akademik, sehingga mahasiswa yang merasakan dukungan tinggi dari teman sebaya cenderung memiliki ketahanan akademik yang lebih baik (Goselin & Rickert, 2022).

Namun, tidak semua penelitian mendukung peran positif dukungan teman sebaya. Sebuah kajian oleh Johnson dan Riley (2019) menemukan bahwa mahasiswa yang berperan sebagai penyedia dukungan teman sebaya mengalami penurunan dalam aspek

flourishing atau kepuasan hidup, yang menunjukkan adanya beban psikologis tambahan bagi pemberi dukungan (Johnson & Riley, 2019). Selain itu, sebuah tinjauan sistematis oleh John et al. (2018) menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya tidak selalu efektif meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa; sebagian besar penelitian tidak menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa yang terlibat dalam program dukungan sebaya (John et al., 2018). Di lingkungan akademis yang kompetitif, dukungan teman sebaya yang berlebihan dapat menyebabkan tekanan sosial tambahan, yang justru memperburuk stres dan kecemasan mahasiswa (Brady et al., 2017). Dalam konteks mahasiswa minoritas, dukungan ini juga tidak selalu efektif dalam mengurangi dampak negatif dari diskriminasi dan isolasi sosial yang mereka alami. Studi oleh Juang et al. (2016) menemukan bahwa bagi sebagian mahasiswa, dukungan teman sebaya kurang efektif dalam mengatasi stres yang timbul dari diskriminasi, sehingga dukungan dari keluarga atau komunitas lain sering kali diperlukan (Juang et al., 2016).

Berdasarkan perbedaan temuan ini, penelitian ini akan mengeksplorasi pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau di Universitas X. Harapannya, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam dan menjadi dasar bagi pengembangan program dukungan yang lebih efektif di lingkungan universitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner terstruktur yang terbagi dalam dua bagian utama. Bagian pertama mengukur dukungan sosial dari teman sebaya, sementara bagian kedua menilai kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kuesioner ini dibuat dengan skala Likert, yang berfungsi untuk menilai sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok mengenai suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2017). Terdapat variasi pilihan jawaban dalam item-item kuesioner ini. Berdasarkan pendapat Azwar (2014), variasi skala Likert yang menunjukkan tingkat persetujuan mencakup: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Kata "sesuai" digunakan sebagai respons untuk mengukur kondisi diri subjek, sehingga subjek mempertimbangkan sejauh mana pernyataan tersebut mencerminkan kondisi atau perilakunya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana dukungan sosial dari teman sebaya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Dalam kajian ini, sampel yang digunakan terdiri dari 300 responden yang berusia antara 18 hingga 25 tahun, mencakup 206 wanita dan 95 pria. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive

sampling, yang bertujuan untuk memperoleh responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dirancang khusus untuk mengukur variabel yang diteliti. Untuk itu, penelitian ini menggunakan skala Likert sebagai instrumen pengukuran untuk mengevaluasi kedua variabel tersebut. Kesejahteraan psikologis diukur dengan menggunakan adaptasi dari skala RPWB yang dikembangkan oleh Kumambong (2023), yang berlandaskan pada teori Ryff (1989) dan mencakup enam aspek dengan total 21 item. Dan, dukungan sosial diukur melalui adaptasi skala Student Social Support Scale dari Kumambong (2023) yang merujuk pada teori Sarafino dan Timothy (2011), dengan mencakup lima aspek juga terdiri dari 18 item. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai Cronbach alpha untuk pengukuran kesejahteraan psikologis mencapai 0,933, yang menunjukkan reliabilitas yang sangat baik, sementara nilai Cronbach alpha untuk pengukuran dukungan sosial sebesar 0,905, juga menunjukkan tingkat reliabilitas yang memadai.

