

Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Regulasi Emosi Terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Nadia Mentari¹, Elsy Junilia², Dary Ies Shabrina³

^{1,2,3}Universitas Malahayati Bandar Lampung, Indonesia

E-mail: nadiamentari12@gmail.com¹

Article History:

Received: 08 Agustus 2026

Revised: 23 Agustus 2026

Accepted: 29 Agustus 2026

Kata Kunci: Dukungan Sosial Teman Sebaya, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa, Regulasi Emosi, Skripsi

Abstrak: *Psychological well-being* merupakan aspek penting yang mendukung keberhasilan mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan tugas akhir. Berbagai tekanan akademik dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa sehingga diperlukan faktor pendukung, seperti dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi terhadap *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir Universitas Malahayati Bandar Lampung. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi berjumlah 439 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, dengan sampel sebanyak 210 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik convenience sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur *psychological well-being*, dukungan sosial teman sebaya, dan regulasi emosi. Analisis data menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan SPSS. Dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* baik secara parsial maupun simultan. Nilai koefisien determinasi sebesar 59,3% menunjukkan bahwa kedua variabel mampu menjelaskan variasi *psychological well-being*, dengan regulasi emosi sebagai prediktor yang paling dominan. Peningkatan kemampuan regulasi emosi yang didukung oleh lingkungan pertemanan yang positif berperan penting dalam meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir.

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan tahapan penting dalam mengembangkan kemampuan akademik dan kompetensi individu. Mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi memiliki tanggung jawab menyelesaikan tugas akhir sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana. Dalam praktiknya, proses penyusunan skripsi sering dihadapkan pada berbagai kendala yang memunculkan tekanan psikologis, mulai dari kesulitan penelitian, tuntutan revisi, hingga keterbatasan waktu penyelesaian. Kondisi tersebut menyebabkan penyusunan skripsi menjadi salah satu sumber tekanan mental yang dapat memengaruhi *psychological well-being* mahasiswa (Hafizhuddin, 2019; Husted, 2017; Saifuddin et al., 2018). Apabila tekanan tersebut tidak mampu dikelola secara efektif, maka kondisi kesehatan mental maupun fisik mahasiswa berpotensi mengalami penurunan sehingga berdampak pada keberlangsungan studi dan kehidupan mereka di masa mendatang (Pratama & Fikri, 2023).

Permasalahan *psychological well-being* juga menjadi isu yang semakin mendapat perhatian secara global maupun nasional. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), sekitar 12,5% penduduk dunia atau satu dari delapan orang mengalami gangguan mental, sedangkan prevalensi gangguan kesehatan mental di Indonesia mencapai 9,8%. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* mahasiswa masih didominasi kategori sedang hingga rendah. Penelitian Hidayat (2024) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung berada pada kategori sedang, sementara sebagian lainnya berada pada kategori rendah. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Kurniasari et al. (2019), Utami (2016), dan Munawarah (2018) yang menunjukkan masih adanya proporsi mahasiswa dengan tingkat *psychological well-being* rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tingkat akhir masih menghadapi kesulitan dalam menerima diri, mengelola tekanan, mempertahankan hubungan sosial, serta mengembangkan potensi dirinya sebagaimana dimensi *psychological well-being* yang dikemukakan Ryff (1989) dan Purwaningsih et al. (2023).

Berbagai penelitian mengemukakan bahwa salah satu faktor eksternal yang memengaruhi *psychological well-being* adalah dukungan sosial teman sebaya. Dukungan tersebut berupa perhatian, empati, kasih sayang, informasi, maupun umpan balik yang membantu individu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya (Saputro et al., 2021; Sarafino & Smith, 2011). Penelitian Mufidha et al. (2019) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Namun demikian, hasil yang berbeda ditemukan oleh Alexander et al. (2025) yang melaporkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Brady et al. (2020) juga menjelaskan bahwa pada lingkungan akademik yang kompetitif, dukungan sosial yang berlebihan justru dapat meningkatkan tekanan sosial sehingga memperburuk stres dan kecemasan mahasiswa. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan masih adanya inkonsistensi mengenai peran dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir.

