

## Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Efikasi Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19

Ulfah Musyaropah, Rizky Allivia Larasati Haibar, Nurhayati Adiratna Kusuma, Asti Iryanti Putri, Aulia Aulia

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan  
email:ulfahmusyaropah@gmail.com

### Abstrak

#### Artikel INFO

Diterima: 28 Januari 2022  
Direvisi 18 Juni 2022:  
Disetujui: 12 September 2022

DOI:  
<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.6302>

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *cross sectional study*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki pengalaman mengikuti proses belajar secara daring/*online* akibat pandemi Covid-19. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa yang terdiri dari 67 perempuan dan 33 laki-laki. Alat ukur yang digunakan terdiri dari tiga skala, yaitu skala kesejahteraan psikologis, *Peer's Perceived Support Scale* (PPSS) dan *The General Self Efficacy Scale* (GSE). Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian adalah analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan perolehan koefisien  $R=0,742$  dan  $F=59,404$  ( $p<0,001$ ). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara simultan terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap *psychological well-being* mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Besarnya kontribusi dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap *psychological well-being* adalah sebesar 55,1%.

**Kata kunci:** Efikasi diri, Kesejahteraan psikologis, Pengaruh dukungan sosial teman sebaya

## The Effect Of Peer Social Support and Self-Efficacy On Psychological Well-Being In College Students During The Covid-19 Pandemic

### Abstract

This study aims to determine the effect of peer social support and self-efficacy on psychological well-being in college students during the Covid-19 pandemic. This research uses a quantitative approach with a cross sectional study method. The population of this research is students who have experience participating in online learning processes due to the Covid-19 pandemic. The sampling technique in this study used purposive sampling. The sample in this study amounted to 100 students consist of 67 women and 33 men. The measuring instrument used consists of three scales, namely the psychological well-being scale, the Peer's Perceived Support Scale (PPSS) and The General Self Efficacy Scale (GSE). The data analysis technique used in this research is multiple linear regression analysis. The results showed that the coefficient of  $R=0.742$  and  $F=59.404$  ( $p<0.001$ ). Based on these results, it can be concluded that simultaneously there is a very significant influence between peer social support and self-efficacy on the psychological well-being of students during the Covid-19 pandemic. The contribution of peer social support and self-efficacy to psychological well-being is 55.1%.

**Keywords:** Self-efficacy, Peer social support influence, Psychological well-being

### Pendahuluan

Pandemi Covid-19 telah menyebabkan hampir seluruh aspek kehidupan mengalami banyak perubahan, tak terkecuali pendidikan.

Efek pandemi pun sangat dirasakan oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa yang melaksanakan perkuliahan dengan sistem daring/*online*. Kesejahteraan mental menjadi semakin buruk sejak pandemi Covid-19

(Wiguna et. al, 2020). Model pembelajaran “baru” untuk mahasiswa yang sebelumnya tidak pernah belajar dengan pembelajaran *online*, namun dituntut untuk mampu beradaptasi dengan pola pembelajaran tersebut berpotensi menjadi pemicu stres akademik dan berakibat pada rendahnya kesejahteraan psikologis (Akmal & Kumalasari, 2020). Khususnya secara psikologis, dikarenakan mahasiswa termasuk dalam periode *emerging adulthood* yang merupakan periode transisi antara remaja dan dewasa.

Karakteristik yang paling menonjol pada periode *emerging adulthood* adalah ketidakstabilan (Syed, 2015). Hal tersebut disebabkan eksplorasi yang dilakukan mahasiswa pada semua bidang kehidupan membuat mahasiswa menghadapi banyak masalah seperti: masalah akademik, keuangan, romantisme, dan hubungan pertemanan. Berbagai masalah yang dihadapi mahasiswa mengakibatkan munculnya masalah psikologis, seperti kecemasan, stres, dan depresi. Selanjutnya permasalahan psikologis tersebut berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Eva dkk, 2020). Sementara, kesejahteraan psikologis merupakan sesuatu hal yang penting bagi mahasiswa agar dapat tumbuh menjadi pribadi yang produktif dalam bidang akademik dan berbagai bidang kehidupan, khususnya dalam kondisi pandemi saat ini.

