

## HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA

Ade Maharani<sup>1</sup>, Lisa Putriani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Padang

[1ademaharani0308@gmail.com](mailto:ademaharani0308@gmail.com), [2lisaputriani@fip.unp.ac.id](mailto:lisaputriani@fip.unp.ac.id)

### ABSTRACT

*Early adulthood is a crucial developmental stage characterized by complex academic, social, and personal demands that can impact students' psychological well-being. This study aims to determine the relationship between peer social support and students's psychological well-being. The study used a quantitative approach with a correlational design with a population of 2.856 students from the Faculty of Education, Universitas Negeri Padang (FIP UNP), entering in 2023 and 2024. The study sample consisted of 351 students selected using the Slovin formula with proportional random sampling technique. Data were collected through a Likert-scale questionnaire and analyzed descriptively using Microsoft Excel and correlational analysis with SPSS. The result showed that peer social support and students' psychological well-being were in the high category. The correlation analysis showed a positive and significant relationship between the two variables ( $r=0,291$ ;  $p>0,05$ ). This finding confirms that the higher the peer social support, the higher the students' psychological well-being. Therefore, strengthening peer support programs in higher education needs to be optimized to support students' mental health.*

**Keywords:** *guidance and counseling, peer social support, psychological well-being*

### ABSTRAK

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan penting yang ditandai dengan tuntutan akademik, sosial, dan pribadi yang kompleks sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, dengan populasi seluruh mahasiswa FIP UNP tahun masuk 2023 dan 2024 sebanyak 2.856 orang. Sampel penelitian berjumlah 351 mahasiswa yang dipilih menggunakan rumus Slovin dengan teknik proportional random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert dan dianalisis secara deskriptif menggunakan *Microsoft Excel* serta analisis korelasional dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis mahasiswa berada pada kategori tinggi. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara

kedua variabel ( $r=0,291$ ;  $p>0,05$ ). Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, penguatan program dukungan sebaya di perguruan tinggi perlu dioptimalkan untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

**Kata Kunci:** bimbingan dan konseling, dukungan sosial teman sebaya, kesejahteraan psikologis

### **A. Pendahuluan**

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan penting yang dialami individu pada rentang usia 18-40 tahun, ditandai dengan kematangan fisik dan psikologis serta berbagai tugas perkembangan yang kompleks (Hurlock, 2011). Pada masa ini, individu mulai menghadapi transisi dari remaja menuju dewasa, yang ditandai dengan eksplorasi identitas, pemilihan karir, dan penyesuaian diri terhadap berbagai tuntutan sosial maupun emosional (Arnett, 2000; Santrock, 2019). Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok usia dewasa awal dihadapkan pada tekanan akademik, sosial, serta tanggung jawab pribadi yang berbeda dibandingkan jenjang pendidikan sebelumnya. Kondisi ini menuntut mahasiswa untuk mandiri dalam mengelola aktivitas akademik, menjalin interaksi sosial yang sehat, serta mengembangkan identitas diri.

Namun, kenyataannya banyak mahasiswa mengalami kesulitan

dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Kesejahteraan psikologis dipahami sebagai kondisi positif dimana individu mampu mengendalikan emosi, mengelola stres, menjalin hubungan yang sehat, serta memiliki tujuan hidup yang jelas (Ildil et al., 2020; Ryff & Keyes, 1995). Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis baik cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tekanan akademik, mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial, serta memiliki pencapaian akademik yang lebih optimal (Keyes, 2002). Sebaliknya, rendahnya kesejahteraan psikologis berisiko menimbulkan masalah serius seperti kecemasan, depresi, bahkan pada tingkat tertentu mendorong tindakan bunuh diri (Seligman, 2011; World Health Organization, 2024).

Data empiris menunjukkan bahwa kondisi ini nyata terjadi. Kurniasari et al. (2019) menemukan bahwa lebih dari 50% mahasiswa

mengalami kecemasan, rasa rendah diri, dan kesulitan dalam keterbukaan sosial. Penelitian lain oleh Rahakratat et al. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi mayoritas mengalami stres pada kategori ringan hingga sedang. Sementara itu, Saputri et al. (2025) mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau berada pada tingkat kesejahteraan psikologis kategori sedang. Hasil studi awal peneliti pada mahasiswa tahun masuk 2024 Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang juga menemukan adanya variasi kondisi kesejahteraan psikologis berdasarkan tingkat dukungan sosial teman sebaya yang diterima.