Selain dukungan sosial teman sebaya, regulasi emosi merupakan faktor yang secara konsisten dikaitkan dengan *psychological well-being*. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengawasi, mengevaluasi, serta memodifikasi respons emosional sehingga mampu beradaptasi dengan situasi yang dihadapi dan tetap berfokus pada tujuan yang ingin dicapai (Thompson, 1994; Pamungkas et al., 2024). Penelitian Ahmad et al. (2025) menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil *pra-survei* terhadap sepuluh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Sebagian besar responden belum mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri, sering menyalahkan diri sendiri saat menghadapi revisi, kehilangan arah ketika menghadapi hambatan penyusunan skripsi, kesulitan mengelola waktu dan stres, menarik diri dari lingkungan sosial, serta tidak merasakan perkembangan diri selama proses penyusunan skripsi. Hasil *pra-survei* tersebut menunjukkan bahwa rendahnya *psychological well-being* berkaitan dengan lemahnya regulasi emosi dan kurang optimalnya dukungan sosial teman sebaya selama proses penyelesaian skripsi (Ryff, 1989; Thompson, 1994; Sarafino & Smith, 2011; Aulia & Panjaitan, 2019).

Berdasarkan fenomena dan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Malahayati Bandar Lampung. Penelitian ini penting dilakukan karena rendahnya *psychological well-being* berpotensi memengaruhi kesehatan mental, performa akademik, serta kesiapan mahasiswa menghadapi transisi menuju dunia kerja. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian secara simultan pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan

.....

regulasi emosi terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Malahayati Bandar Lampung, dengan mempertimbangkan adanya inkonsistensi temuan penelitian sebelumnya mengenai pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being*. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan strategi intervensi yang mendukung peningkatan *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Malahayati Bandar Lampung. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah *psychological well-being*, sedangkan variabel independennya meliputi dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi. Menurut Sugiyono (2023), variabel penelitian merupakan karakteristik atau nilai yang dimiliki individu, objek, maupun aktivitas yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan dianalisis sehingga dapat ditarik kesimpulan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner secara daring melalui *Google Form* dengan skala Likert empat kategori, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), sehingga memungkinkan pengukuran persepsi responden terhadap setiap indikator variabel penelitian (Sugiyono, 2023).

Instrumen penelitian terdiri atas tiga skala. Variabel *psychological well-being* diukur menggunakan *Ryff's Psychological Well-being Scale* (RPWB) yang dikembangkan oleh Ryff (1989) dan diadopsi dari Putri (2023), dengan enam dimensi yaitu *self-acceptance*, *positive relationship with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Variabel dukungan sosial teman sebaya diukur menggunakan instrumen yang diadopsi dari Dwi Andini (2024) berdasarkan konsep Solomon (2004) yang meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Variabel regulasi emosi diukur menggunakan instrumen yang diadaptasi dari Pamila Miftaql (2021) berdasarkan konsep Thompson (1994) yang terdiri atas dimensi memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Validitas instrumen mengacu pada validitas konstruk, sedangkan reliabilitas seluruh instrumen diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* melalui program SPSS dengan kriteria nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$ (Azwar, 2019; Sugiyono, 2023).

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati yang berasal dari lima program studi, yaitu S1 Kesehatan Masyarakat, S1 Ilmu Keperawatan, S1 Kebidanan, S1 Farmasi, dan S1 Psikologi, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 439 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*, yaitu teknik *non-probability sampling* yang didasarkan pada kemudahan peneliti memperoleh responden yang memenuhi kriteria penelitian (Sugiyono, 2023). Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh kebutuhan sampel sebanyak 210 responden yang selanjutnya dijadikan responden penelitian.

Prosedur penelitian diawali dengan penentuan variabel penelitian, penyusunan instrumen berdasarkan indikator masing-masing variabel, serta penetapan responden sesuai kriteria penelitian. Selanjutnya, data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara daring kepada mahasiswa semester akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati. Data yang diperoleh kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum dilakukan analisis statistik. Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linier berganda melalui program SPSS untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi terhadap *psychological well-being*. Analisis dilakukan melalui uji *t* untuk mengetahui pengaruh parsial masing-masing variabel independen, uji *F* untuk mengetahui pengaruh simultan seluruh variabel independen terhadap

.....

variabel dependen, serta koefisien determinasi (R^2) untuk mengukur besarnya kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variasi *psychological well-being* (Sugiyono, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek Penelitian