Banyaknya konflik dan tugas perkembangan yang dihadapi mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Kurang optimalnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa ditunjukkan dari adanya mahasiswa yang belum memiliki tujuan masa depan yang jelas (Awaliyah, A & Listiyandini, 2017). Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang meneliti faktor-faktor terkait kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Salah satunya penelitian yang dilakukan Rifayanti, R dkk (2021) yang menemukan adanya hubungan positif antara *hope on gratitude* dengan kesejahteraan psikologis pada individu berusia 18-25 tahun sebanyak 300 orang yang berdomisili di

Samarinda berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Penelitian Manita, E dkk (2019) bahwa individu yang bersyukur fokus terhadap hal-hal yang disyukuri setiap hari, yang berdampak pada rendahnya tingkat stres serta dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Berbicara tentang kesejahteraan psikologis, bahwa kesejahteraan psikologis merupakan prediktor dari prestasi akademik (Iosua dkk, 2014), kontrol diri (Udhayakumar & Illango, 2018), kepuasan hidup, rasa syukur, optimis, harapan (Kardas dkk, 2019) dan kebahagiaan mahasiswa (Ghasempour dkk, 2013). Begitupula, kesejahteraan psikologis menjadi prediktor untuk berbagai aspek kehidupan mahasiswa, seperti, aspek pribadi-sosial, akademis, dan karier. Hal tersebut selaras dengan yang pernah diungkapkan oleh Rasulzada (Rasulzada, 2007) bahwa individu yang mempunyai kesejahteraan psikologis memiliki kehangatan dan dapat dipercaya dalam hubungan interpersonalnya, merasa bahwa dirinya berkembang secara individu, memiliki tujuan hidup yang jelas, dapat melakukan sesuatu dengan lingkungan untuk memenuhi kebutuhannya sendiri, dan sanggup melakukan sesuatu berdasarkan nilai-nilai internal yang ada pada dirinya tanpa dipengaruhi oleh nilai-nilai dari orang lain.

Berbagai penelitian tentang kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh terpenuhinya kebutuhan dasar dan sosial mereka dan memiliki pandangan dunia yang positif, yang diungkapkan melalui penerimaan, rasa syukur dan spiritualitas (Maulana et al., 2018), *loneliness* (Aryono, M. M., & Dani, 2019), kepribadian (Hicks & Mehta, 2018), status sosial (Fassbender & Leyendecker, 2018), dan dukungan sosial (Adyani dkk, 2019). Terutama bagi mahasiswa, dukungan sosial teman sebaya merupakan faktor yang penting bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa (Luo dkk, 2019). Hasil penelitian sebelumnya telah menjelaskan bahwa individu yang berhasil dalam membangun hubungan dengan teman sebaya menunjukkan tingkat kesejahteraan emosional yang lebih tinggi dan tingkat

tekanan emosional yang lebih rendah daripada mereka yang tidak memiliki teman (Buchanan & Bowen, 2008).

Dengan demikian kesejahteraan psikologis mahasiswa akan mengalami peningkatan seiring dengan diterimanya dukungan sosial. Selanjutnya bantuan yang diterima mahasiswa berupa materi, penghargaan, dan perhatian akan membantu mahasiswa menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan lebih baik. Selain itu, mahasiswa usia 20 tahun-an saat ini masuk dalam golongan generasi Z, yaitu generasi yang lebih menyukai kegiatan sosial dibandingkan generasi sebelumnya (Kupperschmidt, 2000). Fenomena ini menunjukkan mereka secara emosi lebih mudah untuk memberikan dukungan sosial kepada teman sebaya sesama mahasiswa dibandingkan dengan orangtua, karena adanya gap generasi yang membuat perbedaan pola komunikasi.