Dukungan sosial teman sebaya menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dukungan ini mencakup bentuk perhatian emosional, bantuan nyata, pemberian informasi, serta kebersamaan yang menumbuhkan rasa aman dan kepercayaan diri (Sarafino & Smith, 2011). Teman sebaya memiliki posisi strategis karena berada pada tahap perkembangan yang sama, sehingga lebih mudah untuk saling memahami

dan memberikan bantuan. Dukungan sosial yang memadai terbukti dapat mengurangi stres akademik, meningkatkan optimisme, serta memperkuat kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan kehidupan kampus (Rahadiansyah & Chusairi, 2021; Taylor, 2011).

Meskipun demikian, masih terdapat sebagian mahasiswa yang belum memperoleh dukungan sosial yang memadai sehingga lebih rentan mengalami tekanan psikologis. Kondisi ini menunjukkan pentingnya penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian berlandaskan pada data numerik yang dianalisis dengan teknik statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya (Sugiyono, 2016).

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif program S1 tahun masuk 2023 dan 2024 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (FIP UNP), dengan jumlah total mahasiswa 2.856 mahasiswa. Penentuan sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin ( $e=5\%$ ), sehingga diperoleh sebanyak 351 mahasiswa sebagai responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*, yang memastikan setiap program studi dan angkatan terwakili secara proporsional.

Data penelitian diperoleh melalui instrumen kuesioner berbasis skala *Likert*. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif menggunakan *Microsoft Excel* untuk menggambarkan tingkat dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selanjutnya, analisis korelasional dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Langkah awal dalam penelitian ini adalah melakukan analisis deskriptif untuk memperoleh

gambaran dukungan sosial teman sebaya mahasiswa Tahun Masuk 2023 dan 2024 FIP UNP.

#### **Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Hasil analisis menunjukkan bahwa secara keseluruhan dukungan sosial teman sebaya berada pada kategori tinggi, sebagaimana ditampilkan pada tabel 1 berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Kategori	Interval	f	f%
Sangat Tinggi	>168	62	17.66
Tinggi	136 - 167	199	56.7
Sedang	104 - 135	85	24.22
Rendah	72 - 103	3	0.85
Sangat Rendah	<71	2	0.57
<b>Total</b>		<b>351</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel tersebut, distribusi skor terbanyak terdapat pada kategori tinggi (56,70%), diikuti kategori sedang (24,22%), dan sangat tinggi (17,66%). Hanya sebagian kecil mahasiswa yang berada pada kategori rendah (0,85%) dan sangat rendah (0,57%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memperoleh dukungan sosial yang memadai dari teman sebaya.

Rangkuman hasil analisis per sub variabel ditampilkan pada Tabel 2 berikut:

**Tabel 2. Gambaran Dukungan Sosial**

No	Sub Variabel	Skor						
		Ideal	Max	Min	Mean	%	SD	Ket
1	Dukungan emosional	50	50	10	37,77	75,55	5,99	Tinggi
2	Dukungan fisik	20	20	5	15,07	75,38	2,5	Tinggi
3	Dukungan informasi	60	60	14	44,08	73,47	6,96	Tinggi
4	Dukungan persahabatan	70	70	14	52,07	74,39	8,02	Tinggi
<b>Keseluruhan</b>		<b>200</b>	<b>200</b>	<b>43</b>	<b>148,99</b>	<b>74,5</b>	<b>23,47</b>	<b>Tinggi</b>

Keempat sub variabel dukungan sosial teman sebaya seluruhnya berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memperoleh dukungan emosional berupa perhatian dan empati, dukungan fisik berupa bantuan nyata, dukungan informasi berupa arahan dan saran, serta dukungan persahabatan berupa kebersamaan dan penerimaan sosial.

