

Kualitas Pertemanan dan Kesejahteraan Psikologis: Perspektif Mahasiswa

Anfhasa Raina Salsabila¹, Ceria Hermina², Julaibib³

¹Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

²Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

³Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: anfhasarainasalsabila@gmail.com

Submitted: 6 Juni 2024 Revised: 13 Juni 2024, Accepted: 19 Juni 2024

DOI:10.38156/psikowipa.v%vi%i.131

Abstract

Students are those who are studying in higher education. With the entry of a person into college and making it as a student, then the person will have a new environment and friendship. However, being a student is not easy, in addition to the dissatisfaction of a student, there is often a sense of discomfort and lack of happiness. Of course, students must have good psychological well-being. One aspect that triggers psychological well-being is establishing positive relationships with others. In the quality of friendship that is made, it should be beneficial in order to reduce depression and negative behaviour. This study aims to determine the effect of friendship quality on students' psychological well-being. The research design used is quantitative correlation. The participants of this study totalled 118 people and data collection was carried out online. The technique used in this study was purposive sampling. Data were processed using simple linear regression analysis. The results of the analysis showed a significant positive effect, meaning that the higher the quality of friendship, the higher the psychological well-being of students. Based on these results, students are expected to be a guide as a way to maintain and even improve the quality of friendship through support and care to anticipate a decrease in student psychological well-being.

Keywords: Psychological well-being, Friendship quality, University students

Abstrak

Mahasiswa adalah sebutan bagi mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi. Dengan masuknya seseorang tersebut ke dalam perguruan tinggi dan menjadikannya sebagai mahasiswa, maka orang tersebut akan memiliki lingkungan dan pertemanan yang baru. Namun, menjadi seorang mahasiswa tidaklah mudah, di samping ketidakpuasan seorang mahasiswa sering kali timbulnya rasa tidak nyaman dan kurang bahagia. Tentu saja mahasiswa harus memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Salah satu aspek yang menjadi pemicu terjadinya kesejahteraan psikologis adalah menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Dalam kualitas pertemanan yang dibuat seharusnya dapat bermanfaat baik agar bisa mengurangi depresi dan perilaku negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasi. Partisipan penelitian ini berjumlah 118 orang dan pengambilan data dilakukan secara online. Teknik yang digunakan pada penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Data diolah menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh positif signifikan, artinya semakin tinggi kualitas pertemanan maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa. Berdasarkan hasil tersebut mahasiswa diharapkan dapat menjadi pedoman sebagai cara menjaga bahkan meningkatkan kualitas pertemanan melalui dukungan dan kepedulian untuk mengantisipasi terjadinya penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata kunci: Kesejahteraan psikologis, Kualitas pertemanan, Mahasiswa

Pendahuluan

Mahasiswa adalah sebutan bagi mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi. Seseorang dapat disebut mahasiswa apabila ia aktif menjadi seorang pelajar dan terdaftar dalam perguruan tinggi. Dengan masuknya seseorang tersebut ke dalam perguruan tinggi dan menjadikannya sebagai mahasiswa, maka orang tersebut akan memiliki lingkungan dan pertemanan yang baru. Menjadi seorang mahasiswa tidaklah mudah, di samping ketidakpuasan seorang mahasiswa sering kali munculnya rasa tidak nyaman dan kurang bahagia (Ramadani et al., 2023).