Studi yang telah dilakukan oleh Sabouripour dkk (Sabouripour et al., 2021) menunjukkan bahwa efikasi diri mampu membantu meringankan beberapa tantangan dan manajemen sosial-emosional pada diri mahasiswa. Kesadaran tersebut dapat mendorong mahasiswa untuk berhasil menghadapi situasi baru yang tidak dikenal, tidak hanya dalam lingkup akademik namun juga pada kehidupan mereka. Sejalan dengan pendapat tersebut, Caroli dan Sagone (Caroli & Sagone, 2014) dalam penelitiannya tentang efikasi diri dan kesejahteraan psikologis menjelaskan bahwa tinggi rendahnya efikasi diri dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada anak remaja, dimana semakin tinggi efikasi diri maka semakin mudah dalam melakukan adaptasi dengan lingkungannya. Penelitian Utami (Utami, 2016) juga menjelaskan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Ketika individu memiliki kesadaran terhadap potensi dirinya, maka hal ini akan berdampak positif juga terhadap kesejahteraan psikologisnya. Oleh sebab itu, peran efikasi diri sangat dibutuhkan bagi mahasiswa terutama dalam menghadapi pandemi Covid-19 ini.

Artinya, mahasiswa sebaiknya memahami strategi untuk meningkatkan efikasi diri, kemudian menerapkannya dalam gaya hidup dan sikap mereka.

Kajian yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa penelitian yang berkaitan dengan pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa telah banyak dilakukan (Eva dkk, 2020); Adyani dkk, 2019; Pertiwi 2018). Begitu pula penelitian yang berkaitan dengan efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya (Syahrudin, 2019), termasuk penelitian berkaitan dengan efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap belajar berdasar regulasi diri (Sari & Arjanggih, 2020). Namun demikian, sampai dengan saat ini penelitian yang menjelaskan pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri secara bersama-sama terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa belum banyak dilaporkan. Oleh karena itu, berdasarkan kajian yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Hipotesis mayor pada penelitian ini yaitu, secara simultan ada pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Selanjutnya, hipotesis minor penelitian ini yaitu: 1) ada pengaruh positif antara dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19; 2) ada pengaruh positif antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19.

## **Metode**

### *Jenis penelitian*

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional survey design* yaitu desain penelitian yang mengumpulkan data pada satu waktu kepada sampel (Creswell, 2015). Data penelitian yang digunakan adalah

data kuantifikasi jawaban responden dari skala kesejahteraan psikologis, dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri dengan cara memberikan skor pada setiap jawaban responden. Penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19.

Penelitian ini tidak menggunakan izin etik penelitian karena tidak berkaitan dengan instansi atau lembaga tertentu. Peneliti melakukan pengumpulan data sesuai dengan tujuan penelitian dan menyediakan *informed consent* sebagai bentuk kesediaan menjadi responden. Prosedur pengumpulan data penelitian ini dilakukan secara *online* dengan menyebarkan tiga alat ukur melalui *google form*.

*Populasi dan sampel*

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berusia 18-24 tahun. Teknik sampling

yang digunakan adalah *purposive sampling*, sehingga karakteristik *purposive* penelitian adalah mahasiswa yang berusia 18-24 tahun dan memiliki pengalaman mengikuti proses belajar secara daring/*online* akibat pandemi Covid-19. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 100 orang sampel.

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berada dalam rentang usia 18-24 tahun dan memiliki pengalaman mengikuti proses belajar secara daring/*online* akibat pandemi Covid-19. Pada penelitian ini sampel penelitian didominasi oleh mahasiswi (perempuan) yaitu sejumlah 67 orang dengan persentase 67%. Sisanya adalah mahasiswa (laki-laki) sebanyak 33 orang dengan persentase 33%. Ditinjau dari usia, subjek didominasi oleh mahasiswa dengan rentang usia 22-24 tahun yaitu berjumlah 52 orang dengan persentase 52%. Sisanya adalah mahasiswa dengan rentang usia 18-21 tahun yaitu berjumlah 48 orang dengan persentase 48%.