Sarafino & Smith (2011) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah keyakinan bahwa seseorang dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial yang siap membantu ketika dibutuhkan. Penelitian sebelumnya oleh Purba et al. (2024) juga menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat memberikan semangat melalui dorongan emosional, informasi bermanfaat, maupun pertolongan nyata, sehingga individu merasa lebih dihargai dan mampu mengatasi masalah. Dengan demikian, hasil

penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya merupakan faktor penting dalam kehidupan mahasiswa, terutama pada fase dewasa awal.

### **Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa**

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa secara keseluruhan kesejahteraan psikologis mahasiswa berada pada kategori tinggi, dengan skor rata-rata 118,47 (76,43%). Distribusi frekuensi ditampilkan pada Tabel 3 berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa**

Kategori	Interval	f	f%
Sangat Tinggi	>131	71	20.23
Tinggi	106-130	211	60.11
Sedang	81-105	65	18.52
Rendah	56-80	4	1.14
Sangat Rendah	<55	0	0
<b>Total</b>		<b>351</b>	<b>100</b>

Mayoritas mahasiswa berada pada kategori tinggi (60,11%), diikuti kategori sangat tinggi (20,23%) dan sedang (18,52%). Hanya sebagian kecil yang berada pada kategori rendah (1,14%), sementara tidak ada responden pada kategori sangat rendah. Rangkuman hasil per sub variabel disajikan pada Tabel 4:

**Tabel 4. Gambaran Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa**

No	Sub Variabel	Skor						Ket
		Ideal	Max	Min	Mean	%	SD	
1	Penerimaan diri	25	25	8	19,39	77,58	3,13	Tinggi
2	Hubungan baik dengan orang lain	25	25	9	19,46	77,85	2,78	Tinggi
3	Otonomi	25	25	5	17,28	69,12	3,06	Tinggi
4	Memahami lingkungan	25	25	5	19,23	76,94	2,99	Tinggi
5	Tujuan hidup	55	55	20	42,40	77,09	6,39	Sangat Tinggi
6	Pengembangan diri	30	30	13	23,06	76,85	3,41	Tinggi
Keseluruhan		155	153	63	118,47	76,43	14,94	Tinggi

Hasil ini memperlihatkan bahwa aspek dengan skor tertinggi adalah tujuan hidup (77,09%) pada kategori sangat tinggi, menandakan mahasiswa memiliki arah hidup yang jelas dan motivasi intrinsik yang kuat. Sementara itu, aspek otonomi memperoleh skor relatif lebih rendah meskipun tetap pada kategori tinggi, yang menunjukkan masih adanya pengaruh lingkungan terhadap keputusan pribadi mahasiswa.

Ryff (1989) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Jika aspek-aspek tersebut terjaga, individu akan lebih tangguh menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Hal ini juga sejalan dengan penelitian oleh Prabowo (2016) yang menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis terlihat dari kemampuan seseorang menerima diri, menjalin kasih sayang, mengelola

lingkungan, dan mencapai potensi penuh.

### Uji Normalitas

Dalam penelitian kuantitatif, sebelum melangkah ke tahap analisis inferensial, terlebih dahulu perlu dilakukan pengujian asumsi dasar statistik, salah satunya adalah asumsi normalitas data. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi skor variabel penelitian mengikuti kurva normal atau tidak. Pengujian normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* melalui program SPSS versi 20 for Windows. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* >0,05, dan sebaliknya apabila nilai signifikansi <0,05 maka data dianggap tidak normal.

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas (One Sample Kolmogorov-Smirnov)**

	N	Mean	Std. Deviation	Sig	Ket
Dukungan Sosial Teman Sebaya	351	148,99	23,47	0,145	Normal
Kesejahteraan Psikologis	351	118,47	14,94	0,061	Normal

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi

variabel dukungan sosial teman sebaya adalah 0,145 dan kesejahteraan psikologis adalah 0,061. Karena kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, data telah memenuhi asumsi normalitas untuk dilakukan analisis lebih lanjut.