1. Deskripsi Frekuensi Responden Berdasarkan Program Studi

Tabel 1. Responden Berdasarkan Program Studi

No	Program Studi	N	%
1.	S1 Kesehatan Masyarakat	33	15,7%
2.	S1 Ilmu Keperawatan	56	26,7%
3.	S1 Kebidanan	16	7,6%
4.	S1 Farmasi	51	24,3%
5.	S1 Psikologi	54	25,7%
Total		210	100%

Dilihat dari tabel 1 di atas, deskripsi responden berdasarkan program studi, Program Studi S1 Ilmu Keperawatan menjadi kelompok dengan jumlah responden terbanyak, yaitu sebanyak 56 mahasiswa dengan persentase 26,7%. Kondisi ini diduga karena mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan memiliki tingkat partisipasi yang lebih tinggi dalam pengisian kuesioner penelitian.

2. Deskripsi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	N	%
Perempuan	136	64,8%
Laki-Laki	74	35,2%
Total	210	100%

Dilihat dari tabel 2 di atas, deskripsi responden berdasarkan jenis kelamin, jenis kelamin perempuan menjadi kelompok dengan jumlah responden terbanyak, yaitu sebanyak 136 mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan persentase 64,8%.

Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif Statistik Variabel Penelitian

Tabel 3. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empir			
	X		Mean	SD	X		Mean	SD
	Min	Max			Min	Max		
<i>PWB</i>	18	72	45	9	39	156	99	20
<i>DSTS</i>	20	80	50	10	43	172	107,5	21,5
Regulasi emosi	22	88	55	11	44	176	110	22

Berdasarkan tabel 3 di atas, penelitian ini dapat di kategorisasikan dalam 5 kategorisasi yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi. Rumus kategorisasi dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Rumus Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Sangat Rendah	$X < M - 1,5 \text{ SD}$
Rendah	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X \leq M - 0,5 \text{ SD}$
Sedang	$M - 0,5 \text{ SD} \leq X \leq M + 0,5 \text{ SD}$
Tinggi	$M + 0,5 \text{ SD} \leq X \leq M + 1,5 \text{ SD}$
Sangat Tinggi	$X > M + 1,5 \text{ SD}$

Tabel 4 di atas, merupakan rumus yang peneliti gunakan sebagai dasar untuk mengkategorisasikan subjek pada penelitian ini.

2. Kategori Skor Variabel Penelitian

a. Variabel *Psychological Well-being*

Tabel 5. Kategorisasi *Psychological Well-being*

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase %
$X < 31$	Sangat Rendah	0	0%
$31 \leq X \leq 40$	Rendah	1	5%
$40 \leq X \leq 49$	Sedang	41	19%
$49 \leq X \leq 58$	Tinggi	98	47%
$X > 58$	Sangat Tinggi	70	33%
Total		210	100%

Berdasarkan pada tabel 5 di atas, diketahui bahwa tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Malahayati di dominasi pada kategori tinggi yaitu sebanyak 98 mahasiswa dengan persentase sebesar 47 %. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *psychological well-being* yang cukup tinggi dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses menyelesaikan tugas akhir yang ditandai dengan kemampuan menerima diri, memiliki tujuan hidup, beradaptasi dengan lingkungan, serta mampu mengelola tekanan selama proses penyusunan skripsi.

Tabel 6. Analisis *Psychological well-being* Berdasarkan Aspek

Aspek	Mean
Penerimaan diri	2.89
Hubungan positif dengan orang lain	2.10
Kemandirian	3.00
Penguasaan lingkungan	3.05
Tujuan hidup	3.11
Pertumbuhan pribadi	3.33

Berdasarkan pada tabel 6 di atas, diketahui bahwa dari aspek *Psychological Well-being* mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Malahayati dengan nilai rata-rata sebesar 3.33 yang berarti bahwa mahasiswa merasa *psychological well-being* yang tinggi pada aspek pertumbuhan pribadi yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam mengembangkan potensi diri, terbuka terhadap pengalaman baru, serta memiliki keinginan untuk terus belajar dan berkembang secara pribadi. Selanjutnya, aspek tujuan hidup memiliki nilai mean 3.11 menunjukkan individu memiliki arah dan tujuan yang cukup jelas dalam kehidupan mereka. Mereka merasa hidup yang dijalani memiliki makna serta memiliki motivasi untuk mencapai tujuan.