Kesejahteraan psikologis adalah sebuah pemaparan kesejahteraan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologis secara positif. Kesejahteraan psikologis adalah realisasi dari potensi dan kondisi psikologis seseorang di mana seseorang dapat mengalami pertumbuhan dan kesejahteraan pribadi, memiliki tujuan hidup, mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mengelola lingkungannya, dan tumbuh secara pribadi (Mufidha, 2021). Ciri dari kesejahteraan psikologis seseorang adalah bisa percaya akan dirinya sendiri, berhubungan baik dengan sesama, bisa mengatasi masalah pada lingkungan sosial, serta mempunyai tujuan hidup yang jelas dan baik. Pentingnya kesejahteraan psikologis bisa menyadarkan seseorang mengenai apa yang kurang atau hilang di dalam hidupnya, memberikan kebahagiaan dan mengurangi depresi serta mengurangi perilaku negatif (Safitri & Rusli, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan 4 orang mahasiswa diperoleh informasi bahwa subjek L memiliki pertemanan yang sejalan. Sejalan yang dimaksud yaitu mengacu pada pemahaman, persamaan, dan keselarasan sehingga mereka dapat sejalan dan berinteraksi dengan mudah. Saat bertemu dapat menghilangkan stres, menjadi dirinya sendiri, dan memperbaiki suasana hati. Subjek Z mengatakan bahwa kualitas pertemanan yang didapat baik karena dapat menolong saat ada kesulitan dalam mengerjakan sesuatu maka teman yang lain mau mempermudah pekerjaan. Pengaruh baik yang didapat adalah sekarang sudah lebih senang mendengarkan penjelasan dosen saat mengajar. Subjek Z juga dapat menerima kekurangan yang ada pada dirinya dengan cara mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Subjek S mengatakan dapat bertukar pikiran dengan temanya. Namun, pertemanan di kampus dapat menjadi kurang dianggap karena tidak memiliki kelompok pertemanan dan membentuk karakter yang lebih pasif dan kurang mendapat empati. Subjek S memiliki cara dalam membangun hubungan yang positif dengan lain yaitu dengan menghargai, membangun komunikasi yang baik, lain mendukung, dan menjadi pendengar yang baik. Cara itu telah diterapkan di kehidupannya apabila hal tersebut telah dilakukan tetapi balasan yang diterima tidak sesuai dengan yang sudah diberi maka ke depannya subjek S akan membatasi diri dengan yang bersangkutan. Kemudian yang terakhir, subjek R mengatakan bahwa memiliki teman yang membawa pengaruh negatif pada kehidupannya. Hal negatif yang dimaksud adalah tidak mau mendengarkan saat dikasih saran, selalu menghalalkan berbagai cara, dan menolak saat dibawa ke arah kebaikan. Namun, pengaruh negatif itu tidak berpengaruh pada subjek R karena subjek R dapat membentengi diri dan memiliki kesadaran diri yang kuat.

Pertemanan sebagai kesempatan untuk dapat berhubungan baik dengan orang lain yang bermanfaat bagi pengembangan diri sendiri (Dariyo, 2018). Hubungan pertemanan merupakan dukungan yang penting pada tahapan sosialisasi kemampuan sosial seseorang. Untuk bisa menjaga kualitas hubungan dalam pertemanan diperlukan pemahaman yang baik tentang dirinya sendiri maupun orang lain. Apabila hubungan

pertemanan berjalan sesuai fungsinya maka hubungan pertemanan akan membawa dampak yang baik (Damayanti & Haryanto, 2019). Pertemanan terkadang tidak selamanya berjalan dengan baik terkadang muncul permasalahan yang membuat pertemanan menjadi tidak baik. Masalah-masalah ini dapat membuat pertemanan menjadi terganggu dan dapat mengakibatkan suatu kelompok terpisah menjadi individu (Jonathan et al., 2022). Pertemanan yang cenderung bersifat negatif mengarahkan individu dalam melakukan perilaku maladaptif. Misalnya, individu yang memegang kualitas pertemanan negatif dapat melakukan penarikan diri secara sosial (Soekoto et al., 2020). Kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi kebutuhan dasar sosial mereka. Terutama untuk mahasiswa, pengaruh dukungan yang diberi dari lingkungan sosial dapat berdampak baik pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan demikian kesejahteraan psikologis akan mengalami peningkatan seiring diterimanya dukungan sosial. Kemudian pertolongan yang didapat mahasiswa seperti penghargaan, perhatian, dan materi yang dapat menolong mahasiswa dalam melawan situasi yang tidak disukai dan meningkatkan kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan baik (Musyaropah et al., 2022).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Miething et al. (2017) telah menunjukkan bahwa ditemukan kepercayaan pertemanan meningkat dan kesejahteraan psikologis menurun. Penelitian yang dilakukan oleh Samara et al. (2020) menunjukkan bahwa hubungan sosial termasuk kualitas pertemanan dan jumlah teman memiliki peran yang penting dalam kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian Graham dan Barnfield (2021) menunjukkan bahwa keintiman dalam hubungan sosial kepada orang terdekat dan teman merupakan pengaruh kesejahteraan psikologis yang positif dan signifikan. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Shahidi et al. (2019) menunjukkan bahwa kesepian dalam hubungan percintaan dan pertemanan secara signifikan mempengaruhi semua aspek kesejahteraan psikologis pada siswa. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Almquist et al. (2014) menunjukkan bahwa hubungan pertemanan pria dan wanita memiliki kesamaan dalam hal kualitas dan kepercayaan yang bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis pada remaja akhir.