### Uji Linearitas

Selain uji normalitas, penelitian ini juga melakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas (dukungan sosial teman sebaya) dengan variabel terikat (kesejahteraan psikologis) bersifat linear. Uji linearitas dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 20 for Windows menggunakan menu *Compare Means*. Kriteria pengujian menyatakan bahwa apabila nilai signifikansi *Deviation from Linearity* >0,05 maka hubungan antar variabel dapat dinyatakan linear.

Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut:

		ANOVA Table				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Dukungan Sosial Teman Sebaya	Between Groups	(Combined) 74401.553	314	236.948	1.714	.026
	Linearity	6737.265	1	6737.265	48.732	.000
	Deviation from Linearity	67664.288	313	216.180	1.564	.052
Within Groups		4977.000	36	138.250		
Total		79378.553	350			

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,052 > 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis bersifat linear. Dengan demikian, data penelitian memenuhi prasyarat untuk dilakukan analisis korelasi.

### Uji Korelasi

Setelah data dinyatakan normal dan linear, tahap berikutnya adalah menguji hipotesis penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Uji korelasi dilakukan dengan menggunakan teknik *Pearson Product Moment Correlation* melalui program SPSS versi 20 for Windows.

Hipotesis yang diajukan adalah: “terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa”. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6. Hasil Uji Linearitas**

**Tabel 7. Korelasi Dukungan Sosial Teman Sebaya (X) dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa (Y)**

<b>Correlations</b>			
		Dukungan Sosial Teman Sebaya	Kesejahteraan Psikologis
Dukungan Sosial Teman Sebaya	<i>Pearson Correlation</i>	1	.291**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	351	351
Kesejahteraan Psikologis	<i>Pearson Correlation</i>	.291**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	351	351

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,291 dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikansi antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Nilai korelasi sebesar 0,291 menunjukkan kekuatan hubungan berada pada kategori lemah, namun arah hubungan positif. Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari teman sebaya, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya.

Hal ini sejalan dengan temuan Hamonangan et al. (2022) yang menegaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat menjadi sumber

daya penting dalam membantu individu mengurangi stres dan meningkatkan adaptasi psikologis. Demikian pula, penelitian Santoso & Wibowo (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang baik dari teman sebaya cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Artinya, lingkungan pertemanan dapat meningkatkan rasa aman, kenyamanan, serta motivasi untuk berkembang.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa memiliki implikasi langsung pada layanan bimbingan dan konseling. Temuan ini menegaskan bahwa konselor atau dosen perlu berperan aktif membantu mahasiswa mengembangkan dukungan sosial sehat, sehingga berdampak pada meningkatnya kesejahteraan psikologis mereka. Prayitno & Erman (2004) menyatakan bahwa layanan informasi merupakan salah satu bentuk layanan BK yang berfungsi memberikan pemahaman kepada individu tentang hal-hal yang mereka perlukan dalam menjalani tugas atau menentukan arah tujuan.

Dalam konteks penelitian ini, layanan informasi dapat digunakan untuk membekali mahasiswa mengenai pentingnya dukungan sosial teman sebaya serta cara membangun hubungan positif yang mendukung kesejahteraan psikologis. Selain itu, Prayitno & Erman (2004) menambahkan bahwa layanan konseling individual penting diberikan kepada mahasiswa yang mungkin mengalami kesulitan dalam menjalin relasi sosial atau menghadapi masalah psikologis pribadi. Melalui hubungan tatap muka antara konselor dan klien, konseling individual memberikan ruang yang aman bagi mahasiswa untuk mengekspresikan masalahnya, sekaligus mendapatkan bantuan untuk mengembangkan keterampilan sosial dan pengelolaan emosi yang lebih baik.

Lebih lanjut, layanan konseling kelompok juga menjadi alternatif strategi efektif. Menurut Putriani et al. (2021), konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Dengan adanya interaksi kelompok, mahasiswa dapat saling

mendukung, memperoleh perspektif baru, serta memperkuat rasa kebersamaan yang berdampak pada peningkatan dukungan sosial teman sebaya. Disisi lain, perkembangan teknologi membuka peluang baru dalam penyelenggaraan layanan BK. Ardi & Sukmawati (2017) menjelaskan bahwa hadirnya internet memungkinkan proses konseling dilakukan secara daring tanpa harus bertatap muka secara langsung. Hal ini dipertegas oleh Zola et al. (2024) bahwa pemanfaatan teknologi informasi dalam layanan BK bukan hanya mengatasi keterbatasan fisik dan geografis, tetapi juga memperluas jangkauan serta kualitas layanan konseling di Indonesia. Dengan demikian, integrasi teknologi dalam layanan konseling dapat menjadi pendukung strategis untuk menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa di era digital.

