**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

**Rahayu Ningrum**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

rahayuningrum9@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 mahasiswa kelas karyawan yang bekerja di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan Skala Kesejahteraan Psikologis dan Skala Dukungan Sosial. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis *Pearson Correlation*. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien korelasi sebesar rxy = 0.728 dengan taraf signifikansi sebesar (p < 0.010), yang berarti ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja.

**Kata kunci**:kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, mahasiswa yang bekerja.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT WITH PSYCHOLOGICALWELL-BEING IN WORKING STUDENT**

**Rahayu Ningrum**

University of Mercu Buana Yogyakarta

rahayuningrum9@gmail.com

**Abstract**

*This study aims to determine the relationship between social support and psychological well-being on working student. The hypothesis proposed has a positive relationship between social support and psychological well-being on working student. The subjects in this study were 60 student class employees who worked at Mercu Buana University Yogyakarta. Data collection was performed using Psychological well-being Scale, and Social Support Scale. Data analysis method used is Pearson Correlation analysis. Based on the research result, The hypothesis obtained correlation coefficient equal to rxy = 0.728 with significance level equal to (p < 0.010), which means there is a significant positive correlation between social support and Psychological well-being on working student.*

**Keywords*:*** *psychological well-being, social support, working student.*

**PENDAHULUAN**

Beranjak dewasa (emerging adulthood) adalah transisi dari masa remaja ke dewasa yang terjadi pada usia 18-25 tahun (Santrock, 2012). Perkembangan yang terjadi pada masa beranjak dewasa adalah dimana individu masih mengeksplorasi jalur karir yang akan mereka pilih. Pada titik ini dalam perkembangan mereka, individu masih mencari karir seperti apa yang mereka inginkan seperti melajang, menikah atau melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi (Hurlock,1980). Di negara maju, kebanyakan individu melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi setelah lulus sekolah menengah sebagai salah satu bagian dari transisi menuju kedewasaan dengan menjadi mahasiswa (Santrock, 2012). Mahasiswa dipandang sebagai individu yang sudah mencapai kematangan (kedewasaan) secara fisik, psikologis dan kognitifnya. Namun, sebagai seorang mahasiswa juga tentunya memiliki berbagai kebutuhan dan mencari cara untuk mampu memenuhi kebutuhan untuk pendidikan dan biaya hidupnya, oleh karena itu beberapa mahasiswa mencari jalan keluar dengan cara bekerja (Mardelina & Muhson, 2017). Namun kuliah sambil bekerja bukan hal yang mudah dikarenakan mahasiswa dituntut untuk mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, mulai dari mengatur waktu antara kuliah dan bekerja, kedisiplinan, hubungan sosial dengan lingkungan sekitar serta memperhatikan kondisi fisik karena harus membagi peran antara menjadi mahasiswa dan karyawan. Kuliah sambil bekerja memiliki manfaat dan resiko tersendiri bagi kelangsungan pendidikan dan hubungan sosial mahasiswa, Banyaknya konflik dan tugas perkembangan yang dihadapi mahasiswa menyebabkan mahasiswa kesulitan untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal (Ismail & Indrawati, 2012).

Menurut Ryff (1995) kesejahteraan psikologis adalah penilaian positif terhadap diri dan individu lain, bertumbuh dan mampu mengembangkan diri , memiliki keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan dan makna, memiliki hubungan yang baik dengan individu lain, mampu mengendalikan lingkungan sekitar secara efektif dan mampu mengambil keputusan. Hal ini sejalan dengan definisi Huppert (2009) bahwa kesejahteraan psikologis adalah hidup yang berjalan dengan baik. Hal ini merupakan kombinasi dari perasaan yang baik dan berfungsi secara efektif. individu yang memiliki kesejahteraan tidak mengharuskan individu untuk selalu merasa baik sepanjang waktu namun mampu menerima dan mengelola masa lalu yang menyakitkan sebagai proses dari kehidupan, karena masa lalu yang menyakitkan sangat penting untuk kesejahteraan jangka panjang.

Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis Menurut Ryff (1989), yaitu :

a) Penerimaan diri

Yaitu perasaan individu menerima diri secara positif fitur utama kesehatan mental serta karakteristik aktualisasi diri, fungsi optimal, dam kematangan.

b) Hubungan positif dengan orang lain

Yaitu lebih menekankan hubungan antar individu yang hangat dan saling percaya. Kemampuan untuk mencintai , memilliki perasaan empati dan kasih sayang yang kuat antar individu dan mampu memiliki cinta yang lebih besar, persahabatan yang lebih erat serta identifikasi yang lebih lengkap dengan orang lain.

c) Otonomi

Yaitu mampu menentukan keputusan yang akan diambil, kemandirian, mampu mengendalikan perilaku dari dalam diri contohnya orang yang mampu berfungsi secara penuh yang digambarkan memiliki lokus evaluasi internal, dimana individu tidak mencari persetujuan orang lain namun dengan mengevaluasi diri.

d) Penguasaan lingkungan

Yaitu kemampuan individu untuk menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Pengembangan rentang hidup membutuhkan kemampuan untuk mengendalikan lingkungan yang kompleks.

e) Tujuan dalam hidup

Yaitu keyakinan individu mengenai perasaan bahwa hidup memiliki tujuan dan bermakna.

f) Pertumbuhan personal

Yaitu fungsi psikologis individu untuk mampu mengembangkan potensi dalam diri secara optimal.

Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai tindakan yang dilakukan oleh individu atau kelompok lain yang merujuk pada kenyamanan, kepedulian, dan penghargaan atas bantuan yang diberikan. dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antarpribadi seseorang. Sumber-sumber dukungan sosial menurut Goldberger & Breznitz (dalam Apollo, 2007) dapat diperoleh dari orang tua, saudara sekandung, anak-anak, kerabat, pasangan hidup, rekan sekerja, dan teman sebaya. Teman sebaya dan rekan kerja merupakan sumber dukungan yang penting untuk mahasiswa, karena di dalam lingkungan kampus dan pekerjaan ada interaksi sosial yang dapat memberikan dukungan bagi mahasiswa untuk lebih mengembangkan kemampuannya sehingga dapat menekan dampak-dampak negatif dari aktifitas yang padat (Wentzel dalam Apollo & Cahyadi, 2012).

Teman sebaya adalah individu yang memiliki minat dan kemampuan yang sama dan saling mempengaruhi satu sama lain meskipun terkadang memiliki konflik (Hurlock,1980). Melalui hubungan teman sebaya, remaja mempelajari prinsip-prinsip kujujuran dan keadilan serta kepentingan dan perspektif diri dalam lingkungan sosialnya secara berkelanjutan, pengaruh dari teman sebaya memberikan fungsi-fungsi sosial dan psikologis yang penting bagi remaja (Desmita,2017). Faulker, dkk (2013) mendefinisikan dukungan sosial teman sebaya adalah suatu sistem tentang memberi dan menerima yang merupakan kunci dari prinsip saling menghargai, berbagi tanggung jawab, kesepakatan bersama, saling membantu satu sama lain, semuanya tentang saling mengerti, berempati mengenai situasi individu lain untuk bisa melewati dan berbagi pengalaman emosional serta masalah psikologis yang dialami.

Rekan kerja merupakan seseorang atau sekelompok orang yang mempunyai posisi sederajat untuk bekerja sama dalam mendukung setiap pekerjaan yang diberikan (Nitisemito, 1992). Zhou and George (2001) menunjukkan bahwa informasi dan keahlian yang dimiliki oleh rekan kerja akan memberikan umpan balik, informasi baru, dan pemaparan tentang ide-ide yang tidak biasa, yang dapat membantu karyawan untuk dapat meningkatkan kreativitasnya. Di samping itu, dukungan dari sesama rekan kerja juga berfungsi sebagai sumber ide dan pengetahuan yang dapat merangsang kreativitas karyawan. Dukungan rekan kerja mengacu pada rekan kerja yang membantu satu sama lain dalam tugas-tugas mereka serta memberikan dorongan dan dukungan (Zhou and George, 2001). Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah tindakan yang diterima oleh individu dari teman sebaya dan rekan kerja yang mengacu pada kepedulian, penghargaan, dan ketersediaan bantuan.

Sarafino & Smith (2011) menyatakan terdapat empat aspek dukungan sosial antara lain, yaitu:

1. *Emotional Support*

Dukungan emosional merupakan dukungan yang diberikan pada seseorang dalam bentuk perhatian, kepedulian, rasa empati, penerimaan, dan dorongan sehingga orang tersebut merasa dicintai dan diperhatikan ketika sedang menghadapi tekanan dalam hidupnya.