Hasil dari aspek selanjutnya, aspek penguasaan lingkungan dengan nilai mean sebesar 3.05 yang menunjukkan bahwa individu cukup mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan memanfaatkan berbagai peluang yang ada untuk memenuhi kebutuhan serta mencapai tujuan hidupnya. Aspek kemandirian dengan nilai mean sebesar 3.00 menunjukkan bahwa individu memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengambil keputusan secara mandiri. Sementara itu, aspek penerimaan diri dengan nilai mean sebesar 2.89 menunjukkan individu cukup mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki serta dapat memandang pengalaman masa lalu secara positif.

Adapun aspek dengan mean terendah hubungan positif dengan orang lain dengan nilai mean sebesar 2.10 menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang hangat, saling percaya, dan mendukung masih relatif lebih rendah dibandingkan aspek *psychological well-being* lainnya. Oleh karena itu, aspek hubungan positif dengan orang lain menjadi aspek yang perlu mendapatkan perhatian lebih untuk meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa.

b. Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya

Tabel 7. Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase %
$X < 35$	Sangat Rendah	1	5%
$35 \leq X \leq 45$	Rendah	1	5%
$45 \leq X \leq 55$	Sedang	13	6%
$55 \leq X \leq 65$	Tinggi	49	23%
$X > 65$	Sangat Tinggi	146	69%
Total		210	100%

Berdasarkan pada tabel 7 di atas, diketahui bahwa dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Malahayati di dominasi pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 146 mahasiswa dengan persentase sebesar 69%. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki persepsi bahwa mereka memperoleh dukungan yang kuat dari teman sebayanya, baik berupa dukungan emosional, instrumental, maupun informasi, sehingga membantu mereka menghadapi kesulitan selama proses penyusunan skripsi.

Tabel 8. Analisis Dukungan Sosial Teman Sebaya Berdasarkan Aspek

Aspek	Mean
Dukungan emosional	3.32
Dukungan instrumental	3.27
Dukungan informasi	3.33

Berdasarkan pada tabel 8 di atas, diketahui bahwa dari aspek dukungan sosial teman sebaya mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Malahayati memiliki nilai rata-rata yang relatif seimbang. Aspek dukungan informasi memperoleh nilai mean sebesar 3.33, yaitu yang dimana teman sebaya berperan sebagai sumber informasi yang memberikan nasihat, saran atau umpan balik serta pengetahuan yang relevan dan menambah informasi untuk pengetahuan dalam pemecahan masalah.

Hasil dari aspek selanjutnya, dukungan emosional dengan nilai mean sebesar 3.32, yang menunjukkan bahwa individu cukup merasakan adanya perhatian, empati, kepedulian, dan kedekatan emosional dari teman sebaya. Dukungan ini tercermin melalui adanya teman

yang bersedia mendengarkan, memberikan perhatian, serta menghibur ketika individu mengalami kesulitan atau kesedihan. Adapun aspek dukungan instrumental dengan nilai mean sebesar 3.27, menunjukkan bahwa individu merasakan bantuan nyata dari teman sebaya, baik dalam bentuk bantuan langsung, penyediaan sarana, maupun bantuan lain yang dibutuhkan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Secara keseluruhan, dukungan sosial teman sebaya yang paling dominan dirasakan oleh individu adalah aspek dukungan informasi.

c. Variabel Regulasi Emosi

Tabel 9. Kategorisasi Regulasi Emosi

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase %
$X < 38$	Sangat Rendah	0	0%
$38 \leq X \leq 49$	Rendah	9	4%
$49 \leq X \leq 60$	Sedang	61	29%
$60 \leq X \leq 71$	Tinggi	73	35%
$X > 71$	Sangat Tinggi	67	32%
Total		210	100%

Berdasarkan pada tabel 9 di atas, diketahui bahwa regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Malahayati di dominasi pada kategori tinggi yaitu sebanyak 73 mahasiswa dengan persentase sebesar 35%. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mampu mengontrol perasaan cemas, stres, atau frustrasi akibat tuntutan akademik sehingga tetap dapat berpikir secara rasional, dan mempertahankan semangat dalam menyelesaikan tugas akhirnya.

