

BAB V PENUTUP

5.1 Bahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir dengan mengendalikan *perceived stress*. Uji hipotesis yang dilakukan adalah *Correlation Partial* yang menunjukkan nilai korelasi antara variabel dukungan sosial dan *subjective well-being* aspek kognitif sebesar $r = 0,560$ dan nilai korelasi antara variabel dukungan sosial dan *subjective well-being* aspek afektif sebesar $r = 0,532$. Nilai signifikansi yang didapatkan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* aspek kognitif maupun afektif masing-masing sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka *subjective well-being* yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir juga akan semakin tinggi, berlaku juga sebaliknya.

Mahasiswa tingkat akhir pada penelitian ini memiliki rentang usia 18 hingga 25 tahun yang merupakan fase *emerging adulthood*, yang merupakan transisi masa remaja ke dewasa. Pada masa ini, individu mulai mempertimbangkan karir apa yang akan dilakukan dan apa yang ingin dicapai dalam identitas mereka (Arnett, dalam Santrock, 2018). Menurut Zimet et al. (1988), dukungan sosial yang dirasakan dari keluarga, teman, maupun orang penting lainnya dapat memberikan rasa aman, diterima, dan dimengerti, sehingga membantu individu beradaptasi dengan tantangan yang muncul. Dukungan sosial ini berperan dalam meningkatkan *subjective well-being* karena individu yang merasa didukung cenderung mengalami lebih banyak emosi positif, kepuasan hidup yang lebih tinggi, serta penurunan emosi negatif (Diener, 1984). Sehingga keberadaan dukungan sosial memungkinkan mahasiswa tingkat akhir menjalani fase transisi tersebut dengan perasaan lebih sejahtera apabila memiliki *subjective well-being* yang tinggi.

Pada konteks mahasiswa tingkat akhir, dukungan sosial dapat memiliki hubungan yang lebih kuat dengan aspek kognitif yaitu kepuasan hidup dibandingkan dengan aspek afektif yang mencakup perasaan positif. Kondisi ini

dikarenakan dukungan sosial dari teman, keluarga, atau orang penting lainnya dapat memberikan rasa aman, dihargai, dan dibantu, yang dapat memengaruhi cara mereka dalam menilai kualitas hidup secara keseluruhan. Misalnya, ketika mahasiswa tingkat akhir merasa didukung selama proses skripsi seperti dibantu mencari referensi, didampingi atau sekadar didengarkan saat mengalami hambatan. Menurut Brannon & Feist (2010, dalam Raharjo & Sumargi, 2018), dukungan sosial memiliki yang penting untuk membantu individu mendapatkan kepercayaan diri dalam menghadapi situasi yang menekan. Dukungan tersebut dapat mendorong mahasiswa tingkat akhir termotivasi untuk mengerjakan skripsi secara konsisten dan menyelesaikannya tepat waktu, sehingga keberhasilan tersebut menyebabkan mereka cenderung menilai hidupnya lebih memuaskan secara umum, meskipun emosi yang dirasakan dapat mudah berubah. Selain itu, penting juga bagi mahasiswa tingkat akhir untuk merasa bahagia karena perasaan tersebut dapat membuat mereka bersemangat dan merasa percaya diri dalam proses menyelesaikan skripsi (Alvionita et al., 2022). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa relasi dan dukungan sosial berkaitan dengan menurunnya tingkat kesepian dan meningkatnya kebahagiaan (Singh et al., 2023). Dukungan sosial merupakan faktor protektif yang membantu individu mampu mengatasi dampak negatif dari kondisi stres (Tan & Sumargi, 2025). Maka dari itu, dengan adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar, mahasiswa dapat menjadi lebih tahan terhadap stres dan memiliki rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan sehingga kondisi tersebut berdampak pada kepuasan hidup individu (Raharjo & Sumargi, 2018).

Khoirunnisa & Rosiana (2023) menyatakan bahwa kehadiran dan dukungan dari orang lain dapat memberi semangat dan kepedulian yang dapat berdampak positif pada kesejahteraan mahasiswa tingkat akhir. Individu dengan dukungan sosial tinggi juga akan mampu memandang setiap hal dalam hidupnya sebagai sesuatu yang bermakna, bahkan ketika dalam kondisi yang menekan (Nitami & Kholifah, 2024). Sebaliknya, apabila dukungan sosial yang diterima individu rendah, maka kondisi tersebut akan berdampak negatif terhadap proses pengerjaan skripsi yang tidak optimal dan cenderung kehilangan harapan dan tujuan jangka panjang (Eva et al., 2020). Tanpa adanya dukungan sosial yang memadai,