Kontribusi dari jurnal penelitian yang telah disebutkan sebelumnya sebagai bahan untuk rancangan penelitian yang mendalam yaitu terkait pada kumpulan teori serta referensi mendukung atau tidak mendukung penelitian agar penelitian yang dilakukan menjadi semakin kuat karena isi pada masing-masing jurnal dapat menjadi tumpuan. Dari beberapa jurnal penelitian yang sudah disebutkan bisa disimpulkan bahwa belum banyak penelitian ini diteliti oleh peneliti terdahulu di Kota Banjarmasin.

Dari uraian di atas serta didukung oleh penelitian sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai kualitas pertemanan dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, manfaat penelitian memberikan pemahaman mengenai "Pengaruh Kualitas Pertemanan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa". Dengan harapan hasil dari penelitian ini dapat memberi manfaat secara teoritis diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan keilmuan dalam kajian studi psikologi positif. Selain itu, penelitian ini diharapkan bisa menjadi pertimbangan dalam sumber referensi tambahan yang bermanfaat bagi penelitian selanjutnya, menjadikan sebagai tempat sarana, pengetahuan, informasi mengenai kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dapat mempertahankan pertemanan yang sudah dibangun bersama-sama, terlebih lagi mampu dalam mengelola emosional pada diri sehingga dapat memiliki hubungan pertemanan yang berkualitas.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berupa korelasional. Azwar (2019) menyebutkan bahwa pendekatan kuantitatif adalah teknik yang menekankan pada studi data kuantitatif yang diperoleh melalui proses pengukuran dan selanjutnya diolah dengan menggunakan teknik statistik analitik, semua variabel yang terlibat harus dikenali dan diukur secara tepat. Jenis penelitian yang disebut penelitian korelasional ini menggunakan koefisien korelasi untuk menghitung seberapa besar hubungan perubahan suatu variabel terhadap variasi variabel lainnya (Azwar, 2019).

Pada penelitian ini, terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan terikat. variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah kualitas pertemanan. Kualitas pertemanan diartikan sebagai hubungan pertemanan yang ditandai dengan tingginya dukungan yang saling diberikan dan kemampuan untuk mengatasi konflik bersama.

Variabel terikat (Y) adalah kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis menyatakan kebahagiaan sesungguhnya ditemukan dalam kondisi individu yang melibatkan perasaan bahagia, puas, dan memiliki arti dalam hidup, serta kemampuan untuk mengatasi tantangan dan stres secara efektif. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik akan membuat individu bahagia dan sehat secara fisik maupun psikologis.