1. *Instrumental Support*

Dukungan instrumental melibatkan adanya bantuan langsung yang bisa berupa barang, bantuan finansial maupun bantuan jasa dari orang lain untuk mengerjakan tugas-tugas tertentu ketika seseorang sedang menghadapi tekanan.

1. *Infomational Support*

Dukungan ini diberikan dalam bentuk saran, arahan, atau *feedback* yang dapat membantu seseorang untuk menemukan jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapi.

1. *Companionship Support*

Dukungan ini merupakan bentuk dukungan yang memberikan rasa kebersamaan, saling berbagi minat dan melakukan aktivitas sosial bersama.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini antara lain, yaitu adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologispada mahasiswa yang bekerja. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada mahasiswayang bekerja. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah kesejahteraan psikologispada mahasiswa yang bekerja.

**METODE**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 orang yang terdiri dari 30 Laki-laki dan 30 Perempuan. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu menggunakan teknik *purposive sampling* dengan karakteristik, yaitu mahasiswa yang bekerja, berusia 18-25 Tahun serta terdaftar dan bekerja di sebuah perusahaan atau instansi.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *likert.* Skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu Skala Kesejahteraan PsikologisdanSkala Dukungan Sosial. Pada Skala Kesejahteraan Psikologisterdapat 29 aitem yang terdiri dari aitem-aitem yang bersifat *favourable* dan *unfavourable* yang akan digunakan dalam penelitian ini, yang mana skala ini disusun peneliti berdasarkan skala yang telah disusun oleh yaitu Anggara (2019) yang mengacu pada aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis menurut Ryff (1989) dengan mengubah beberapa aitem disesuaikan dengan aitem yang ingin diteliti. Pada Skala Dukungan Sosial terdapat 23 aitem yang terdiri dari aitem-aitem yang bersifat *favourable* dan *unfavourable* yang akan digunakan dalam penelitian ini, yang mana skala ini disusun peneliti berdasarkan skala yang telah disusun oleh widiasari (2019) yang didasarkan pada aspek dari Sarafino & Smith (2011). Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis korelasi product moment pada penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis memiliki hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar 0.728 dengan (p < 0.010) artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan yaitu adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa bekerja maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dirasakan, namun semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa bekerja maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis yang dirasakan.

Dukungan sosial adalah tindakan yang diterima oleh individu dari teman sebaya dan rekan kerja yang mengacu pada kepedulian, penghargaan, dan ketersediaan bantuan. (Sarafino & Smith, 2011). Menurut Sarafino & Smith (2010), terdapat beberapa aspek dukungan sosial yaitu emotional support, instrumental support, informational support, dan companionship support.

Dukungan emosional adalah dukungan yang diberikan pada individu dalam bentuk perhatian, kepedulian dan rasa empati, sehingga individu merasa nyaman (Sarafino & Smith, 2011). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ketika subyek memiliki masalah, teman sebaya dan rekan kerja mampu memberikan perhatian, dan mendengarkan keluh kesah yang dialami, serta merasa khawatir dengan permasalahan yang dihadapi oleh subyek. Hal ini menunjukkan dengan adanya perhatian dan kepedulian yang diberikan untuk subyek akan memberikan dampak yang positif yaitu subyek akan merasa lebih tenang dalam menyelesaikan pekerjaannya dan tugas akademiknya sehingga mencapai kesejahteraan psikologis baik di lingkungan pekerjaan ataupun lingkungan kampus karena merasa didukung oleh teman sebaya dan rekan kerja. Dukungan emosional yang diberikan membuat subyek merasa nyaman, merasa memiliki, tentram, dan dicintai, maka muncul kesejahteraan dalam diri. Wardani (2012) menjelaskan bahwa dukungan emosional berfungsi sebagai faktor pelindung untuk mengatasi rasa tertekan akibat kejadian-kejadian dalam kehidupan sehingga individu mampu menerima keadaan dirinya dengan baik serta merasa bahagia (Wardani, 2012). Penelitian ini menunjukan bahwa subyek mampu untuk menerima keadaan dirinya dengan positif dengan dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya . Subyek yang mampu menerima keadaan diri secara positif yaitu mampu mengaktualisasikan diri, mampu berfungsi secara optimal dan mencapai kematangan menurut Ryff (1989) disebut penerimaan diri.