Implementasi layanan informasi, konseling individual, konseling kelompok, serta pemanfaatan teknologi konseling secara daring tidak hanya mendukung terbentuknya jaringan sosial yang sehat, tetapi juga berfungsi sebagai upaya preventif dan promotif dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa.

#### **D. Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya mahasiswa FIP UNP Tahun Masuk 2023 dan 2024 secara umum berada pada kategori tinggi, demikian pula kesejahteraan psikologis mahasiswa yang juga tergolong tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa mahasiswa memperoleh dukungan yang baik dari teman sebaya, baik berupa dukungan emosional, fisik, informasi, maupun persahabatan, serta mampu menjaga keseimbangan psikologis melalui penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Analisis korelasi memperlihatkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis, artinya semakin tinggi dukungan yang diterima mahasiswa, semakin baik pula kondisi kesejahteraan psikologis mereka.

Sebagai tindak lanjut, konselor perguruan tinggi diharapkan mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling, khususnya yang mendorong terbentuknya dukungan sosial yang sehat antar mahasiswa. Mahasiswa juga disarankan untuk

terus membangun interaksi positif dengan teman sebaya agar kesejahteraan psikologis tetap terjaga. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan responden atau menambahkan variabel lain, seperti dukungan keluarga dan resiliensi, agar pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa lebih komprehensif.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ardi, Z., & Sukmawati, I. (2017). The Responsibility of Counselor and Educator in Millennium Era Social Media and the Quality of Subjective Well-Being; Counseling Perspective in Digital Era. *International Counseling and Education Seminar*, 28–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.31219/osf.io/am7tr>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from The Late Teens Through The Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Hamonangan, H., Simarmata, N. I. P., & Butarbutar, F. (2022). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Psychological Well-Being Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 8(1), 1–10. <https://jurnal.uhn.ac.id/index.php/psikologi/article/view/922>

- Hurlock, E. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Ildil, I., Sari, I. P., & Putri, V. N. (2020). Psychological Well-Being Remaja dari Keluarga Broken Home. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 35–44.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: from Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(2), 52–58.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260.
- Prayitno, & Erman, A. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
- Purba, I. Y. B., Sukmawati, I., Hariko, R., & Handayani, P. G. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Motivasi Berprestasi Mahasiswa Perantau Suku Batak di Universitas Negeri Padang. *MISTER: Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*, 1(3), 610–618.
- Putriani, L., Neviyarni, Karneli, Y., & Netrawati. (2021). Konselor Dalam Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Expressive Arts Therapy. *Counseling AS Syamil: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 29–37. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v1i2.480>
- Rahadiansyah, M. R., & Chusairi, A. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1290–1297. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Rahakratat, Bastian, B., Wuisang, M., & Tendea, A. F. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Keperawatan Unklab. *Klabat Journal of Nursing*, 3(2), 10–16.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is It? Exploration on The Meaning of Psychological Well Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- 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.
- Santoso, A. Y., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Rantau Pasca Pandemi. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 3910–3920.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development (17th Ed.)*. McGraw-

- Hill Education.
- Saputri, V. M., Rahayu, P. P., & Mamnuah. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 3, 589–596.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). Wiley.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Free Press.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian dan Pengembangan Research and Development*. Alfabeta.
- Taylor, S. E. (2011). *Social Support: A Review*. Oxford University Press.
- World Health Organization. (2024). *Suicide*. World Health Organization.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Zola, N., Ildil, I., Adlya, I. S., Fadli, P. R., Apri, I. Z., & Ardi, L. A. (2024). Pemanfaatan teknologi informasi dalam pelayanan konseling konseling online di Kabupaten Solok Selatan. *Lentera Negeri: Journal IICET*, 5(2), 76–81.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.29210/991320>