Sugiyono (2016) menyatakan bahwa populasi adalah kategori untuk generalisasi yang mencakup hal-hal atau subjek dengan atribut dan sifat tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk diselidiki dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian adalah seluruh mahasiswa di Indonesia. Dari sumber data Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti) ditemukan jumlah mahasiswa sebanyak 6,028,003 orang pada bulan Maret 2024. Teknik pemilihan responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability* sampling, di mana penentuan respon tidak didasarkan pada teori probabilitas. Dengan kata lain, tiap orang di dalam populasi tidak mempunyai kesempatan yang sama dan bebas untuk dipilih (Kumar, 1996). Teknik *non-probability* sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*.

Dalam penelitian ini yang akan menjadi responden adalah mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sugiyono (2016) menyatakan bahwa *Purposive sampling* adalah metode yang digunakan dalam proses pengambilan sampel sumber data dengan beberapa pertimbangan. *Purposive sampling* digunakan karena tidak semua sampel memenuhi persyaratan yang dibutuhkan untuk menyelidiki fenomena yang sedang diteliti. Oleh karena itu, penulis memilih teknik *purposive sampling* dengan kriteria berupa mahasiswa aktif. Jumlah minimal sampel penelitian dihitung menggunakan *G*Power* 3.1.9.4. Berdasarkan hasil analisis *G*Power* 3.1.9.4 dengan *effect size* $f^2 = 0,10$, $\alpha = 0,05$, *power* = 0,80, dan jumlah preditor = 1, didapatkan jumlah minimal sampel sebanyak 81. Pada penelitian ini didapatkan jumlah sampel sebanyak 118 orang. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berusia antara 18-27 tahun.

Penelitian ini menggunakan skala untuk mengukur kedua variabel penelitian. Karena kedua alat ukur ini telah digunakan pada penelitian sebelumnya, maka peneliti tidak melakukan uji validitas, melainkan hanya uji reliabilitas. Peneliti melakukan uji reliabilitas untuk mengetahui sejauh mana alat ukur dapat dipercaya, konsisten, dan stabil (Azwar, 2019). Koefisien reliabilitas berada pada rentang 0–1. Apabila alat ukur yang digunakan memiliki skor reliabilitas mendekati angka 1, maka dapat dikatakan bahwa alat tersebut reliabel. Pengukuran variabel terikat (Y) yaitu kesejahteraan psikologis dilakukan menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Fitri (2022) yang

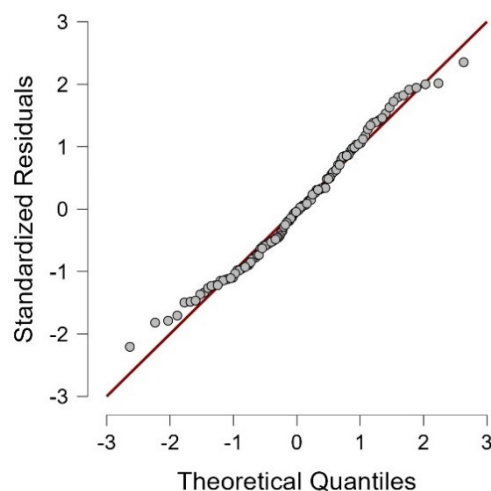
berdasarkan dari 6 dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989). Keenam dimensi tersebut dijadikan sebagai indikator kesejahteraan, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dalam skala kesejahteraan psikologis ini memiliki 18 item dan menggunakan metode skala *Likert* dari 4 pilihan jawaban, yaitu 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (setuju), 4 (sangat setuju). Alat ukur ini menunjukkan hasil koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,617. Pada penelitian ini estimasi reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,865.