Dukungan instrumental melibatkan adanya bantuan secara langsung yang bisa berupa bantuan finansial maupun bantuan jasa dari individu lain untuk mengerjakan tugas-tugas tertentu ketika seseorang sedang menghadapi tekanan (Sarafino & Smith,2011). Hasil penelitian menunjukan bahwa subyek yang mendapat bantuan finansial saat mengalami kesulitan ekonomi akan membuat subyek merasa lebih tenang untuk menghadapi permasalahan ekonominya dan subyek merasa mendapatkan dukungan jasa ketika rekan kerja bersedia menjelaskan pekerjaan yang kurang dipahami serta teman dikampus bersedia meminjamkan buku saat subyek kesulitan untuk mencari referensi, akan membuat subyek merasa terbantu secara langsung. Hal tersebut menunjukkan dengan adanya dukungan instrumental yang diberikan akan membuat subyek merasa terbantu ketika harus menjalankan peran gandanya serta mencapai kesejahteraan psikologisnya dengan maksimal. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada 3 April 2019 diketahui bahwa subyek yang tidak memiliki hubungan baik dengan yang lain cenderung tidak memperoleh dukungan secara langsung sehingga subyek merasa kesulitan ketika harus mengerjakan tugas sedangkan disaat yang bersamaan mendapatkan pekerjaan yang harus diselesaikan. Dengan memiliki hubungan positif dengan orang lain maka subyek akan memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya, memiliki perasaan empati dan kasih sayang yang kuat antar individu, memiliki cinta yang besar menurut Ryff (1989) hal ini disebut hubungan positif dengan orang lain.

Dukungan informasi adalah dukungan yang diberikan dalam bentuk saran, arahan, atau feedback yang dapat membantu individu untuk menemukan jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapi (Sarafino & Smith,2011). Mengacu pada hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terlihat bahwa ketika subyek mengambil suatu keputusan maka teman sebaya dan rekan kerja dapat memberikan saran yang terbaik, dan mampu memberikan kritik yang membangun. Hal ini menujukkan dengan adanya dukungan informasi yang diberikan akan membuat subyek mencapai kesejahteraan psikologisnya dengan masukan/arahan akan membuat subyek merasa terbantu untuk mengambil keputusan terbaik. Penelitian yang dilakukan Sinokki (2011) mengatakan individu mencegah keterbatasan informasi atau pemberitahuan agar tidak merasa tertekan akibat keterbatasan informasi yang diterima, sebaliknya jika dukungan informasi tidak diberikan maka individu akan merasa tertekan karena keterbatasan informasi dan membuat individu tidak merasa sejahtera. Subyek yang mendapat dukungan informasi yang sejalan dengan karir yang diminati akan memberikan dampak positif terhadap diri yaitu mampu mencapai kematangan dalam karirnya sehingga mampu mengambil keputusan sendiri dan mampu untuk menilai diri sendiri. kemampuan subyek dalam menentukan keputusan yang akan diambil, memiliki kemandirian, serta mampu menilai perilaku dalam diri disebut dengan otonomi (Ryff,1989).

Dukungan jaringan sosial adalah bentuk dukungan yang memberikan rasa kebersamaan, saling berbagi minat dan melakukan aktivitas sosial bersama (Sarafino & Smith, 2011). Mengacu pada hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terlihat bahwa subyek merasa teman sebaya dan rekan kerja mampu berbagi suka duka dalam menjalani kehidupan seperti berlibur bersama ketika akhir pekan, apabila subyek sedang mengalami kesulitan maka teman sebaya dan rekan kerja mampu berusaha bersama-sama mencari jalan keluar dengan berdiskusi bersama. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya dukungan ini memberikan dampak positif bagi subyek yang mengacu pada keyakinan sikap, orientasi jaringan (network orientation) yang berkaitan dengan adanya rasa berharap pada kelompok dalam menghadapi suatu masalah, sehingga memunculkan persepsi positif yang membuat subyek tersebut sejahtera di dalam jaringan sosial yang dimiliki. Dukungan yang diberikan oleh kelompok membantu subyek dalam menciptakan suasana yang sesuai dengan keadaan diri, tidak menurunnya kesejahteraan diri akibat tidak adanya rasa sepenanggungan, dan tidak merasa khawatir yang berlebih dalam melakukan kontak sosial. Menurut Ryff (1995) Kemampuan subyek dalam menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya disebut penguasaan lingkungan.