mahasiswa tingkat akhir mungkin akan lebih sulit mengatasi kesulitan yang dialami, dan cenderung merasakan emosi negatif yang menyebabkan stres ketika dalam proses pengerjaan skripsi. Penelitian yang dilakukan Majesty et al. (2023) menunjukkan bahwa semakin tinggi stres maka semakin rendah *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial tetap berhubungan dengan *subjective well-being* meskipun *perceived stress* dikendalikan menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* tidak sepenuhnya bekerja melalui stres yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir saja, melainkan juga melalui peningkatan *affect balance*, rasa keterhubungan, dan sumber daya psikososial yang memperkuat penilaian hidup positif. Penelitian yang dilakukan oleh Mao et al. (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan *subjective well-being* melalui peningkatan keseimbangan afektif, sehingga efeknya bersifat langsung dan jangka panjang, bukan hanya sebagai penurunan stres. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa peran dukungan sosial sering dimediasi atau dimodulasi oleh faktor-faktor lain seperti resiliensi, *coping mechanism*, dan rasa memiliki yang memperkuat bagaimana individu mengubah sumber dukungan menjadi kepuasan hidup dan emosi positif, sehingga hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* tetap kuat meskipun variasi tingkat stres dihapuskan secara statistik (Acoba, 2024). Penelitian tersebut mengindikasikan bahwa dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai penurun stres, namun juga dapat berfungsi sebagai validasi eksternal atas usaha yang dilakukan mahasiswa tingkat akhir. Perasaan didukung dan dihargai ini dapat secara langsung meningkatkan kepuasan hidup yang berkaitan dengan aspek kognitif *subjective well-being* sekaligus menumbuhkan emosi positif yang berkaitan dengan aspek afektif *subjective well-being*, terlepas dari seberapa besar tekanan skripsi yang sedang mahasiswa tingkat akhir rasakan. Menurut Acoba (2024), menghadapi situasi yang sulit dapat membuat individu merasa kewalahan dan kekurangan energi untuk mengatasinya, sehingga tingkat stres menjadi lebih tinggi. Namun, mendapatkan dukungan sosial yang kuat seperti dukungan emosional, nasihat, dan persahabatan dapat membantu mengurangi dampak stres

tersebut. Penelitian ini menekankan bahwa yang paling berpengaruh bukan hanya seberapa berat peristiwa yang dialami, tetapi juga bagaimana individu menilai ketersediaan dukungan sosial di sekitarnya. Ketika seseorang merasa memiliki dukungan sosial, situasi yang awalnya terasa berat dapat menjadi lebih mudah dihadapi, dan hal ini berdampak positif pada kesehatan mentalnya. Dengan kata lain, dukungan sosial berperan penting dalam membantu seseorang melihat stres dengan cara yang lebih positif dan menjaga kesejahteraan individu.

Kualitas, jenis, jangka waktu dukungan, serta kesesuaian dukungan dengan kebutuhan mahasiswa juga menentukan seberapa besar pengaruhnya terhadap *subjective well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Lam (2024) menegaskan bahwa *timing* dan kecocokan dukungan dapat mengubah nilai protektif dukungan sosial terhadap *subjective well-being* individu. Berdasarkan tabel 4.9, terlihat bahwa 53 responden (16,3%) yang memiliki dukungan sosial tinggi juga memiliki *subjective well-being* aspek kognitif yang puas. Selain itu, tabel 4.10 juga menunjukkan sebanyak 65 responden (20%) dengan dukungan sosial sangat tinggi juga memiliki *subjective well-being* aspek afektif yang tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa adanya dukungan sosial yang diterima mahasiswa tingkat akhir dapat meningkatkan *subjective well-being* pada dirinya secara kognitif dengan membantu mereka menilai hidupnya lebih positif dan puas terhadap pencapaiannya, dan secara afektif dengan membantu mereka merasakan emosi positif karena adanya rasa diterima, dipahami, dan didukung oleh orang sekitar. Menurut Diener & Seligman (2002, dalam Hartini et al., 2025), dukungan sosial merupakan *predictor subjective well-being*, yang artinya individu yang mendapatkan dukungan sosial yang memadai akan cenderung merasa Bahagia dan memiliki tempat bersandar yang akan berkontribusi terhadap afek positif.

