

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA MERDEKA BELAJAR
KAMPUS MERDEKA (MBKM)**

Merryn Oktavia Sutarman¹, Agustina², Sevilla Simon³, Matthew Joe Adithio⁴
Universitas Tarumanagara^{1,2,3,4}
e-mail: merryn.705220161@stu.untar.ac.id¹, agustina@fpsi.untar.ac.id²,
sevilla.705220363@stu.untar.ac.id³, matthew.705220055@stu.untar.ac.id⁴

ABSTRAK

Pendidikan tinggi merupakan tahap pendidikan yang penting. Saat ini, banyak perguruan tinggi negeri maupun swasta yang sedang menerapkan kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Dalam menjalani program MBKM maka mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya dan mengalami tantangan dalam keseimbangan emosional, sosial, dan perilaku. Dukungan sosial dari teman sebaya diperlukan untuk membantu mahasiswa mengatasi permasalahan itu dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka agar mencapai kestabilan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa MBKM. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*. Partisipan yang terkumpul sejumlah 144 mahasiswa MBKM. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Google Form* dan dianalisis menggunakan aplikasi *Jamovi 2.6.44*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel dukungan sosial teman sebaya yaitu *Student Social Support Scale* (SSSS). Kemudian alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel kesejahteraan psikologis yaitu *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWB). Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh dan korelasi positif antara kedua variabel. Berdasarkan hasil analisis diketahui dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh sebesar 37.7% terhadap kesejahteraan psikologis. Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: *Dukungan Sosial Teman Sebaya, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa MBKM*

ABSTRACT

Higher education is an important stage of education. Currently, many public and private universities are implementing the Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) curriculum. In undergoing the MBKM program, students must adapt to their new environment and experience challenges in emotional, social, and behavioral balance. Peer social support is essential to help students overcome these issues and enhance their psychological well-being, thereby achieving self-stability. This study aims to investigate the influence of peer social support on psychological well-being among MBKM students. The study employs a quantitative research method with purposive sampling techniques. A total of 144 MBKM students participated in the study. Data collection was conducted using Google Forms and analyzed using the Jamovi 2.6.44 application. The measurement tool used to assess peer social support was the Student Social Support Scale (SSSS). The measurement tool used to assess psychological well-being was Ryff's Psychological Well-Being Scale (RPWB). The results of this study indicate a positive influence and correlation between the two variables. Based on the analysis, it was found that peer social support has a 37.7% influence on psychological well-being. It can be concluded that social support influences psychological well-being.

Keywords: *Peer Social Support, Psychological Well-Being, MBKM Student*

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan salah satu tahap yang penting dalam kehidupan seseorang. Menurut Srimulat et al., (2024), pendidikan tinggi penting untuk mengembangkan kemampuan intelektual, keterampilan profesional, dan karakter. Pemerintah terus berupaya dalam meningkatkan kualitas pendidikan tinggi Indonesia, salah satu upaya pemerintah adalah dengan menerapkan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). MBKM merupakan kurikulum yang dicetuskan melalui Kemendikbudristek pada awal tahun 2020, hal ini memungkinkan mahasiswa memperoleh keterampilan sebagai bekal menyelesaikan diploma atau sarjana di perguruan tinggi (Krisnanik et al., 2021).

Bentuk kegiatan MBKM yang dilaksanakan diantaranya, yaitu: Pertukaran Pelajar, Praktik Kerja, Asistensi Mengajar, Penelitian, Proyek Kemanusiaan, Kegiatan Wirausaha, Proyek Independen, dan Kuliah Kerja Nyata Tematik. Kegiatan pembelajaran tersebut bertujuan memberikan pengalaman yang baru di luar kampus. Disamping banyaknya manfaat dan peluang yang didapat, adapun tantangan yang ditimbulkan dari program MBKM ini. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saputra et al., (2024), didapatkan hasil jika mahasiswa yang mengikuti program MBKM kerap mengalami stress akademik akibat beban tugas yang tinggi, konflik antar anggota kelompok, serta sulitnya beradaptasi dengan lingkungan baru.