Hasil kategorisasi data kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja menujukkan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi, yaitu sebanyak 60 subjek (100%), tidak ada subjek dalam kategorisasi sedang dan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Subjek dalam kategorisasi tinggi dapat diartikan bahwa subjek telah menerima keadaan dirinya, memiliki hubungan yang baik dengan individu lain, memiliki tujuan hidup, mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya, memiliki tujuan hidup serta mampu mengembangkan diri misalnya mampu mengelola tanggung jawab dengan baik, memiliki tujuan hidup, merasa percaya diri dan bangga dengan potensi yang ada di dalam diri, mengembangkan diri dengan maksimal dan memiliki hubungan yang baik dengan rekan kerja maupun teman kuliah.

Selanjutnya, hasil kategorisasi data dukungan sosial pada mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki tingkat dukungan sosial tinggi, yaitu sebanyak 42 subjek (70%), lalu dalam kategorisasi sedang sebanyak 18 subjek (30%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada subjek yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki dukungan sosial yang tinggi. Subjek dalam kategorisasi tinggi dapat diartikan bahwa subjek telah mendapatkan *emotional support, instrumental support, informational support, dan companionship support* dari teman sebaya dan rekan kerja dengan baik, misalnya rekan kerja peduli ketika individu mengalami kesulitan saat bekerja, teman sebaya dan rekan kerja bersedia mendengarkan keluh kesah yang dialami individu, teman dikampus dan meminjamkan laptop ketika kita membutuhkan media untuk mengakses informasi, teman sebaya dan rekan kerja memberikan masukan/arahan untuk mengatur kegiatan kuliah dan pekerjaan saat individu merasa kesulitan untuk mengatur jadwal harian serta ketika akhir pekan teman kuliah dan rekan kerja mengajak individu untuk berlibur bersama. Subjek dalam kategorisasi sedang dapat diartikan bahwa masih ada subjek yang kurang mendapatkan dukungan sosial teman sebaya dan rekan kerja.

Peneliti juga melakukan analisis tambahan menggunakan Mann whitney u yang bertujuan untuk menguji perbedaan dua kelompok yang tidak berhubungan atau berasal dari subyek yang berbeda (Sugiyono, 2013). Berdasarkan karakteristik subyek pada usia, jenis kelamin dan pekerjaan. Hasil analisis menunjukan bahwa karakteristik pada usia, jenis kelamin dan pekerjaan tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Ryff (1989) yang menunjukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dari usia, jenis kelamin dan pekerjaan terhadap kesejahteraan psikologis yang berarti antara usia remaja akhir dan dewasa awal tidak memiliki perbedaan yang signifikan kemudian jenis kelamin yang seimbang yakni 30 laki-laki dan 30 perempuan juga tidak memiliki perbedaan yang signifikan serta jenis pekerjaan pegawai negeri dan karyawan swasta juga tidak memiliki perbedaan yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini dikarenakan kesejahteraan psikologis lebih dipengaruhi oleh kontrol diri internal dan eksternal. Sumbangan efektif dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja yaitu sebesar 0.530 atau 53% dan sisanya 47% dipengaruhi oleh faktor lainnya yaitu faktor demografis ( usia, jenis kelamin, budaya ) dan evaluasi pengalaman hidup.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja. Mahasiswa bekerja yang memiliki dukungan yang tinggi, maka akan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi pula, sebaliknya apabila mahasiswa bekerja memiliki dukungan yang rendah maka akan rendah pula kesejahteraan psikologisnya. Hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ismail dan Indrawati (2012) mengenai hubungan dukungan sosial dengan psychological well being pada mahasiswa STIE Dharmaputera program studi ekonomi manajemen Semarang, diketahui bahwa semakin positif dukungan sosial maka semakin tinggi psychological well being pada mahasiswa dan sebaliknya semakin negatif dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah psychological well being pada mahasiswa.

**SARAN**

1. Bagi subjek penelitian

Bagi subyek disarankan untuk mempertahankan hubungan baik dengan teman sebaya dan rekan kerja. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang menunjukan apabila dukungan sosial yang diberikan tinggi maka akan membuat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja juga menjadi tinggi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti variable kesejahteraan psikologis dapat mempertimbangkan faktor yang lain, seperti faktor demografis (usia, jenis kelamin, status sosial dan ekonomi) dan evaluasi pengalaman hidup.

**DAFTAR PUSTAKA**

A. King, Laura. (2010) . Psikologi Umum Sebuah pandangan apresiatif. Salemba Humanika :Jakarta.

Amin., M (2014). Menentramkan Jiwa Membangkitkan Energy. Amzah. Cet 1: Jakarta.

