
Hubungan Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa

Alfina Rizky Damayanti^{1*}, Lucky Purwantini²

^{1,2} Universitas Islam 45, Indonesia

alfinarizky382@gmail.com^{1*}, purwantini.lucky@gmail.com²

Alamat: Jl. Cut Meutia No.83, RT.004/RW.009, Margahayu, Kec. Bekasi Timur,
Kota Bekasi, Jawa Barat 17113

Korespondensi penulis: alfinarizky382@gmail.com

Abstract. *This study examines the relationship between social support and subjective well-being among students at Universitas Islam 45 Bekasi. College students, transitioning from adolescence to adulthood, often face academic pressures and life challenges impacting their well-being. This study use a quantitative correlational design and involved 134 students selected through simple random sampling, with the sample size determined via G*Power using a medium effect size. Data collection utilized validated and reliable subjective well-being and social support scales. Data analysis included assumption tests (normality and linearity) and hypothesis testing with simple regression and Spearman correlation. The findings reveal that social support significantly influences subjective well-being, indicating that higher social support corresponds to greater well-being levels. This highlights the importance of developing social support programs in universities to enhance student well-being. Future research could broaden the scope by involving students from diverse universities and incorporating additional variables, such as self-efficacy or coping strategies, to deepen insights into factors influencing subjective well-being.*

Keywords: *Social Support, Subjective Well-being, College Students.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Mahasiswa sebagai individu yang berada dalam fase transisi dari remaja menuju dewasa sering menghadapi tekanan akademik dan tantangan hidup yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan melibatkan 134 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling* dan menggunakan aplikasi G*Power dengan *medium effect size* untuk menentukan jumlah sampel. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala kesejahteraan subjektif dan skala dukungan sosial yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data menggunakan uji asumsi dengan uji normalitas dan linearitas, serta uji hipotesis dengan analisis regresi sederhana dan korelasi Spearman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif mereka. Penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program dukungan sosial di lingkungan perguruan tinggi untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Ke depan, penelitian lebih lanjut dapat melibatkan mahasiswa dari berbagai universitas dan menambahkan variabel lain seperti *self-efficacy* atau strategi *coping* untuk memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Kesejahteraan Subjektif, Mahasiswa.

1. LATAR BELAKANG

Hartaji (2012), mengartikan mahasiswa sebagai individu yang secara aktif memperoleh ilmu di lembaga pendidikan tinggi seperti akademi, perguruan tinggi, institut, atau universitas (Hulukati & Djibran, 2018). Mereka berada dalam fase perkembangan dari usia remaja menuju dewasa, yang menurut Santrock (2011), berlangsung antara usia 18 hingga 22 tahun (Fitriyani dkk., 2019). Pada masa transisi ini, mahasiswa sering menghadapi tantangan berupa lingkungan baru, tekanan akademik, dan konflik personal yang memicu stres (Hasanah, 2017).

Sebagai individu yang dianggap lebih dewasa dan mandiri dibandingkan siswa, mahasiswa menghadapi tuntutan baru yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. Mahasiswa memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan individu non-mahasiswa akibat kewajiban akademik, ketiadaan dukungan langsung dari orang tua, dan adaptasi terhadap lingkungan yang asing (Triwahyuni & Eko Prasetyo, 2021). Fahrizal (2019), menambahkan bahwa stres dapat menurunkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik (Karel & Reagen, 2022). Hal ini diperkuat oleh survei *American College Health Association* yang menunjukkan bahwa 32% mahasiswa tidak dapat menyelesaikan kuliah atau mendapatkan nilai rendah karena stres akademik (Lestari & Purnamasari, 2022). Prevalensi stres akademik di Indonesia berkisar antara 36,7–71,6% (Yuda dkk., 2023), dengan mayoritas mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk akibat stres (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019).

Masalah stres yang dialami mahasiswa berhubungan erat dengan kesejahteraan subjektif mereka. Tingkat stres yang tinggi dapat menurunkan kesehatan mental dan fisik, yang berdampak pada kualitas hidup mereka (Haq dkk., 2024). Fisher (2011) menekankan bahwa ketidakmampuan mahasiswa beradaptasi dengan stres dapat memperburuk depresi, sehingga mengurangi kesejahteraan subjektif mereka (Hulukati & Djibran, 2018). Kesejahteraan subjektif mencakup kepuasan hidup, emosi positif, dan kehidupan bermakna (Hasanah dkk., 2019). Diener dkk. (2010) menyebutkan bahwa kesejahteraan subjektif adalah "keadaan baik" yang mencakup perasaan bahagia dan pengalaman emosional positif seperti kebahagiaan, ketenangan, serta kepuasan hidup (Werty & Situmorang, 2021).

Dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Dukungan ini mencakup rasa aman, perhatian, serta pengakuan dari orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman (Ban dkk., 2021). Menurut penelitian (Yıldırım & Çelik Tanrıverdi, 2020), dukungan sosial berhubungan positif dengan kesejahteraan subjektif melalui efek mediasi resiliensi. (Amelia dkk., 2022) juga menemukan hubungan signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa

rantau. Namun, studi terkait hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, khususnya di Universitas Islam 45 Bekasi, masih terbatas.

Universitas Islam 45 Bekasi merupakan institusi pendidikan tinggi swasta dengan mahasiswa dari beragam latar belakang. Kondisi akademik dan lingkungan universitas ini menghadirkan tantangan yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswanya. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.

2. KAJIAN TEORITIS

Kesejahteraan Subjektif

Kesejahteraan subjektif adalah kondisi psikologis di mana individu secara positif mengevaluasi kualitas hidupnya secara keseluruhan baik dari sisi kognitif maupun afektif. Menurut Diener (1984), kesejahteraan subjektif adalah kondisi yang merujuk pada evaluasi individu terhadap hidupnya secara kognitif dan afektif, di mana evaluasi kognitif tercermin dari kepuasan hidup secara keseluruhan, sementara evaluasi afektif terlihat dari frekuensi afek positif seperti kesenangan dan kebahagiaan, serta lebih sedikitnya afek negatif seperti kesedihan dan kemarahan. Kesejahteraan subjektif terdiri dari tiga komponen utama, yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Kepuasan hidup merupakan evaluasi kognitif seseorang terhadap kehidupannya secara keseluruhan, termasuk penilaian terhadap pengalaman hidup secara positif dan kepuasan dengan kehidupan yang dijalani (Diener, 1984).

Menurut (Ariati, 2017), kesejahteraan subjektif dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain harga diri, kontrol diri, ekstrasversi, optimisme, relasi sosial yang positif, dan makna hidup. Harga diri yang tinggi menjadi indikator penting karena individu dengan harga diri yang baik cenderung mampu mengendalikan emosi, membangun hubungan yang sehat, dan mengembangkan kepribadian yang baik. Kontrol diri juga berpengaruh terhadap proses emosional, motivasi, dan perilaku, termasuk pengambilan keputusan yang efektif dalam menghadapi peristiwa. Ekstrasversi memungkinkan individu untuk lebih mudah membangun relasi sosial dan menerima pengakuan positif dari orang lain. Sikap optimis terhadap masa depan membuat individu merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Relasi sosial yang positif, melalui dukungan emosional, dapat meningkatkan harga diri, mengurangi masalah psikologis, dan memperbaiki keterampilan pemecahan masalah. Selain itu, memiliki makna dan tujuan hidup, yang sering dikaitkan dengan religiusitas, dapat mendukung terciptanya kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi.

Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan sumber daya yang diberikan oleh orang lain, baik dalam bentuk verbal maupun nonverbal yang berfungsi untuk membantu individu dalam menghadapi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Menurut Cohen & Hoberman (1983), dukungan sosial merujuk pada sumber daya yang diberikan oleh orang lain untuk membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dimensi dukungan sosial meliputi *tangible* (bantuan materi atau fisik), *appraisal* (nasehat atau dukungan untuk memecahkan masalah), *self-esteem* (dukungan yang meningkatkan harga diri), dan *belonging* (perasaan diterima dalam kelompok) (Cohen & Hoberman, 1983).

Menurut Kurniawati dkk., (2019), faktor yang memengaruhi dukungan sosial antara lain perubahan sosial, empati, serta nilai dan norma sosial. Perubahan sosial melibatkan hubungan antara pengetahuan, perilaku, dan kasih sayang, yang memastikan keseimbangan interaksi antarindividu. Empati memungkinkan seseorang memahami perasaan orang lain dan bertindak untuk mendukung mereka, mengurangi kesedihan, dan meningkatkan kebahagiaan. Sementara itu, nilai dan norma sosial berperan dalam membentuk pengalaman individu, yang mendorong mereka untuk membantu orang lain dalam meningkatkan kualitas kehidupan sosial mereka (Sestiani & Muhid, 2021).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk menganalisis hubungan antara Dukungan Sosial (X) dan Kesejahteraan Subjektif (Y) pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi, dengan sampel sebanyak 134 orang dengan kriteria: 1) Berstatus sebagai mahasiswa aktif; 2) Terdaftar di Universitas Islam 45 Bekasi; 3) Bersedia berpartisipasi dalam penelitian, yang dipilih menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling* dan menggunakan aplikasi G*Power dengan *effect size*: 0.30 (*medium effect size*) untuk menentukan jumlah sampel subjek penelitian. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan subjektif dengan *Cronbach's Alpha* 0,954 dan skala dukungan sosial dengan *Cronbach's Alpha* 0,956 dengan menggunakan skala Likert. Alat analisis data menggunakan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) for Windows versi 21,0. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji asumsi dengan uji normalitas dan linearitas, serta uji hipotesis dengan analisis regresi sederhana dan korelasi Spearman. Model penelitian yang digunakan adalah $Y=a+bX$, di mana Y merepresentasikan Kesejahteraan Subjektif, a adalah konstanta, b adalah koefisien regresi, dan X adalah Dukungan Sosial.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Hasil Pengujian Deskriptif