Dalam situasi tersebut mahasiswa sangat dituntut untuk memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik, hal ini bertujuan agar mahasiswa mampu menghadapi berbagai perubahan yang terjadi dalam program MBKM. Rahayu et al., (2020) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri merupakan upaya individu untuk mencapai keseimbangan, antara dirinya dengan situasi dan lingkungan tempat ia berada, baik secara emosional, sosial, maupun perilaku. Salah satu faktor yang membantu mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri adalah dukungan sosial. Dukungan sosial mencakup beberapa bentuk, yakni dukungan emosional, rasa dihargai, validasi sosial, serta perasaan diterima dalam lingkungan sosial. Menurut Awwaliyah et al., (2025), dukungan tersebut dapat diperoleh dari keluarga, teman, rekan kerja, maupun kelompok sosial. Kehadiran dukungan tersebut membuat individu merasa nyaman, dicintai, dihargai dan diperhatikan.

Dalam dukungan sosial yang didapat oleh mahasiswa, teman sebaya memiliki peran yang penting. Berdasarkan Santrock et al., (2012) teman sebaya berperan dalam memberikan dukungan sebagai sahabat, stimulasi, sumber dukungan fisik maupun ego, perbandingan sosial, serta seorang individu yang memberikan kasih sayang. Dukungan dari teman adalah prediktor kuat untuk mahasiswa dalam penyesuaian sosial dibandingkan dukungan dari keluarga sehingga dapat dikatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya penting bagi mahasiswa (Dennis et al., 2005). Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan dan dukungan dari teman sebaya memiliki dampak dalam membantu mahasiswa menghadapi dinamika kehidupan kampus.

Lingkungan baru dalam dunia perkuliahan menuntut mahasiswa untuk beradaptasi kembali dengan kondisi yang berbeda dari sebelumnya. Proses ini tidak jarang menimbulkan tantangan emosional, sosial, maupun perilaku. Bowman (2010) menyebutkan bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengelola diri secara efektif dan menghadapi berbagai tantangan yang muncul. Kesejahteraan psikologis yang optimal memungkinkan mahasiswa untuk menerima diri dengan apa adanya, mampu mengembangkan relasi yang positif, mampu mengendalikan lingkungan, mandiri, serta terus bertumbuh secara personal (Ryff, 1995). Dengan demikian, kesejahteraan psikologi yang baik menjadi kunci bagi mahasiswa untuk beradaptasi dan menghadapi berbagai tuntutan dalam studi.

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan Mufidha (2019) terhadap seluruh siswa SMP di Yogyakarta terkait dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well being* pada remaja, menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya akan mengembangkan sikap yang positif dan memiliki *psychological well being* yang tinggi. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian dari Santoso et al., (2024) terhadap mahasiswa yang merantau, hasil menunjukkan korelasi positif antara dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa rantau akan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang baik jika ia mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya. Kedua penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis.

Melihat dari penelitian terdahulu menunjukkan adanya pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan adanya dampak negatif saat memulai MBKM menunjukkan kebutuhan mahasiswa untuk mendapatkan dukungan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa MBKM.

METODE PENELITIAN

Karakteristik partisipan penelitian ini adalah mahasiswa aktif dari beberapa perguruan tinggi di Indonesia yang sedang menempuh Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Terdapat sejumlah 144 orang yang dibagi menjadi dua kategori jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 46 (31.94%) orang dan perempuan sebanyak 98 (68.06%) orang yang menjadi partisipan dalam penelitian ini. Untuk partisipan yang mengisi dibagi menjadi 8 kategori MBKM yaitu magang sebanyak 32 orang (22.22%), proyek kemanusiaan sebanyak 29 orang (20.14%), kuliah kerja nyata (KKN) sebanyak 22 orang (15.28%), studi independen sebanyak 19 orang (13.19%), pertukaran mahasiswa sebanyak 15 orang (10.42%), asistensi mengajar sebanyak 11 orang (7.64%), kewirausahaan sebanyak 11 orang (7.64%), dan penelitian/riset sebanyak 5 orang (3.47%).

Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik *Purposive Sampling* untuk mengumpulkan data partisipan yang diperlukan dalam penelitian. Peneliti menggunakan *Purposive Sampling* karena teknik tersebut memungkinkan peneliti mencari partisipan sesuai kriteria peneliti yaitu mahasiswa yang sedang menjalani MBKM. Teknik ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner secara *online* dalam bentuk *Google Forms* melalui media sosial seperti *line*, *whatsapp*, dan *instagram* kepada calon responden yang memenuhi kriteria untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Peneliti melakukan penyebaran *link Google Forms* beberapa kali dengan waktu yang berbeda, antara bulan April hingga bulan Juli. Setelah mendapatkan responden penelitian, peneliti mengolah data dengan menggunakan aplikasi Jamovi 2.6.44.

Kuesioner penelitian ini terdiri dari empat bagian yang berbeda. Bagian pertama dari kuesioner ini adalah *informed consent* yang menjelaskan tentang identitas Peneliti, institusi pendidikan Peneliti, penjelasan maksud serta tujuan dilakukannya penelitian, jaminan atas kerahasiaan identitas partisipan, dan permohonan agar partisipan mengisi kuesioner dengan sejujur-jujurnya sesuai keadaan yang sebenarnya. Pada bagian pertama ini juga terdapat kolom yang perlu dicentang sebagai tanda menyetujui pernyataan yang menyebutkan bahwa partisipan bersedia datanya digunakan dalam penelitian dan mengikuti proses penelitian tanpa paksaan dari pihak manapun. Bagian kedua dari kuesioner penelitian berisikan pertanyaan terkait identitas partisipan, seperti nama, usia jenis kelamin, asal universitas, dan program MBKM yang sedang ditempuh. Bagian ketiga dari kuesioner ini berisikan alat ukur *Student Social*

Support Scale (SSSS). Pada bagian keempat berisikan alat ukur *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWB).

Alat ukur *Student Social Support Scale* (SSSS) dan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWB) yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil translasi oleh Satria et al., (2024) dan sudah melalui *expert judgement* untuk penyesuaian pertanyaan butir.

Pada alat ukur *Student Social Support Scale* (SSSS) ini merupakan alat ukur multidimensi yang terdiri dari 20 *item* butir pertanyaan dengan 4 dimensi yang terdiri dari dukungan emosional, dukungan penilaian, dukungan informasional, dan dukungan instrumental. Masing-masing dimensi memiliki 5 butir pertanyaan. Pengukurannya menggunakan 5 *point* skala Likert. Dengan keterangan sebagai berikut: Sangat Sesuai (SS) = 5 Sesuai (S) = 4 Ragu - Ragu (R) = 3 Tidak Sesuai (TS) = 2 Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1.

Dalam alat ukur *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWB) ini merupakan alat ukur multidimensi yang terdiri dari 30 *item* butir pertanyaan dengan 6 dimensi yang terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan penguasaan terhadap lingkungan. Masing-masing dimensi memiliki 5 butir pertanyaan. Pengukurannya menggunakan 5 *point* skala Likert. Dengan keterangan sebagai berikut: Sangat Sesuai (SS) = 5 Sesuai (S) = 4 Ragu - Ragu (R) = 3 Tidak Sesuai (TS) = 2 Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada analisis data utama, peneliti menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Analisis dilakukan menggunakan metode regresi linear. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis adalah $r = 0.614$, $p < 0.001$. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis. Penjelasan lebih detail dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Analisis Regresi

Model Fit Measures

Mode 1	R	R ²	Overall Model Test			
			F	df 1	df2	p
1	0.61	0.37	86.	1	14	<.00
	4	7	1		2	1

Note. Models estimated using sample size of N=144

Pada uji hipotesis, hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai F sebesar 86.1 dengan tingkat signifikansi $p < 0.001$. Ini menunjukkan adanya pengaruh dukungan sosial teman sebaya yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pada perhitungan nilai regresi, diperoleh nilai adjusted R square sebesar 0.377. Hal ini berarti dukungan sosial teman sebaya berperan sebesar 37.7% pada kesejahteraan psikologis, sedangkan 62.3% ($100\% - 37.7\% = 62.3\%$) sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Selain itu, hasil analisis data menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki $t = 9.28$ dan $p < 0.001$, artinya dukungan sosial teman

sebayu berperan positif secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Penjelasan lebih detail dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Model Coefficients

Model Coefficients - Dukungan Sosial Teman Sebaya

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	46.356	4.0937	11.32	<.001	
Kesejahteraan Psikologis	0.311	0.0336	9.28	<.001	0.614

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya berperan penting dan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menempuh MBKM.