Berdasarkan tabel 4.12 terlihat bahwa 47 responden (14,5%) dan memiliki tingkat *perceived stress* rendah namun *subjective well-being* aspek kognitif berada pada tingkat puas. Tabel 4.13 juga menunjukkan sebanyak 61 responden (18,8%) memiliki tingkat *perceived stress* sedang dan *subjective well-being* aspek afektif tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berperan sebagai *buffering effect* atau pelindung terhadap efek negatif stres terhadap *subjective well-*

being, yang artinya meskipun stres tetap dirasakan, individu yang mendapat dukungan sosial tinggi tetap dapat memiliki *subjective well-being* yang baik (Chen & Kühner, 2025).

Dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai faktor yang dapat menurunkan tingkat stres, tetapi juga meningkatkan emosi positif hingga rasa keterhubungan secara langsung terkait dengan komponen *subjective well-being* yang dapat memperkuat kepuasan hidup mahasiswa tingkat akhir (Zahra & Rahman, 2024). Maka dari itu, meskipun *perceived stress* telah dikendalikan, hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir tetap signifikan karena dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai penurun stres, tetapi juga sebagai sumber emosi positif, rasa keterhubungan, dan makna hidup yang memperkuat kesejahteraan subjektif. Dukungan sosial yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa dapat membantu mereka menilai hidupnya secara lebih positif serta merasakan afek positif yang lebih stabil. Kondisi ini menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran langsung seperti peningkatan emosi positif dan rasa memiliki yang berkelanjutan dalam meningkatkan *subjective well-being*.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu:

- a. Terdapat responden yang menjawab asal karena peneliti menyebar kuesioner melalui beberapa platform dan melakukan *barter* kuesioner, sehingga responden mengisi dengan motivasi timbal balik. Kondisi tersebut dapat berpotensi menurunkan validitas data, sehingga hasil penelitian mungkin tidak sepenuhnya merepresentasikan kondisi responden yang sebenarnya
- b. Pilihan jawaban yang disediakan di kuesioner hanya berupa angka dan tidak dirinci satu per satu, sehingga responden seringkali kesulitan memilih jawaban. Ketidakjelasan pilihan jawaban dapat meningkatkan kemungkinan responden salah memilih pilihan jawaban, yang dapat berdampak pada interpretasi hasil penelitian menjadi kurang tepat.

5.2 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada

mahasiswa tingkat akhir dengan mengendalikan *perceived stress*. Arah hubungan dari penelitian adalah positif, sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi dukungan sosial, semakin tinggi pula *subjective well-being* mahasiswa tingkat akhir, berlaku juga sebaliknya. Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada tingkat *subjective well-being* aspek kognitif yang puas sebanyak 109 responden (33,5%), tingkat *subjective well-being* aspek afektif yang tinggi sebanyak 134 responden (41,2%), tingkat dukungan sosial tinggi sebanyak 110 responden (33,9%), dan tingkat *perceived stress* yang sedang sebanyak 110 responden (33,8%).

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti ajukan sebagai berikut:

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan *subjective well-being* yang dimiliki dengan menjalin hubungan sosial seperti berpartisipasi dalam kegiatan organisasi kampus, aktif dalam suatu komunitas, dan menjalin relasi yang positif dengan teman sebaya. Setelah memiliki dukungan sosial dan *subjective well-being* yang tinggi, mahasiswa juga diharapkan dapat memberikan dukungan sosial kepada mahasiswa tingkat akhir lainnya agar dapat meningkatkan *subjective well-being* mereka melalui rasa percaya diri, motivasi, dan optimisme dalam menyelesaikan tugas akhir.

b. Bagi Orang Tua atau Wali

Orang tua dan wali diharapkan dapat memberikan dukungan yang konsisten kepada anak yang merupakan mahasiswa tingkat akhir, seperti mendengarkan keluhan kesah dan memberi penghargaan atas usaha mereka. Dukungan yang hangat dan tidak menghakimi dapat membantu mahasiswa tingkat akhir merasa lebih tenang, diterima, dan termotivasi dalam menghadapi tekanan akademik.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menambahkan *attention check items* atau pernyataan khusus dalam kuesioner yang digunakan untuk memastikan