Pengukuran variabel bebas (X) kualitas pertemanan dilakukan menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Faruq (2023) yang berdasarkan enam aspek kualitas pertemanan menurut Parker dan Asher (1993). Keenam aspek tersebut dijadikan sebagai indikator kualitas pertemanan, yaitu dukungan dan kepedulian, pemecahan masalah, konflik dan penghianatan, bantuan dan bimbingan, pertemanan dan rekreasi, pertukaran yang akrab. Dalam skala kualitas pertemanan memiliki 28 item dan menggunakan skala *Likert* dari 4 pilihan jawaban, yaitu 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (setuju), 4 (sangat setuju). Alat ukur ini memiliki skor koefisien korelasi yang bergerak antara 0,317-0,649 dengan estimasi reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,836. Pada penelitian ini estimasi reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,886.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana yang mana analisis data ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas atau independen (kualitas pertemanan) terhadap variabel terikat atau dependen (kesejahteraan psikologis). Regresi linear merupakan jenis statistik parametrik yang dapat digunakan dalam penelitian dan memiliki fungsi untuk memprediksi perubahan pada variabel terikat (kesejahteraan psikologis) karena adanya perubahan variabel bebas (kualitas pertemanan). Dengan menggunakan jenis statistik ini ada 2 syarat yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Hasil penelitian ini menggunakan aplikasi JASP 0.18.3 (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*).

Hasil Penelitian

Berikut disajikan hasil regresi linear sederhana antara kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis berdasarkan pada uji normalitas dan linearitas menggunakan grafik Q-Q Plot, mendapatkan hasil data grafik sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil Uji Normalitas dan Linearitas dengan Menggunakan Grafik Q-Q Plot

Hasil uji normalitas residual dan linearitas menggunakan grafik Q-Q Plot diperoleh titik-titik plot berhimpit dengan garis diagonal sehingga residual mengikuti distribusi normal dan asumsi normalitas serta linearitas terpenuhi.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linear

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H ₀	(Intercept)	60.754	0.923		65.811	< .001
H ₁	(Intercept)	22.857	5.694		4.014	< .001
	Total PWB	1.129	0.168	0.529	6.719	< .001

Analisis regresi linear bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil persamaan regresi linear sederhana antara variabel kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis ($Y = 22,857 + 1,129 X$). Dari persamaan tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut: (a) nilai konstanta (a) sebesar 22,857 menunjukkan tanpa adanya pengaruh dari kualitas pertemanan maka dapat diprediksi nilai kesejahteraan psikologis sebesar 22,857, dan (b) pengaruh kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis diperoleh koefisien regresi sebesar + 1,129 dengan nilai t statistik sebesar +4,014 dan nilai signifikansi $p < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh positif signifikan, artinya semakin tinggi kualitas pertemanan maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Besar pengaruh terhadap variabel kesejahteraan psikologis yang dijelaskan oleh variabel kualitas pertemanan adalah sebesar 28% sedangkan sisanya dijelaskan oleh faktor lain. Faktor lain tersebut diantaranya, status sosial ekonomi, jaringan sosial, kepribadian, budaya, religiusitas, usia, dan jenis kelamin.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Melalui hasil pengolahan data dengan uji statistik menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Dikatakan bahwa hipotesis pada penelitian ini dapat diterima karena hasil yang didapatkan menunjukkan adanya pengaruh kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, artinya semakin tinggi kualitas pertemanan akan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, pada hasil penelitian ini terdapat pengaruh kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Falki dan Khatoon (2016) yang menyatakan bahwa pertemanan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Pada penelitian yang dilakukan oleh Pezirkianidis et al. (2023) menyatakan bahwa terdapat korelasi positif pada kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan secara keseluruhan. Luijten et al. (2023) menjelaskan terdapat efek langsung yang signifikan dari kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan secara keseluruhan. Putri dan Muttaqin (2022) juga menjelaskan pada penelitiannya menunjukkan bahwa kualitas pertemanan berkorelasi positif dengan kepuasan kebutuhan psikologis dasar. Kualitas pertemanan laki-laki berkorelasi yang signifikan pada kesejahteraan psikologis, tinggi tingkat *normative male alexithymia* dan perselisihan pertemanan yang tinggi diperhitungkan sebagai prediktor terbaik kesejahteraan psikologis (Guvensel et al., 2018).