Pembahasan

Menurut Smet (1994), dukungan sosial adalah wujud keterlibatan seseorang dengan lingkungan sekitarnya, yang menghasilkan dorongan serta bantuan emosional sehingga individu merasa nyaman, dihargai, dan diperhatikan oleh orang lain di sekelilingnya. Dukungan yang diterima dapat berupa dukungan dalam bentuk penghargaan, bantuan jasa, materi, kasih sayang serta mendapatkan rasa diterima oleh orang sekitarnya.

Pada mahasiswa MBKM mereka menghadapi tantangan karena harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di luar kampus. Salah satu tantangan perkembangan paling kompleks pada masa remaja berkaitan dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri secara sosial (Hurlock, 1980). Bagi mahasiswa yang sedang menjalani MBKM, teman sebaya merupakan salah satu dukungan yang penting karena mengalami pengalaman yang serupa dan banyak menghabiskan waktu bersama. Remaja cenderung lebih sering berinteraksi dengan teman sebayanya (Santrock, 2012). Hal ini kembali menegaskan dukungan sosial dari teman sebaya sangat krusial bagi mahasiswa.

Individu yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya yang cukup cenderung akan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Saat individu merasa diterima dan dihargai oleh lingkungannya, maka individu dapat mengembangkan sikap positif. Sikap positif ini berupa mengakui kelebihan dan kekurangan, menghargai diri sendiri, dapat merealisasikan potensi diri sehingga individu mencapai kesejahteraan psikologis (Ginting, 2015).

Kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi ketika seseorang menjalani hidup dengan optimal, yang ditandai oleh perpaduan antara emosi positif dan kemampuan individu dalam berfungsi secara efektif (Bradburn, 1970; Huppert, 2009). Menurut Ryff (1995), kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi. Dimensi pertama yaitu penerimaan diri. Penerimaan diri artinya individu mengakui dan menerima seluruh aspek diri, termasuk kualitas baik dan buruk. Dimensi kedua yaitu hubungan positif dengan orang lain. Hubungan positif ini berarti memiliki hubungan hangat yang dapat saling memuaskan, percaya, mampu berempati, kasih sayang serta memahami hubungan memberi dan menerima manusia. Dimensi ketiga yaitu kemandirian. Kemandirian adalah independen, mampu menolak tekanan sosial dalam bertindak

dan berpikir dengan cara tertentu, menilai diri dengan standar pribadi. Dimensi keempat yaitu tujuan hidup. Tujuan hidup merupakan kondisi individu ketika merasa ada makna untuk kehidupan sekarang dan masa lalu serta memiliki maksud, keyakinan, dan perasaan terarah dalam hidupnya. Dimensi kelima yaitu pertumbuhan pribadi. Pertumbuhan pribadi adalah kondisi di mana individu merasa terus berkembang, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi diri, dan mengalami perubahan positif yang mencerminkan peningkatan pemahaman diri serta efektivitas. Dimensi keenam yaitu penguasaan lingkungan. Penguasaan lingkungan adalah kemampuan individu untuk mengelola lingkungan secara efektif, mengendalikan aktivitas eksternal, memanfaatkan peluang, serta menyesuaikan konteks dengan kebutuhan dan nilai pribadinya.