responden membaca dan menjawab dengan cermat, sehingga dapat mengatasi potensi jawaban yang tidak serius akibat *barter* kuesioner. Item ini akan membantu peneliti untuk menyaring jawaban yang tidak valid akibat responden mengisi sembarangan atau tidak teliti. Misalnya, responden menjawab angka 3 pada pernyataan yang mengarahkan untuk menjawab angka 5, maka data responden tersebut tidak dapat digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- Agusmar, A., Vani, A., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2018 dengan angkatan 2015 fakultas kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health & Medical Journal*, 1. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Agustin, A., & Zuroida, A. (2022). Perilaku memaafkan dengan subjective well-being pada wanita bercerai. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(2), 118–129. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i2.6207>
- Alvionita, F., Damayanti, R., & Yulianti, I. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dan strategi coping dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(2), 185–196. <https://doi.org/10.24042/ajp.v5i2.15711>
- Amelia, S. D. Al, Nainggolan, E. E., & Pratikto, H. (2022). Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(1), 58–66.
- Aminudin, M. (2024, January 9). Motif mahasiswa Malang bunuh diri gegara depresi skripsi tak selesai. *Detik.Com*.
- Asrun, M., Aspin, & Silondae, D. P. (2020). Hubungan antara tingkat kecerdasan spiritual dengan tingkat stres pada mahasiswa psikologi yang menyusun skripsi di Universitas Halu Oleo tahun akademik Tahun 2018/2019. *Jurnal Sublimapsi*, 1.
- Astuti, Y., & Anganthi, N. R. N. (2016). *Subjective well-being pada remaja dari keluarga broken home*.
- Chen, X., & Kühner, S. (2025). Life Stressors, social support, and children's subjective well-being during the Covid-19 pandemic: evidence from a cross-national survey of 20 societies. *Child Indicators Research*, 18(2), 905–936. <https://doi.org/10.1007/s12187-024-10211-9>
- Cohen, S. (n.d.). *Laboratory for the study of stress, immunity, and disease*.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Marmelstein, R. (1983a). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385–396.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Marmelstein, R. (1983b). *Perceived stress scale*.

- Damayanti, A. R., & Purwantini, L. (2025). *Hubungan dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa*. 3(1), 239–248.
<https://doi.org/10.62383/wissen.v3i1.563>
- Diener, E. (n.d.). *Joseph R. Smiley distinguished professor emeritus of psychology senior scientist for the gallup organization*.
(<https://Labs.Psychology.Illinois.Edu/~ediener/Scales.Html>).
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E. (2006). *Understanding Scores on the Satisfaction with Life Scale*.
- Diener, E., & Biswas, R. (2009). *Scale of positive and negative experience*.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, E. S., Tay, E. L., & Zhu, Z. (2018). *Handbook of well-being*.
<https://digitalcommons.unomaha.edu/psychfacbooksPleasetakeourfeedbacksurveyat:https://unomaha.az1.qualtrics.com/jfe/form/>
- Erlena, E., Nurjannah, I., Achadiono, D. N., Wibawa, T., & Prihastari, L. (2025). *Indonesian version of the perceived stress scale-10 (IPSS) : A psychometric properties of the Indonesian PSS-10 in adolescents with obesity*.
<https://doi.org/10.1101/2025.02.25.25322844>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, Moh. (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>
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Hakim, A. R., Mora, L., Leometa, C. H., & Dimala, C. P. (2024). Psychometric properties of the perceived stress scale (PSS-10) in Indonesian version. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 13(2), 117–129.
<https://doi.org/10.15408/jp3i.v13i2.35482>
- Hariani, F., & Guspa, A. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswi tingkat akhir di Universitas Negeri Padang. *Journal Of Social Science Research*, 4.

- Hariaty, Elitta, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 11.
- Hartini, S., Ernawati, S., & Purnomosidi, F. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dengan subjective well-being pada mahasiswa program studi psikologi di Universitas Sahid Surakarta. 157–170. <https://doi.org/10.58192/sidu.v4i1.3132>
- Isril, T. L., & Yulianto, A. (2024). Moderasi jenis kelamin dan usia pada pengaruh celebrity worship terhadap subjective well-being penggemar K-POP. *Sebatik*, 28(1), 114–123. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v28i1.2459>
- Jasman, N. V., & Prsetya, B. E. A. (2023). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan subjective well-being pada anak jalanan di kota Jayapura.
- Khatijatusshalihah, Riamanda, I., Aprilia, E. D., & Nisa, H. (2022). Career decision self-efficacy of Indonesian students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 3(1), 17–22. <https://doi.org/10.32505/inspira.v3i1.4131>
- Khoirunnisa, A., & Rosiana, D. (2023). Pengaruh perceived social support terhadap psychological well-being mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Humanitas*, 7(3), 319–332.
- Lam, P. H. (2024). An extension to the stress-buffering model: timing of support across the lifecourse. *Brain, Behavior, and Immunity - Health*, 42. <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2024.100876>
- Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). Hubungan dukungan sosial dan self efficacy dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta (Vol. 2, Issue 2).
- Machali, I. (2021). *Metode penelitian kuantitatif: Panduan praktis merencanakan, melaksanakan dan analisis dalam penelitian kuantitatif*.
- Maharani, A. E., Kharisma, C. P., & Salsabila, F. (2024). Pengaruh mengerjakan skripsi terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 68–80. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.558>
- Majesty, J., Pratikto, H., & Suhadianto. (2023). Subjective well-being mahasiswa skripsi : Bagaimana peranan stres akademik? (Issue 2).
- Mao, Y., Chen, J., Liu, X., Dang, J., & Schiöth, H. B. (2024). Social support predicted subsequent subjective well-being during the COVID-19 pandemic:

- a prospective study. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18473-2>
- Muthmainah, M. (2022). Dukungan sosial dan resiliensi pada anak di wilayah perbukitan Gunung Kidul Yogyakarta. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 6(1), 78–88. <https://doi.org/10.21831/diklus.v6i1.48875>
- Nitami, L. Z., & Kholifah, P. N. (2024). *Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir di era VUCA: Literature Review*.
- Nugraha, M. F. (2020). *Dukungan sosial dan subjective well being siswa sekolah Singosari Delitua*. 1(1), 1–7. www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index
- Panglewai, M. M. L., & Pesau, H. G. (2022). *Kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif warga kota Makassar pada masa pandemi COVID-19*. 7. <https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.25554>
- Pavot, W., & Diener, E. (2004). The subjective evaluation of well-being in adulthood: Findings and implications. In *Ageing International* (Vol. 29, Issue 2).
- Pratiwi, A. M. A., Pertiwi, M., & Andriany, A. R. (2020). *Hubungan subjective well being dengan komitmen organisasi pada pekerja yang melakukan work from home di masa pandemi Covid 19*. 2.
- Rabbani, M. R., & Wahyudi, H. (2023). Pengaruh academic self-efficacy terhadap stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5188>
- Raharjo, Y. O., & Sumargi, A. M. (2018). Dukungan sosial dan kepuasan hidup pada mahasiswa universitas katolik widya mandala Surabaya yang berasal dari luar Jawa. *Jurnal Experientia*, 6, 1–9.
- Rahman, N. N., Nashori, F., & Rumiani. (2022). *Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai* (Vol. 17, Issue 1).
- Rivaldi, A. Al. (2024). Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 4, 11–18. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4378>
- Rizky Damayanti, A., & Purwantini, L. (2025). *Hubungan Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa*. 3(1), 239–248.

- Santrock, J. W. . (2018). *Life-span development*. McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health psychology biopsychosocial interactions*.
- Schwartz, S. J. (2016). Turning point for a turning point: Advancing emerging adulthood theory and research. *Emerging Adulthood*, 4(5), 307–317. <https://doi.org/10.1177/2167696815624640>
- Singh, S., Kshtriya, S., & Valk, R. (2023). Health, hope, and harmony: a systematic review of the determinants of happiness across cultures and countries. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 20, Issue 4). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043306>
- Sitepu, E., Tampubolon, J., Manulang, S., & Amalia, S. N. (2024). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 matematika di Universitas Negeri Medan. *Statistika*, 24(1), 93–101. <https://doi.org/10.29313/statistika.v24i1.3257>
- Sugiyono. (2013). *Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D Metode*.
- Tan, M. D., & Sumargi, A. M. (2025). Dukungan sosial sebagai prediktptr kebahagiaan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 14(2), 280–285. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2>
- Wardani, T. A., Prasetyo, W. H., & Gunarsi, S. (2023). *Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan dalam penyelesaian studi pada mahasiswa tingkat akhir*. <http://jiip.stkipyapisdampu.ac.id>
- Wicaksono, L., & Pandjaitan, L. N. (2019). *Hubungan subjective well-being dengan stres akademik pada mahasiswa magister* (Vol. 7, Issue 2).
- Winahyu, K. M., Hemchayat, M., & Charoensuk, S. (2015). Factors affecting quality of life among family caregivers of patients with schizophrenia in Indonesia. *J Health Res* □, 29. <https://doi.org/10.14456/jhr.2015.52>
- Wusqa, N., & Novitayani, S. (2022). *Risiko bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir*.
- Zahra, N., & Rahman, N. N. (2024). Kesejahteraan subjektif mahasiswa kesehatan masyarakat: ditinjau dari prespektif persepsi dukungan sosial dan stres akademik. *Journal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 6. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i1>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2