Berikut karakteristik demografi responden akan ditampilkan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin		Jumlah	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	95	31.6	31.6	31.6
	Perempuan	206	68.4	68.4	100.0
	Total	301	100.0	100.0	

Tabel 2. Usia

Usia		Jumlah	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	15	5.0	5.0	5.0
	19	33	11.0	11.0	15.9
	20	68	22.6	22.6	38.5
	21	84	27.9	27.9	66.4
	22	49	16.3	16.3	82.7
	23	31	10.3	10.3	93.0
	24	13	4.3	4.3	97.3
	25	8	2.7	2.7	100.0
	Total	301	100.0	100.0	

Tabel 3. Tinggal Bersama

Saat Ini Tinggal Bersama		Jumlah	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kos	224	74.4	74.4	74.4
	Saudara	77	25.6	25.6	100.0
	Total	301	100.0	100.0	

Tabel 4. Daerah Asal

Asal		Jumlah	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bali	36	12.0	12.0	12.0
	Jawa Barat (diluar Jabodetabek)	67	22.3	22.3	34.2
	Jawa Tengah	29	9.6	9.6	43.9
	Jawa Timur	37	12.3	12.3	56.1
	Kalimantan	29	9.6	9.6	65.8
	NTB	3	1.0	1.0	66.8
	NTT	12	4.0	4.0	70.8
	Papua	4	1.3	1.3	72.1
	Sulawesi	23	7.6	7.6	79.7
	Sumatera	61	20.3	20.3	100.0
	Total	301	100.0	100.0	

Tabel 5. Fakultas / Jurusan

Fakultas		Jumlah	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Arsitek	15	5.0	5.0	5.0
	Ekonomi & Bisnis	31	10.3	10.3	15.3
	Fikom	17	5.6	5.6	20.9
	Hukum	24	8.0	8.0	28.9
	Kedokteran	17	5.6	5.6	34.6
	Psikologi	159	52.8	52.8	87.4

Seni Rupa dan Desain	12	4.0	4.0	91.4
Teknik	10	3.3	3.3	94.7
Teknologi Informasi	16	5.3	5.3	100.0
Total	301	100.0	100.0	

Tabel 5. Tahun Angkatan

Tahun Angkatan		Jumlah	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2019	5	1.7	1.7	1.7
	2020	14	4.7	4.7	6.3
	2021	148	49.2	49.2	55.5
	2022	54	17.9	17.9	73.4
	2023	80	26.6	26.6	100.0
	Total	301	100.0	100.0	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji regresi, ditemukan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau. Hal ini terlihat dari nilai korelasi (R) sebesar 0,489 dan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,237, yang mengindikasikan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 23,7% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Sisanya, yaitu 77,3%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Data ini disajikan dalam Tabel 7.

Tabel 7. Analisis Regresi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.489 ^a	.239	.237	10.673

Hasil dari uji ANOVA mengonfirmasi bahwa model signifikan, dengan nilai F sebesar 93.986 dan tingkat signifikansi <0,001. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara signifikan. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 44,360 + 0,548X$, yang mengartikan bahwa setiap peningkatan dukungan sosial sebesar satu unit akan meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 0,548. Nilai t hitung sebesar 9.695, yang lebih besar dari t tabel (1,968), menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Rincian hasil ini dapat dilihat pada Tabel 8 dan Tabel 9.

Tabel 8. Anova

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	10706.494	1	10706.494	93.986	<.001 ^b
	Residual	34060.736	299	113.916		
	Total	44767.229	300			

Tabel 9. Coefficients

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
		1	(Constant)	44.360		
	Dukungan sosial	.548	.057	.489	9.695	<.001

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki dampak pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau. Temuan ini selaras dengan studi sebelumnya yang mengungkapkan bahwa hubungan dengan teman sebaya dapat memperkuat berbagai aspek kesejahteraan psikologis, seperti kemandirian, pengendalian lingkungan, perkembangan diri, hubungan sosial yang sehat, tujuan hidup, dan penerimaan diri (Hanson et al., 2016). Studi lain juga menekankan peran vital dukungan sosial teman sebaya sebagai pelindung dari berbagai tantangan psikologis (Turja et al., 2017).