Tercapainya kesejahteraan psikologis memungkinkan individu untuk membentuk hubungan positif dan hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengendalikan lingkungan eksternal, memiliki tujuan dan makna hidup, serta merealisasikan potensi diri secara berkelanjutan (Ryff, 1989). Karena itu, penting bagi individu untuk mendapatkan dukungan sosial agar tercapai kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mufidha (2019) dimana untuk mencapai kesejahteraan psikologis adalah dengan memberikan dukungan sosial teman sebaya yang cukup.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial terutama dari teman sebaya berperan krusial dalam membantu individu yang sedang menjalani MBKM mencapai kesejahteraan psikologis. Adanya kesejahteraan psikologis ini membantu mahasiswa untuk dapat beradaptasi penuh dengan lingkungan baru yang menjadi tantangan bagi perkuliahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan regresi linear menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengikuti program MBKM. Ditemukan nilai korelasi sebesar $r = 0,614$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang menandakan adanya hubungan yang kuat dan bermakna antara kedua variabel. Model yang dibangun menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya mampu mempengaruhi sebesar 37,7% ($\text{adjusted } R^2 = 0,377$) pada kesejahteraan psikologis mahasiswa, sementara 62,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Nilai t sebesar 9.28 dan $p < 0.001$ memperkuat bukti bahwa pengaruh tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa temuan ini mendukung teori yang menyebutkan bahwa dukungan sosial memiliki peran krusial dalam membantu individu beradaptasi, menumbuhkan rasa dihargai, dan mendorong perkembangan berbagai aspek kesejahteraan psikologis, seperti kemampuan membangun hubungan sosial yang positif, kemandirian, pengendalian terhadap lingkungan sekitar, serta pencapaian potensi diri. Bagi mahasiswa yang sedang mengikuti program MBKM, dukungan dari teman sebaya menjadi hal penting karena mereka harus berhadapan dan beradaptasi dengan berbagai tantangan di lingkungan baru.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan lebih banyak responden agar cakupan partisipan dari berbagai jenis kegiatan dalam program MBKM lebih merata. Dengan distribusi responden yang merata, diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih representatif mengenai peran dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu juga disarankan untuk memperluas cakupan partisipasinya penelitian dari berbagai latar belakang daerah serta jenis perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, hal ini berguna untuk keberagaman data penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Awwaliyah, F., Isti'adah, F. N., & Muhajirin, M. (2025). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja di smkn 4 tasikmalaya. *www.jurnal.umbarru.ac.id*. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v5i1.909>
- Bowman, N. A. (2010). The development of psychological well-being among first-year college students. *Journal of College Student Development*, 51(2), 180–200. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0118>
- Bradburn. (1970). The structure of psychological well-being (Book). *American Sociological*
- Dennis, J. M., Phinney, J. S., & Chauteco, L. I. (2005). The role of motivation, parental support, and peer support academic success of ethnic minority first-generation college students. *Journal of College Student Development* (3), 223-236.
- Ginting, D.C.E. (2015). Dukungan sosial orang tua, pengasuh panti, dan teman sebaya sebagai prediktor terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang tinggal di panti asuhan di boyolali. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological wellbeing: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being* Mental Capital and Well-Being, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Hurlock, E.B. (1980). Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga. (2008). Perkembangan Anak, Jilid 1 (6th ed). Jakarta: Erlangga
- Krisnanik, E., Saphira, Q., Intan, D., & Indriana, H. (2021). Desain model mbkm dan kolaborasi kerja sama model pentahelix guna meningkatkan daya saing lulusan. Konferensi Nasional Ilmu Komputer (KONIK) 2021, 1-5.
- 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>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: studi pada mahasiswa fakultas psikologi uksw. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations or the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6).1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological wellbeing in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Santoso, A. Y., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dan psychological well-being pada mahasiswa rantau pasca pandemi. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 3910–3920. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.13544>
- Santrock, J.W. (2012). Perkembangan masa hidup (diterjemahkan oleh Benedictine Wisdyasinta), Edisi ketigabelas. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, A. R., Matulessy, A., & Suhadianto. (2024). Stres akademik pada mahasiswa merdeka belajar kampus merdeka (MBKM): Bagaimana peran dukungan sosial? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(4), 564–570. <https://aksiologi.org/index.php/inner>
- Satria, I. G. I. J., Satria, Kurniawati, M., & Universitas Tarumanagara. (2024). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologi. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(6), 2764–2775. https://linter.untar.ac.id/repository/penelitian/bukti PENELITIAN_10706005_4A070125164033.pdf

Smet, B. 1994. Psikologi Kesehatan. Jakarta: Gramedia.

Srimulat, F. E., Syafriyati, R., Syaputra, G., Ritonga, S., Putri, D., Putri, A., Yanti, F., Siahaan, S., Sinaga, J. B., Chastanti, I., Afriani, D. T., Harahap, R. R., Setiawan, M. A., Permadi, A. S., Khunaifi, A. R., Endang Sri Estimurti, E., Aba, M. M., Jannah, N., & Yusuf., N. W. (2024). Teori-teori pendidikan. In Biogeosciences (Vol. 43, Issue 5). Bandung : Widina Media Utama