Tabel 10. Analisis Regulasi Emosi Berdasarkan Aspek

Aspek	Mean
Memonitor emosi	3.01
Mengevaluasi emosi	3.02
Memodifikasi emosi	2.86

Berdasarkan pada tabel 10 di atas, diketahui bahwa dari aspek regulasi emosi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Malahayati dengan nilai rata-rata yang relatif seimbang. Aspek mengevaluasi emosi memperoleh nilai mean sebesar 3.02, yang dimana individu memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan dan menilai emosi yang dirasakan. Individu mampu mengelola emosi secara rasional, sehingga ketika menghadapi situasi yang menimbulkan perasaan negatif seperti kekecewaan atau kesedihan.

Hasil dari aspek selanjutnya, memonitor emosi dengan nilai mean sebesar 3.01 menunjukan kemampuan yang baik dalam mengenali, memahami, dan menyadari emosi yang muncul dalam dirinya. Individu mampu mengidentifikasi perasaan yang sedang dialami serta memahami penyebab munculnya emosi. Adapun aspek memodifikasi emosi dengan nilai mean sebesar 2.86, menunjukkan bahwa individu cukup mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi yang lebih positif, individu dapat berusaha mengendalikan perasaan negatif yang muncul serta menumbuhkan motivasi dan harapan ketika menghadapi kesulitan. Secara keseluruhan, regulasi emosi yang paling dominan dirasakan oleh individu adalah aspek mengevaluasi emosi.

Analisis Inferensial**1. Uji Asumsi****a. Uji Normalitas****Tabel 11. Hasil Uji Normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov***

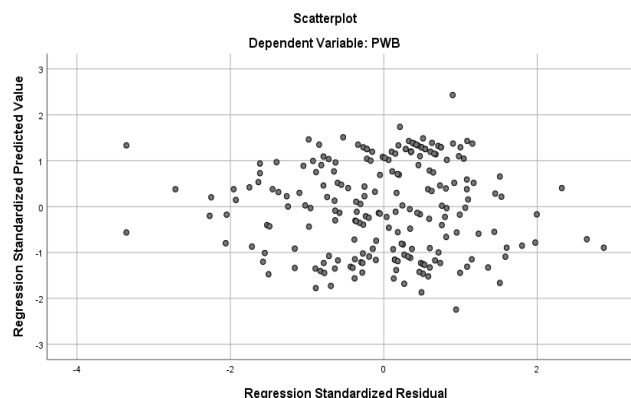
Variable	Statistic	Sig	N
PWB	1.004	.266	210
DSTS			
Regulasi emosi			

Berdasarkan tabel 11 di atas dapat diketahui bahwa hasil dari uji normalitas yang dilakukan didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi yaitu sebesar .266 ($p > .05$) yang berarti bahwa variabel penelitian berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas dalam analisis regresi telah terpenuhi. Untuk melengkapi hasil pengujian normalitas, analisis juga dilakukan pada residual melalui uji normalitas residual, yang hasilnya disajikan pada tabel berikut.

b. Uji Multikolinieritas**Tabel 12. Hasil Analisis Multikolinieritas**

Variabel Bebas	Tolerance	VIF
Dukungan sosial teman sebaya	0.978	1.023
Regulasi emosi	0.978	1.023

Berdasarkan tabel 12 di atas, didapatkan hasil bahwa pada nilai tolerance seluruh variabel independen memiliki nilai lebih besar dari 10 dengan nilai tolerance variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar .978 dan regulasi emosi sebesar .978. Sementara itu hasil perhitungan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) juga menunjukkan hal serupa yaitu tidak adanya nilai VIF dari variabel independen yang memiliki nilai VIF lebih besar dari 10 dengan nilai VIF dukungan sosial teman sebaya sebesar 1.023 dan regulasi emosi sebesar 1.023 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada multikolinieritas antar variabel independen dalam model regresi pada penelitian ini.

c. Uji Heteroskedastisitas**Gambar 3. Hasil Grafik *Scatterplot***

Berdasarkan gambar 3, di atas terlihat bahwa tidak terdapat pola yang jelas serta titik-titik terlihat menyebar di atas dan di bawah angka Nol pada sumbu Y. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat heteroskedastisitas dalam model regresi.