Anggara, W,P., (2019) Hubungan antara *religiusitas* *dengan psychological well-being* pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi. *Skripsi.*Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Arnett, J. J. 2013. Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach. Upper Saddle River: Pearson Education.

Awaliyah, A & Listiyandi, R.A. (2017). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa*. Jurnal Psikogenesis,*8(2),11-26.

Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yangBekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. Jurnal Widya Warta, 6(2), 255-271.

Azwar, S. (2016). Dasar-dasar Psikometri. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar,S. (2017). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta : Pustaka Belajar.

BBC Indonesia. (2015). Diakses dari <https://www.bbc.com/news/election/2015>.

Carol D. Ryff (1995). Psychological well-being in adult life. *Psychological Science.* 4(4),99-104.

Cohen,S., & Hoberman, H.M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. Journal of applied social psychology, 13(2), 99-125.

Cutrona,C,E., Valerie, C., Nicholas,C., & Daniel, W.R. (1994). Perceived parental social support and academic achievement: An attachment theory perspective: Journal of personality and social psychology, 66 (2), 69-78.

Dahlan, S.M. (2013). Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel. Jakarta : Salemba Medika.

Daulay, D.A & Nana, Z.S (2013) . Perbedaan psychological well-being antara wanita menopouse yang bekerja dan tidak bekerja. *Jurnal Psikologia,*8(2), 50-58.

Desmita, (2005), Psikologi Perkembangan, Remaja Rosdakarya, Jakarta.

Desmita. (2016). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Rosda : Bandung.

Evans, D., & Greenway, C. 2010. Exploring the Psychological Well-Being of students in Higher Education.

Faulkner, M.J., & Crabtree, B.L. (2013) Pharmacotherapy Principles & Practice, 626-645, Mc-Graw Hill Companies, Inc., New York.

Fitria, & Zulfan. (2017). Hubungan kerja part time dengan capaian pendidikan mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, 3(2), 273-282.

Gibson, J.L., Ivancevish, J.M., & Donnelly, J.H. (1994). Organizational, behavior,structure,and process. New York: McGraw-Hill.

Elizaberth, H., Hurlock. (1980). Psikologi Perkembangan: Akhir Masa Anak- Anak. (5th ed) Jakarta: Erlangga.

Hadjam, M.N., & Nasiruddin.,A (2003). Peranan kesulitan ekonomi, kepuasan kerja dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. Jurnal Psikologi, 2(2), 72 – 80.

Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology : Health And Well-being.* (2), 137–164.

Indah, C.,A & Amalia.,D (2013). Hubungan flow dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa unisba. Jurnal Prosiding Psikologi, 8(4), 114-125.

Ismail, R.G. & Indrawati, E.S. (2012). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well being pada mahasiswa STIE Dharmaputera program studi ekonomi manajemen Semarang. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro,* 7(4),1-8.

Karslen,B., Itsoe,T., Hanestad,B.R., Murbeg, T., & Bru, E (2004). Perception of support, diabetes-related coping and psychological wellbeing in adults with type 1 and type 2 diabetes. Psychology, Health and medicine. 9(1), 39-40.

Kumolohadi, R. (2001). Tingkat stress dosen perempuan UII ditinjau dari dukungan suami. *Jurnal Psikologika*, 12 (6), 33-35.

Lambert ,D., (2010). The ties that bind: Organizational commitment and its effect on correlation orientation, absent, and turnover intent. The Prision Journal, 95(1), 135-156.

Lawang R, MZ. (2005). Kapital sosial dalam perspektif sosiologi (suatu pengantar). Jakarta: Fisip UI Press Jakarta

Mami, L. & Suharnan. (2015). Harga diri, dukungan sosial dan psychological well being perempuan dewasa yang masih lajang*. Jurnal Psikologi Indonesia,* 4(3), 216-224.

Mardelina, E & Muhson,A (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. Jurnal Economia,13(2), 201-209.

Miner, J.B. (1992). Industrial-organizational psychology. New York: McGraw-Hill.

Novandi & M. Djazari. 2011. Pengaruh motivasi belajar dan lingkungan

teman sebaya terhadap prestasi belajar akuntansi keuangan siswa kelas XI ak smk negeri 7 yogyakarta tahun ajaran 2011/2012.Kajian Pendidikan Akuntansi Indonesia, Universitas NegeriYogyakarta. Hal : 1-20.