Dukungan sosial dianggap sebagai salah satu faktor utama yang menunjang kesejahteraan psikologis individu (Ryff, 1989). Dukungan ini dirasakan ketika individu memandang perhatian, penghargaan, dan bantuan yang diterimanya dengan sikap positif serta merasa tenang (Suaida, 2015). Sumber dukungan sosial dapat berasal dari orang tua, anak, keluarga lainnya, teman, atau komunitas di sekitarnya. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengaruh teman terhadap kebahagiaan dan sikap positif seseorang lebih kuat dibandingkan keluarga (Cable et al., dalam Blieszner, 2014).

Menurut Blieszner (2014), orang dewasa cenderung lebih mengandalkan teman daripada keluarga, terutama karena banyak dari mereka yang meninggalkan rumah untuk pendidikan, pekerjaan, atau memulai kehidupan mandiri. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Estiane (Saphira et al., 2022) bahwa pada tahap ini individu mulai mandiri, meninggalkan

keluarga, dan lebih sering bersosialisasi dengan teman atau pasangan, sehingga dukungan sosial dari teman dan pasangan menjadi sangat penting.

Penerimaan dukungan sosial memberikan perasaan disayangi, diterima, dihargai, dan diperhatikan bagi individu (Putri, 2020). Hal ini meningkatkan kenyamanan serta kepercayaan diri mereka dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial, seperti keluarga, komunitas, organisasi, atau institusi. Selain itu, dukungan sosial mendorong individu untuk mengembangkan karakter positif, seperti mengamalkan kebaikan, saling membantu, dan memberi dukungan saat dibutuhkan. Dukungan sosial sangat penting dalam masa peralihan menuju dewasa. Semakin banyak dukungan sosial yang diperoleh, semakin rendah kemungkinan individu menghadapi tekanan psikologis, karena dukungan ini dapat mengurangi beban mereka dalam menghadapi masalah (Wijaya & Utami, 2021).

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau. Dukungan sosial teman sebaya berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama dalam aspek-aspek seperti otonomi, penguasaan lingkungan, dan hubungan sosial yang positif. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang juga menemukan bahwa dukungan sosial, khususnya dari teman sebaya, mampu melindungi individu dari berbagai tekanan psikologis. Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar pihak universitas lebih memfasilitasi program-program yang mendukung interaksi sosial antar mahasiswa, terutama bagi mahasiswa perantau. Program pendukung seperti kelompok belajar, kegiatan sosial, dan bimbingan teman sebaya dapat membantu memperkuat dukungan sosial dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk aktif membangun hubungan dengan teman sebaya untuk memperkuat jaringan sosial yang dapat mendukung kesejahteraan mereka selama masa perkuliahan.

REFERENSI

- Blieszner, R. (2014, Spring). The worth of friendship: can friends keep us happy and healthy? *Generations* [San Francisco, California], 38(1), 24-30, <https://link.gale.com/apps/doc/A362781259/AONE?u=anon~479225bd&sid=google Scholar &id=a2c03b48>
- Brady, R., Insler, M., & Rahman, A. (2017). Bad Company: Understanding negative peer effects in college achievement. *European Economic Review*, 98, 144-168. <https://doi.org/10.1016/J.EUROECOREV.2017.06.013>.
- Goselin, G., & Rickert, N. (2022). Mental Health Symptoms Predicting American College Students' Academic Performance: The Moderating Role of Peer Support. *Psi Chi Journal of Psychological Research*. <https://doi.org/10.24839/2325-7342.jn27.4.297>.
- Hanson, J., Trolan, T., Paulsen, M., & Pascarella, E. (2016). Evaluating the influence of peer learning on psychological well-being. *Teaching in Higher Education*, 21, 191 - 206. DOI:10.1080/13562517.2015.1136274.
- Hendayani, N., & Abdullah, S. (2018). Dukungan Teman Sebaya dan Kematangan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir. , 6, 28-40. <https://doi.org/10.22219/JIPT.V6I1.5189>.
- Hidayah, N., & Yanuari, S. (2022). Pengaruh Status Sosial Ekonomi Orang tua dan Kelompok Teman Sebaya Terhadap perilaku Konsumsi Siswa kelas X IPS DI SMA NEGERI 1 KARANGREJO TAHUN PELAJARAN 2020/2021. *LITERACY - Jurnal Pendidikan Ekonomi*. 3(1):15-26. <https://doi.org/10.53682/literacyjpe.v3i1.3686>.
- Jamaluddin, M. (2020). Model Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Indonesian Psychological Research*, 2(2):109-118. DOI:10.29080/ipr.v2i2.361
- Johnson, B., & Riley, J. (2019). Psychosocial impacts on college students providing mental health peer support. *Journal of American College Health*, 69, 232 - 236. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1660351>.
- John, N., Page, O., Martin, S., & Whittaker, P. (2018). Impact of peer support on student mental wellbeing: a systematic review. *MedEdPublish*, 7. <https://doi.org/10.15694/mep.2018.0000170.1>.
- Juang, L., Ittel, A., Hoferichter, F., & Gallarin, M. (2016). Perceived Racial/Ethnic Discrimination and Adjustment Among Ethnically Diverse College Students: Family and Peer Support as Protective Factors. *Journal of College Student Development*, 57, 380 - 394. <https://doi.org/10.1353/CSD.2016.0048>.
- KING, Laura A.. (2014). *The Science of Psychology : An Appreciative View* (Edisi ke- 3). New York: McGraw-Hill.