Pada penelitian ini didapatkan aspek kualitas pertemanan yang memiliki pengaruh lebih besar daripada aspek lainnya terhadap kesejahteraan psikologis adalah dukungan dan kepedulian sebesar 15%. Eva et al. (2020) menjelaskan bahwa pengaruh dukungan sosial berkontribusi sangat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Rossallina dan Rifameutia (2023) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial dan penyesuaian diri berkorelasi positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Saputra dan Palupi (2020) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi karena mahasiswa sering menghadapi masalah ketika mereka mencoba untuk menyelesaikan skripsi dan masalah tersebut akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial akan berdampak positif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dukungan sosial berperan penting bagi mahasiswa untuk dapat menolong mahasiswa dalam meraih prestasi dan mengatasi gangguan psikologis (Ngaru & Kagema, 2017). Yusof et al. (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dukungan sosial mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis terdiri dari 6 dimensi, salah satunya adalah hubungan positif dengan orang lain merujuk pada kemampuan individu dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Individu yang mempunyai hubungan baik dengan sesama manusia mampu menciptakan hubungan yang nyaman dan penuh dengan kepercayaan kepada orang lain, mempunyai kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, menunjukkan afeksi, empati, serta dapat memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan dengan orang lain. Hubungan positif yang dibangun berlandaskan saling percaya, dukungan, dan saling terbuka kepada sesama manusia (Pedhu, 2022). Kesejahteraan psikologis bisa diperbaiki dengan meningkatkan dukungan sosial. Dukungan sosial yang diberikan dapat mengatasi stres yang dirasakan oleh individu. Terdapat beberapa fungsi dukungan sosial pada mahasiswa, yaitu menolong mahasiswa menghadapi situasi yang tidak disukai, menjadikan penopang ketika mahasiswa menghadapi masalah, dan meningkatkan penyesuaian diri (Eva et al., 2020).

Selain faktor dari kualitas pertemanan, faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah status sosial ekonomi yang berhubungan dengan penerimaan diri, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi dan penguasaan lingkungan. Jaringan sosial juga dapat menjadi faktor yang bisa mempengaruhi kesejahteraan psikologis, jaringan sosial mempunyai kaitan dengan aktivitas sosial yang diiringi oleh individu yang aktif dalam pertemuan. Jaringan sosial yang baik dan terjaga maka kualitas hubungan sosial terhadap lingkungan akan mengurangi konflik serta tekanan dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kepribadian merupakan salah satu faktor dalam kesejahteraan psikologi individu. Individu yang mempunyai banyak kompetensi sosial dan pribadi akan cenderung terhindar dari stress dan konflik. Budaya memiliki hubungan pada nilai, norma dan kebiasaan Masyarakat. Terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis pada budaya barat dan timur (Pedhu, 2022).

Dimensi penerimaan diri dalam kesejahteraan psikologis pada budaya barat lebih menonjol dibandingkan budaya timur. Untuk dimensi hubungan positif dengan orang lain pada budaya timur lebih menonjol dibandingkan budaya barat. Faktor dari religiusitas berkaitan dengan persoalan hidup dengan tuhan. Seseorang yang mempunyai tingkat religiusitas yang tinggi maka akan mampu memaknai hidupnya secara positif. Hal ini akan berpengaruh pada kesejahteraan psikologis pada hidupnya. Usia dapat mempengaruhi

kesejahteraan psikologis karena pada dimensi penguasaan lingkungan dan kemandirian mengalami peningkatan saat sudah bertambahnya usia. Terakhir, kesejahteraan psikologis dapat ditinjau dari jenis kelamin yang terdapat pada dimensi hubungan positif dengan orang lain serta pengembangan pribadi. Perempuan memiliki kesejahteraan psikologis yang cenderung lebih baik dibandingkan laki-laki. Terkait dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap usaha untuk mengatur situasi yang dinilai dapat memicu stress dan aktivitas sosial yang dilakukan, yang mana perempuan lebih cenderung memiliki kemampuan interpersonal dibandingkan dengan laki-laki (Pedhu, 2022).