Dari hasil uji deskriptif, diperoleh data mengenai kesejahteraan subjektif pada 134 responden, dengan skor minimum 150 dan skor maksimum 248. Kategorisasi kesejahteraan subjektif menunjukkan 19 orang (14,2%) berada dalam kategori rendah, 93 orang (69,4%) dalam kategori sedang, dan 22 orang (16,4%) dalam kategori tinggi. Sementara itu, untuk dukungan sosial, skor minimum yang diperoleh adalah 111 dan skor maksimum 188. Kategorisasi dukungan sosial menunjukkan 15 orang (11,2%) berada dalam kategori rendah, 98 orang (73,1%) dalam kategori sedang, dan 21 orang (15,7%) dalam kategori tinggi.

Hasil pengolahan data menunjukkan deskripsi statistik untuk kedua variabel penelitian. Variabel kesejahteraan subjektif (Y) memiliki skor dalam rentang 150-248, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 184,78 dan standar deviasi 25,807. Sementara itu, variabel dukungan sosial (X) memiliki skor dalam rentang 111-188, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 141,89 dan standar deviasi 20,164. Informasi lebih rinci mengenai deskripsi kedua variabel dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil uji Deskriptif

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Minimum	Maximum
Kesejahteraan Subjektif (Y)	184,78	25,807	150	248
Dukungan Sosial (X)	141,89	20,164	111	188

b. Hasil Pengujian Asumsi

1) Uji Normalitas

Hasil dalam uji normalitas menunjukkan bahwa variabel kesejahteraan subjektif memiliki nilai K-S-Z = 0,227, $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa data pada variabel ini tidak berdistribusi normal. Variabel dukungan sosial memiliki nilai K-S-Z = 0,266, $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang juga menunjukkan bahwa data pada variabel ini tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, kedua variabel dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal. Informasi lebih rinci mengenai uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	df	p
Kesejahteraan Subjektif	0,227	134	0.000
Dukungan Sosial	0,266	134	0.000

2) Uji Linearitas

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif memperoleh nilai $F = 1,910$, $p = 0,005$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan non-linear. Informasi lebih rinci mengenai uji linearitas dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity ($p < 0,05$)	
	F	p
Dukungan Sosial*Kesejahteraan Subjektif	1,910	0,005

c. Hasil Pengujian Hipotesis

1) Uji Korelasi

Pada uji hipotesis korelatif, variabel dinyatakan memiliki hubungan (terima H_a) apabila nilai $p < 0,05$, sedangkan variabel dinyatakan tidak memiliki hubungan (terima H_0) apabila nilai $p > 0,05$. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa hubungan antara kesejahteraan subjektif dan dukungan sosial memiliki nilai koefisien korelasi Spearman Rho sebesar 0,809 dengan nilai signifikan (p) = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan (terima H_a) antara kesejahteraan subjektif dan dukungan sosial. Informasi lebih rinci mengenai uji korelasi dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Koefisien Korelasi Spearman's Rho	p
Kesejahteraan Subjektif dengan Dukungan Sosial	0,809	0,000

2) Uji Regresi Linear Sederhana

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu menjelaskan 86,7% variansi pada kesejahteraan subjektif ($R^2 = 0,867$; $F = 857,594$; $p = 0,000$). Dukungan sosial secara signifikan memengaruhi kesejahteraan subjektif dengan nilai $\beta = 1,191$ dan $p = 0,000$, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang sangat signifikan dalam memprediksi kesejahteraan subjektif ($p < 0,05$), dan dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel ini sangat kuat dan positif. Informasi lebih rinci mengenai uji regresi linear sederhana dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	β	p
Constant	15,735	0,008
Dukungan Sosial	1,191	0,000
F	857,594	0,000
df regression	1	
df residual	132	
R	0,931	
R Square (R^2)	0,867	
Adjust R^2	0,866	

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Oleh karena itu, H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang mereka alami. Temuan ini konsisten dengan teori kesejahteraan subjektif yang dikemukakan oleh (Diener, 1984), yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam membangun kesejahteraan subjektif individu, karena memberikan rasa dihargai, diterima, dan membantu individu mengatasi tekanan hidup.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya, seperti penelitian yang dilakukan oleh (Kamila & Ramadhani, 2024), yang menemukan bahwa bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif, khususnya pada mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik. Selain itu, penelitian ini menguatkan temuan yang dilakukan oleh (Hasibuan dkk., 2018), yang melaporkan bahwa mahasiswa rantau dengan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang kurang mendapatkan dukungan sosial.