2. Uji Hipotesis

a. Uji Signifikansi Simultan (Uji F) dan Koefisien Determinasi (R Squere)

Tabel 13. Hasil Uji F dan R Square

	Model	R Square	F	Sig.
1	Regression	.593	150.881	.000 ^b
	Residual			

Berdasarkan pada tabel 13 di atas, dihasilkan nilai F hitung sebesar 150.881 dengan nilai signifikansi sebesar 000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari alpha .05, artinya Dukungan Sosial Teman Sebaya (X1) dan Regulasi Emosi (X2) secara simultan berpengaruh terhadap *Psychological Well-being* (Y), pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Artinya, semakin baik dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya serta semakin baik kemampuan mahasiswa dalam meregulasi emosinya, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki. Untuk nilai koefisien determinasi didapatkan hasil sebesar .593 atau sama dengan 59.3%. Nilai tersebut bermakna bahwa variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya (X1) dan variabel Regulasi Emosi (X2) secara simultan berpengaruh terhadap variabel *Psychological Well-being* (Y) sebesar 59.3%.

Sedangkan sisanya ($100\% - 59.3\% = 40.7\%$) dipengaruhi oleh variabel lainnya diluar variabel yang diteliti, seperti resiliensi, self-esteem, strategi coping, dukungan keluarga, maupun faktor-faktor lain yang juga berkontribusi terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi merupakan dua variabel yang memiliki kontribusi cukup besar dalam menjelaskan *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir.\

b. Uji Parsial (Uji t)

Tabel 14. Hasil Uji Parsial

	Model	Beta	t	Sig.
1	(Constant)		3.876	.000
	DSTS	.200	4.465	.000
	Regulasi Emosi	.714	15.934	.000

Berdasarkan tabel 14 di atas, terlihat bahwa Dukungan Sosial Teman Sebaya (DSTS) memiliki nilai koefisien beta sebesar .200 dengan nilai signifikansi sebesar .000. Nilai ini lebih kecil jika dibandingkan dengan alpha (.05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa Dukungan Sosial Teman Sebaya (DSTS) (X1) berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Psychological Well-being* (Y) pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa dari teman sebayanya, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki. Dengan demikian, hipotesis dapat diterima.

Sedangkan untuk Regulasi Emosi memperoleh nilai koefisien beta sebesar .714 dengan nilai signifikansi sebesar 000. Nilai ini lebih kecil jika dibandingkan dengan alpha (.05). Hasil ini menunjukkan bahwa Regulasi Emosi (X2) berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Psychological Well-being* (Y). Artinya, semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola dan mengendalikan emosinya ketika menghadapi berbagai tuntutan selama proses penyusunan skripsi, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki. Dengan demikian, hipotesis dapat diterima.

c. **Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif Variabel**

Sumbangan efektif dan sumbangan relatif variabel penelitian digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi pengaruh yang diberikan masing-masing variabel bebas yaitu dukungan sosial teman sebaya (X1) dan regulasi emosi (X2) terhadap variabel terikat yaitu *psychological well-being* (Y), serta untuk mengetahui variabel bebas mana yang paling dominan terhadap variabel *psychological well-being*, maka perlu menghitung besar sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR). Data untuk menghitung besar SE dan SR diperoleh dari nilai koefisien regresi, koefisien korelasi serta R square yang telah diperoleh dari hasil analisis regresi linear berganda. Adapun perhitungan yang digunakan untuk mengetahui sumbangan efektif dan sumbangan relatif adalah dengan rumus sebagai berikut:

- 1) Rumus sumbangan efektif (SE)

$$SE(X)\% = \beta_x \times \text{koefisien korelasi (r}_{xy}) \times 100\%$$

$$SE \text{ Total} = SE(X_1)\% + SE(X_2)\%$$

- 2) Rumus sumbangan relatif (SR)

$$SR(X)\% = SE(X)\% \div R^2$$

$$SR \text{ Total} = SR(X_1)\% + SR(X_2)\%$$

Setelah melakukan perhitungan, maka di dapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 15. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	SE	SE Total	SR	SR Total
DSTS	6%	59%	10%	100%
Regulasi emosi	53%		90%	

Berdasarkan hasil tabel 15 di atas, dapat diketahui bahwa sumbangan efektif variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya (DSTS) terhadap *Psychological Well-being* sebesar 6%. Sementara sumbangan efektif variabel Regulasi Emosi terhadap *Psychological Well-being* sebesar 53%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Regulasi Emosi memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap *psychological well-being* dibandingkan Dukungan Sosial Teman Sebaya. Total sumbangan efektif kedua variabel secara bersama-sama sebesar 59%, yang sejalan dengan nilai koefisien determinasi (*R Square*) pada analisis regresi berganda, yaitu sebesar 59%.