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis dan diskusi, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh arah positif dan signifikan kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa artinya semakin tinggi kualitas pertemanan maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan wawasan ilmu pengetahuan, memperkaya keilmuan khususnya dalam bidang psikologi positif mengenai kualitas pertemanan dan kesejahteraan psikologis. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan dan menganalisis faktor lainnya, seperti pengaruh status sosial ekonomi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Bagi mahasiswa diharapkan dapat menjadi pedoman sebagai cara menjaga bahkan meningkatkan kualitas pertemanan melalui dukungan dan kepedulian untuk mengantisipasi terjadinya penurunan kesejahteraan psikologis. Melalui dukungan sosial yang memadai maka dapat menurunkan stres, meningkatkan harga diri, meningkatkan emosi yang baik serta kepuasan hidup untuk mendapatkan kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Daftar Pustaka

- Aiyuda, N., Heriandy, T., & Putra, A. A. (2023). Perilaku Phubbing Dengan Kualitas Persahabatan Remaja Di Pekanbaru. *Mediapsi*, 9(1), 4–13. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2023.009.01.907>
- Almquist, Y., Östberg, V., Rostila, M., Edling, C., & Rydgren, J. (2014). Friendship network characteristics and psychological well-being in late adolescence: Exploring differences by gender and gender composition. *Scandinavian Journal of Public Health*, 42(2), 146–154. <https://doi.org/10.1177/1403494813510793>
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bakalim, O., & Taşdelen, K. A. (2016). Friendship quality and psychological well-being: the mediating role of perceived social support. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(4), 1–9. <https://doi.org/10.15345/iojes.2016.04.001>
- Damayanti, P., & Haryanto, H. (2019). Kecerdasan emosional dan kualitas hubungan persahabatan. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(2), 86–97. <https://doi.org/10.22146/gamajop.43440>
- Dariyo, A. (2018). Hubungan Antara Persahabatan dan Kecerdasan Emosi dengan Kepuasan Hidup Remaja. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 168–179. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.505>
- Deviana, & Umari, K. K. (2023). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 3463–3468.
- Dewinta, A. (2021). Pengaruh kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional di Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 146–161.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap

- Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Falki, S., & Khatoon, F. (2016). *Friendship and Psychological Well-Being*. 4(1).
- Fangidae, S. I., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh kualitas persahabatan terhadap kebahagiaan siswa SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 12(1), 79–94.
- Faruq D.A. (2023). Hubungan antara pemaafan dan kesamaan dengan kualitas persahabatan pada mahasiswa. *Skripsi*, 1–73.
- Febrianti, L. D., Fasikhah, S. S., & Prasetyaningrum, S. (2023). Pengaruh kompetensi emosi terhadap kualitas persahabatan pada mahasiswa. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 269–279. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12368>
- Fitri M.A. (2022). *Hubungan self compassion dengan psychological well-being mahasiswa fakultas psikologi universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang yang sedang menyusun skripsi*. 1–88. www.aging-us.com
- Graham, A., & Barnfield, A. (2021). Types of social relationships and their effects on psychological well-being. *Western Undergraduate Psychology Journal*, 9(1), 1–18.
- Guvensel, K., Dixon, A., Chang, C., & Dew, B. (2018). The relationship among gender role conflict, normative male alexithymia, men's friendship discords with other men, and psychological well-being. *Journal of Men's Studies*, 26(1), 56–76. <https://doi.org/10.1177/1060826517719543>
- Jonathan, A., Alfando, F., Fransisca, V., & Pradita, U. (2022). Teman dan persoalan hubungan toxic dalam pandangan etika persahabatan Aristoteles. *Jurnal Filsafat Terapan*, 1(1), 45–58. <https://doi.org/doi.org/10.11111>
- Kumar, R. (1996). *Research methodology*. Sage Publications.
- Luijten, C. C., van de Bongardt, D., & Nieboer, A. P. (2023). Adolescents' friendship quality and over-time development of well-being: The explanatory role of self-esteem. *Journal of Adolescence*, 95(5), 1057–1069. <https://doi.org/10.1002/jad.12175>
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76–89. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261>
- Miething, A., Almquist, Y. B., Edling, C., Rydgren, J., & Rostila, M. (2017). Friendship trust and psychological well-being from late adolescence to early adulthood: A structural equation modelling approach. *Scandinavian Journal of Public Health*, 45(3), 244–252. <https://doi.org/10.1177/1403494816680784>
- Mufidha, A. (2021). 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>
- Musyaropah, U., Haibar, R. A. L., Kusuma, N. A., Putri, A. I., & Aulia, A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Efikasi Diri Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 171. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i2.16302>
- Ngaru, P. N., & Kagema, M. M. (2017). The influence of social support on the psychological well being of students in university of nairobi. *International Journal of Psychology ISSN XXXX-XXXX (Online)*, 2(1), 1–13. www.iprjb.org
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction.