Hasil penelitian ini juga relevan untuk memahami kesejahteraan mahasiswa di universitas lain. Penelitian serupa di luar negeri, seperti yang dilakukan oleh (Yıldırım & Çelik Tanrıverdi, 2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi faktor penting dalam kesejahteraan mahasiswa melalui efek mediasi resiliensi. Temuan ini menekankan pentingnya kolaborasi antara keluarga, teman, dan institusi pendidikan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji deskriptif, tingkat kesejahteraan subjektif pada 134 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 93 mahasiswa (69,4%). Sementara itu, tingkat dukungan sosial juga menunjukkan mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu 98 mahasiswa (73,1%). Hasil ini

mengindikasikan bahwa secara umum, mahasiswa memiliki kesejahteraan subjektif dan dukungan sosial pada tingkat yang cukup baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Amelia dkk., 2022), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa rantau. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki hubungan sosial yang baik, baik dengan keluarga, teman, maupun lingkungan, cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Temuan ini didukung oleh teori dan hasil penelitian sebelumnya. Penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan, yaitu data yang dikumpulkan hanya berasal dari mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi, sehingga hasilnya mungkin tidak mewakili mahasiswa di universitas lain. Selain itu, penggunaan kuesioner bisa saja memunculkan bias, seperti jawaban yang dibuat lebih positif. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melibatkan mahasiswa dari berbagai universitas agar hasilnya lebih luas dan mendalam.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan yang positif secara signifikan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif. Hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial pada individu, maka akan menimbulkan tingkat kesejahteraan subjektif pada individu tersebut. Sebaliknya, jika dukungan sosial individu rendah, maka kesejahteraan subjektif individu juga rendah.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang akan peneliti sampaikan, yakni mahasiswa disarankan untuk aktif mencari dan memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas, terutama dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan menambahkan variabel lain yang memengaruhi kesejahteraan subjektif, seperti *self-efficacy* atau strategi *coping*, untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan mahasiswa, serta subjek penelitian dapat melibatkan mahasiswa dari berbagai universitas agar hasilnya lebih luas dan mendalam. Dengan langkah ini, diharapkan kesejahteraan subjektif mahasiswa dapat terus ditingkatkan secara utuh.

DAFTAR REFERENSI

- Amelia, S. D. A., Nainggolan, E. E., & Pratikto, H. (2022). Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(1), 58–56.
- Ariati, J. (2017). Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektif) dan Kepuasan Kerja pada Staf Pengajar (Dosen) di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*.
- Ban, Y., Sun, J., & Liu, J. (2021). Social Support and Subjective Well-Being in Chinese Parents of Children With Autism Spectrum Disorder: The Mediating Role of Perceived Discrimination. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.781794>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Fitriyani, N., Handayani, R., Putri, D. T., & Hidayat, D. R. (2019). Implementasi Teori Donald E. Super pada Program Pelayanan Bimbingan Karir untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Vol.*, 65.
- Haq, A. H. B., Haq, A. F., Nulipata, M., Ramdani, A., Damayanti, D. D., & Suen, M.-W. (2024). Peran Rasa Syukur dalam Pengendalian Kecemasan dan Stress pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Islam dan Kemuhammadiyah (JASIKA)*, 4(1), 17–30.
- Hasanah, N., Mulyati, & Tarma. (2019). Hubungan Parenting Self-Efficacy dengan Subjective Well-Being pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *JKKP: Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*, 6(2), 103–108.
- Hasanah, U. (2017). Hubungan Antara Stres dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Keperawatan. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 2(1), 16. <https://doi.org/10.52822/jwk.v2i1.44>
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, H. F. (2018). Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>
- Hulukati, W., & Djibran, Moh. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Kamila, T., & Ramadhani, A. (2024). Social Support Management and Academic Stress: Implications for Students' Subjective Well-being. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(3), 315–324. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v5i3.1353>
- Karel, T. H., & Reagen, M. (2022). Stres Akademik dengan Perilaku Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Klabat Journal of Nursing*, 4(1), 68–73.
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23351>

- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review. *Jurnal Tematik*, 3(1), 245–251.
- Triwahyuni, A., & Eko Prasetyo, C. (2021). Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35–56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>
- Werty, M., & Situmorang, N. Z. (2021). Hubungan antara Mindfulness dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Selama Pandemi. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(1), 12–23.
- Yıldırım, M., & Çelik Tanrıverdi, F. (2020). Social Support, Resilience and Subjective Well-being in College Students. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 127–135. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.229>
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), 38–42.