Sementara itu, hasil sumbangan relatif menunjukkan bahwa Dukungan Sosial Teman Sebaya (DSTS) memberikan kontribusi sebesar 10%, sedangkan Regulasi Emosi memberikan kontribusi sebesar 90% terhadap *psychological well-being*. Total sumbangan relatif kedua variabel adalah 100%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa Regulasi Emosi merupakan prediktor yang lebih dominan dalam memengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Kemampuan mahasiswa dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat membantu mereka menghadapi berbagai tekanan selama proses penyusunan skripsi. Dengan regulasi emosi yang baik, mahasiswa cenderung lebih mampu mengendalikan stres, mempertahankan emosi positif, serta beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik, sehingga *psychological well-being* dapat terjaga dan meningkat. Meskipun demikian, dukungan sosial teman sebaya tetap memberikan kontribusi terhadap *psychological well-being*.

Pembahasan

Penelitian ini menguji tiga hipotesis utama yang berkaitan dengan pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Malahayati. Berdasarkan hasil analisis, hipotesis pertama menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well-being*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar .200 dengan nilai t sebesar 4.465 dan signifikansi .000 ($p < .05$). Selain itu, sumbangan efektif dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* sebesar 6%. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mufidha et al. (2019) yang menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif terhadap *psychological well-being*, yang berperan sebagai sumber bantuan emosional, informasi, dan bantuan nyata bagi mahasiswa tingkat akhir. Selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, kesulitan penelitian, maupun kecemasan terhadap penyelesaian studi. Dukungan dari teman sebaya membantu mahasiswa merasa didengar, dipahami, dihargai, serta memiliki tempat untuk berbagi pengalaman dan mencari solusi. Kondisi tersebut dapat mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, serta menumbuhkan perasaan diterima dan tidak menghadapi kesulitan seorang diri. Oleh karena itu, dukungan sosial teman sebaya berkontribusi dalam meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa temuan ini sesuai dengan teori Solomon (2004).

Pada hipotesis kedua, hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well-being*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar .714 dengan nilai t sebesar 15.934 dan signifikansi .000 ($p < .05$). Selain itu, regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 53% terhadap *psychological well-being*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan variabel yang memiliki pengaruh paling dominan dibandingkan dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ahmad et al. (2025) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* mahasiswa, yang berperan sebagai kemampuan individu dalam mengenali, mengevaluasi, dan mengendalikan emosi ketika menghadapi berbagai tantangan selama penyusunan skripsi. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik mampu mengelola perasaan cemas, kecewa, atau frustrasi secara lebih adaptif sehingga tidak mengganggu proses berpikir maupun penyelesaian tugas akademik. Kemampuan ini membantu mahasiswa tetap tenang, fokus, optimis, serta mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai tekanan. Oleh karena itu, regulasi emosi memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap *psychological well-being* karena berasal dari kemampuan internal individu dalam mempertahankan kondisi psikologis yang positif temuan ini sesuai dengan teori Thompson (1994).

Pada hipotesis ketiga, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai F sebesar 150.881 dengan signifikansi .000 ($p < 0,05$). Selain itu, nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar .593 menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi secara bersama-sama mampu menjelaskan *psychological well-being* sebesar 59,3%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal yang berasal dari diri individu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mufidha et al. (2019) yang menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif terhadap

.....