Novita, A., Aziz, Azhar., Hardjo, Suryani. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well being pada remaja korban sexual abuse di kabupaten langkat. *Jurnal psikologi konseling*. 7(1), 78-89.

Olukolade, O., Alao, T.I., & Adebisi, A.A. (2013). The role of social support and need for achievement on psychological well-being of below the knee amputees. Journal of Humanities and social sciene, 18(1),23-27.

Prabowo, A., (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. Jurnal ilmiah psikologi terapan, 4(2), 212-222.

Priyatno, D. (2010). *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: Penerbit Gaya Media.

Putri, P.N.A. & Rustika, I.M. (2017). Peran pola asuh autoritatif, efikasi diri dan perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja akhir di program studi pendidikan dokter gigi fakultas kedokteran Universitas udayana *Jurnal Psikologi Udayana* . 4(1), 151-164.

Rahardjo , L., Setiasih, & Setianingrum, I. (2008). Jenis dan sumber dukungan sosial pada mahasiswa. Indonesian Psychological Journal, 3(2), 277-286.

Rahman, U., (2009). Karakteristik perkembangan anak usia dini. Jurnal ilmu tarbiyah dan keguruan. 12(1), 258-277.

Ramadhani, T., dkk. (2016). Kesejahteraan Psikologis (psychological wellbeing) siswa yang orangtuanya bercerai. Jurnal bimbingan konseling, 5(1), 108-115.

Ryff, C.D & Keyes, C.L.M, (1995). The structurs of psychological well being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*,6(9), 719-727.

Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology 57, 1069-1081. doi : 0022-3514/89/SOO. 75

Ryff, C. D. (1989b). Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. International Journal of Behavioral Development, 12(1), 35 – 55. doi: 10.1177/016502548901200102.

Thompson.,J.D (1990). Organisasi dalam praktek. Jakarta: Erlangga.

Samsudin,S.,(2006). Manajemen sumber daya manusia. Bandung: Pustaka Setia.

Santoso, N., & Setiawan, R., (2018). Penerapan Konsep Edutainment Dalam Pembelajaran Di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) . Jurnal Ilmiah Kependidikan, 1(1), 61-68.

Santrock, J. W. (1998). Adolescence. New York McGraw-Hill Companies.

Santrock, J.H.(2012). Perkembangan masa hidup (13th ed.). Jakarta:Erlangga

Sari, R.B. (2015). Tingkat psychological well-being pada remaja di panti sosial bina remaja Yogyakarta. E-Journal Bimbingan dan Konseling,12(4), 1-9.

Sarafino, E.P., & Smith, T. W. (2006). *Health Psychology: Biopsychosicial Interactions*, 5th edition. USA: John Wiley & Sons, Inc

Sarafino, E.P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosicial Interactions*, 7th edition. USA: John Wiley & Sons, Inc.

Sheridan, C.I., & Radmancer, S. A. (1992). Helath psychology : Challeging the biomedical model . New Jersey: John Wiley and sons.

Sinokki, M., (2011). Social factor at work and the health of employee, tampere: juvenes prints.

Soekanto,S., (2012). Sosiologi Suatu Pengantar. Jakarta: Rajawali Pers.

Sugiyono (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.

Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.

Verawati, I., (2017). Dukungan sosial orang tua dalam mengikutsertakan anaknya berlatih di Krakatau taekwondo klub medan, Jurnal edutech, 3(2), 23-26.

Wahyuni, A. (2016) . Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perubahan Perilaku Pasien HIV/AIDS. Jurnal Human Care. 1(2), 324-340.

Wardani., T (2012). Pengaruh Pengalaman Kerja, Independensi, Integritas, Obyektivitas, Dan Kompetensi Terhadap Kualitas Audit. Jurnal Ekonomi-Bisnis. 5(1), 63-74.

Widiasari, M,H., (2019). Hubungan antara dukungan sosial suami dan *family supportive supervision behaviors* dengan *work family balance* pada wanita yang bekerja. *Skripsi.*Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Wulandari, J. (2015). Tinjuan tentang konflik peran ganda dan dukungan sosial suami terhadap stres kerja (studi pada dosen perempuan fakultas ilmu sosial dan ilmu politik di Universitas Lampung). Journal Ecodemica, 3 (1), 417-434.

Yenni,D. (2007). *Landasan bimbingan dan konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Yusuf, S. (2017). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.