- Kurniawan, S.R., & Eva, N. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. *Jurnal Asosiasi Psikologi Positif Indonesia*.
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 23
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6506>.
- Latifah, P. (2019). Hubungan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X di MAN 2 Payakumbuh
- Monazah, S. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Kota Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Pointon-Haas, J., Waqar, L., Upsher, R., Foster, J., Byrom, N., & Oates, J. (2023). A systematic review of peer support interventions for student mental health and well-being in higher education. *BJPsych Open*, 10. <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.603>.
- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 9(5), 375-383. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.29261>
- Riada, M. R. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa Perantau di Masa Pandemi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(5), 3344–3350. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i5.2014>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 56(5), 1069-1081. DOI:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. doi:10.1159/000289026
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. United States of America: John Wiley & Sons Inc.
- Saphira et al. Pentingnya Dukungan Sosial dalam Menghadapi Quarter Life Crisis pada Masa Emerging Adulthood, Fakultas Psikologi UMP, 18 Agustus 2022
- Smith, J., Hughes, G., & Spanner, L. (2022). The role of student peers in HE student mental health and well-being. *Mental Health and Social Inclusion*. <https://doi.org/10.1108/mhsi-11-2022-0070>.

- Song, D. (2017). Effect of Peer Psychological Counseling on Mental Health Education of College Students. , 930-933. <https://doi.org/10.2991/MCEI-17.2017.199>.
- Soraya, A., & Khafid, M. (2016). Pengaruh kualitas pola asuh orang tua, Cara belajar dan Peran kelompok Teman sebaya terhadap prestasi belajar mata pelajaran ekonomi. *Economic Education Analysis Journal*, 5, 560-560.
- Suaida, R. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Dengan Psychology Well Being Pada Wanita Bercerai. Skripsi : Fakultas Psikologi Universitas Satya Wacana : Salatiga.
- Swenson, L., Nordstrom, A., & Hiester, M. (2008). The Role of Peer Relationships in Adjustment to College. *Journal of College Student Development*, 49, 551 - 567. <https://doi.org/10.1353/CSD.0.0038>.
- Turja, T., Oksanen, A., Kaakinen, M., Sirola, A., Kaltiala - Heino, R., & Räsänen, P. (2017). Proeating disorder websites and subjective well - being: A four - country study on young people. *International Journal of eating disorders*, 50(1), 50-57.
- Widhianto, W., & Sugiyo, S. (2015). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama Terhadap Interaksi Sosial Dengan Teman Sebaya. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 4.
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran kepribadian kesungguhan terhadap krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood dengan dukungan sosial sebagai mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 7(2), 143–161. <https://doi.org/10.22146/gamajop.63924>