psychological well-being, serta penelitian Ahmad et al. (2025) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi, baik secara parsial maupun simultan. Namun demikian, regulasi emosi merupakan faktor yang memberikan kontribusi paling besar terhadap *psychological well-being*. Temuan ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak hanya dapat dilakukan melalui penguatan dukungan sosial teman sebaya, tetapi juga melalui pengembangan kemampuan regulasi emosi, seperti pelatihan pengelolaan stres, dan pengendalian emosi lainnya. Dengan demikian, mahasiswa akan lebih mampu menghadapi tuntutan penyusunan skripsi serta mempertahankan *psychological well-being* yang optimal selama menjalani perkuliahan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi berpengaruh positif serta signifikan terhadap *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir Universitas Malahayati, baik secara parsial maupun simultan. Secara simultan, kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 59,3% terhadap variasi *psychological well-being*. Secara parsial, regulasi emosi merupakan variabel yang memberikan pengaruh paling dominan dibandingkan dukungan sosial teman sebaya, dengan sumbangan efektif sebesar 53%, sedangkan dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 6%. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengenali, mengevaluasi, dan mengelola emosi memiliki peran yang lebih besar dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, sementara dukungan sosial dari teman sebaya tetap menjadi faktor eksternal yang memperkuat kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan selama proses penyusunan skripsi.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati dengan teknik *convenience sampling*, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi mahasiswa yang lebih luas. Selain itu, penelitian hanya mengkaji dua variabel independen, sedangkan 40,7% variasi *psychological well-being* dipengaruhi oleh faktor lain yang belum diteliti. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan cakupan responden yang lebih beragam, menggunakan teknik pengambilan sampel yang lebih representatif, serta menambahkan variabel lain seperti resiliensi, *self-esteem*, strategi *coping*, atau dukungan keluarga. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan program pendampingan mahasiswa, pelatihan regulasi emosi, konseling psikologis, serta penguatan dukungan sosial teman sebaya sebagai upaya meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa selama menyelesaikan tugas akhir.

REFERENSI

- Ahmad, A. T. (2025). Pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 5(1), 152–161. <https://doi.org/10.26858/jtm.v5i1.80802>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi ke-4). Pustaka Pelajar.
- Brady, S. T., Cohen, G. L., Jarvis, S. N., & Walton, G. M. (2020). A brief social-belonging intervention in college improves adult outcomes for Black Americans. *Science Advances*, 6(18), Article eaay3689. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aay3689>

- Fiqria, P. M. (2021). *Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan self-injury pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang* [Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang].
- Hafizhuddin, M. I. (2019). *Hubungan antara self disclosure melalui status WA dan kualitas hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surabaya* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surabaya].
- Hidayat, R. (2024). *Hubungan psychological well-being dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung* [Skripsi, Universitas Lampung].
- Husted, H. S. (2017). *The relationship between psychological well-being and successfully transitioning to university* [Undergraduate honors thesis, Western University].
- Imbiri, A. A. P., & Huwae, A. (2025). Dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6(1), 287–294. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i1.682>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58.
- Mufidha, A. (2019). Dukungan sosial teman sebaya sebagai prediktor *psychological well-being* pada remaja. *Acta Psychologia*, 1(1), 34–42. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.43306>
- Munawaroh, U. (2018). *Hubungan antara tawadhu dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri* [Skripsi, Universitas Islam Indonesia].
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-dampak yang terjadi akibat disregulasi emosi pada remaja akhir: Kajian sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), Article 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Pramitha, R., & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Teknologi*, 1(10), 1179–1186. <https://doi.org/10.59188/journalsostech.v1i10.211>
- Pratama, H., & Fikri, Z. (2023). Pengaruh religiusitas terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 3774–3781. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.6725>
- Purwaningsih, I. E., Sugiarto, R., & Budiarto, S. (2023). Kesejahteraan psikologis dalam hubungannya dengan kecemasan dan dukungan sosial. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(1), 1–16. <https://doi.org/10.30738/sosio.v9i1.13427>
- Putri, D. A. (2024). *Pengaruh peer support terhadap stres mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta].
- Putri, R. M. (2023). *Hubungan antara stres akademik dan dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau].
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Saifuddin, Ismail, M. S., & Wekke, I. S. (2018). *Strategi dan teknik penulisan skripsi*. Deepublish.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA kelas X. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 59–72. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3270>
-

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Solomon, P. (2004). Peer support/peer provided services: Underlying processes, benefits, and critical ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 27(4), 392–401. <https://doi.org/10.2975/27.2004.392.401>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Utami, W. (2016). Pengaruh kecenderungan neurotik dan *self-efficacy* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa psikologi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(2), 202–226. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i2.287>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*.
-