- Developmental Psychology*, 29(4), 611–621. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.4.611>
- Pedhu, Y. (2022). *Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara*. 10(1), 65–78.
- Pezirkianidis, C., Christopoulou, M., Galanaki, E., Kounenou, K., Karakasidou, E., Lekka, D., Kalamatianos, A., & Stalikas, A. (2023). Exploring friendship quality and the practice of savoring in relation to the wellbeing of greek adults. *Frontiers in Psychology*, 14(October), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1253352>
- Putri, F. E., & Muttaqin, D. (2022). The role of basic psychological need satisfaction as a mediator between friendship quality and life satisfaction. *Psikohumaniora*, 7(1), 15–26. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10394>
- Reis, H. T., & Shaver, P. (2018). Intimacy as an interpersonal process. *Relationships, Well-Being and Behaviour: Selected Works of Harry Reis*, 113–143. <https://doi.org/10.4324/9780203732496-5>
- Rossallina, L., & Rifameutia, T. (2023). Peran dukungan sosial dan penyesuaian diri pada kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(2), 157–169. <https://doi.org/10.7454/jps.2023.17>
- 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>
- Safitri, M., & Rusli, D. (2023). Pengaruh dukungan teman sebaya pada kesejahteraan psikologis mahasiswa mengerjakan skripsi di Bukittinggi. *Jurnal Family Education*, 3(2), 85–92. <https://doi.org/10.24036/jfe.v3i2.93>
- Samara, M., El Asam, A., Khadaroo, A., & Hammuda, S. (2020). Examining the psychological well-being of refugee children and the role of friendship and bullying. *British Journal of Educational Psychology*, 90(2), 301–329. <https://doi.org/10.1111/bjep.12282>
- Saputra, M. R., & Palupi, L. S. (2020). *Relationship between social support and psychological well-being of the final year students*. 12027, 0–5.
- Shahidi, M., French, F., Shojaee, M., & Zanin, G. B. (2019). Predicting students' psychological well-being through different types of loneliness. *International Journal of Clinical Psychiatry*, 7(1), 8–17. <https://doi.org/10.5923/j.ijcp.20190701.02>
- Sholichah, I. F., Amelasih, P., & Hasanah, M. (2022). Kualitas Persahabatan dan Harga Diri Mahasiswa Muslim. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 164–170. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n2.p164-170>
- Soekoto, Z. A., Muttaqin, D., & Tondok, M. S. (2020). The Quality of Friendship and Relational Aggression Among Adolescents in Surabaya. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 188–201.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Yopi Putri Ramadani, Anniez Rachmawati, & Faqih Purnomosidi. (2023). Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau universitas sahid surakarta. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 66–74. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.909>
- Yusof, F., Arifain, S. M. K., Aziz, S., Suhaini, N., Malek, M. A. A., & Abidin, N. H. Z. (2022). Social support and psychological well-being among students in higher education institutions. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(11). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i11/15668>