**Tabel 1. Demografi Partisipan Penelitian**

No.	Karakteristik	Kategori	Frekuensi	%
1.	Usia	18-21 Tahun	48	48 %
		22-24 Tahun	52	52 %
2.	Jenis Kelamin	Laki-laki	33	33%
		Perempuan	67	67%

*Pengukuran*

Pada penelitian ini, validitas aitem dari setiap alat ukur tidak diujikan mengingat bahwa ketiga alat ukur sudah pernah diujikan pada populasi yang relatif sama. Pengujian skala kesejahteraan psikologis mahasiswa yang diadopsi dari Winarmawati (Winarmawati, 2021) memiliki validitas isi bergerak dari  $V= 0,285$  hingga  $V= 0,738$  dan reliabilitas sebesar 0,950. Pengujian skala *Peer Support Questionnaire* (PSQ) dari Nabila (Nabila, 2021) memiliki nilai reliabilitas alat ukur yang memuaskan (0,84). Validitas diuji dengan *confirmatory factor analysis* (CFA). Indeks CFA untuk skala total ( $X^2/df=2.35$ ,  $RMSEA=0.06$ ,  $GFI=0.97$ ,  $AGFI=0.93$ ,

$CFI=0.97$ ), subskala dukungan emosional ( $X^2/df=1.26$ ,  $RMSEA=0.00$ ,  $GFI=0.99$ ,  $AGFI=0.98$ ,  $CFI=1$ ), dan dukungan kognitif ( $X^2/df=0.00$ ,  $RMSEA=0.00$ ,  $GFI=1$ ,  $AGFI=1$ ,  $CFI=1$ ). Sementara pengujian skala efikasi diri memiliki nilai validitas isi bergerak dari  $V=0,420$  hingga  $V= 0,712$  dan reliabilitas sebesar 0,881.

Pengukuran variabel pada penelitian ini menggunakan tiga alat ukur. Pengukuran kesejahteraan psikologis mahasiswa mengadopsi skala kesejahteraan psikologis yang bersifat multidimensi milik Winarmawati (Winarmawati, 2021). Skala ini menggunakan format respon skala *likert* dan memiliki jumlah aitem sebanyak 47 item berdasarkan aspek penerimaan, diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan,

tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi dengan koefisien reliabilitas alat ukur adalah sebesar  $r_{tt}=0,912$ . Salah satu contoh aitemnya yaitu 'selama covid-19 tidak ada hal menyenangkan yang dapat saya lakukan pada waktu senggang ketika ada di rumah'. Sedangkan pengukuran dukungan sosial teman sebaya mengadopsi alat ukur *Peer Support Questionnaire* (PSQ) yang bersifat multidimensi dari Nabila (Nabila, 2021). Skala ini menggunakan format respon skala *likert* rating 1-5 dan memiliki jumlah aitem sebanyak 22 item untuk mengukur tingkat dukungan teman sebaya berdasarkan aspek dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dukungan validasi/ umpan balik, dan kebersamaan teman sebaya dengan koefisien reliabilitas alat ukur adalah sebesar  $r_{tt}=0,968$ . Salah satu contoh aitemnya yaitu 'dengan dukungan teman-teman sebaya, keyakinan dan kepercayaan saya atas kemampuan sendiri dan penghargaan diri meningkat'. Selanjutnya pengukuran efikasi diri pada penelitian ini diukur dengan menggunakan alat ukur *The General Self Efficacy Scale* (GSE) yang bersifat multidimensi dikembangkan oleh Born dkk (1995) kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh (Damayanti, 2021). Dalam pengukuran ini terdapat 3 dimensi yaitu keyakinan terhadap kemampuan, kemampuan memecahkan masalah dan kemampuan berfikir. Alat ukur ini terdiri dari 10 item dengan format respon skala *likert* rating 1-4 dan koefisien reliabilitas sebesar  $r_{tt}=0,868$ . Salah satu contoh aitemnya adalah 'dalam situasi yang tidak terduga, saya tahu bagaimana saya harus bersikap'.

#### Analisis data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi

**Tabel 2. Hasil Uji Multikolinearitas**

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Dukungan sosial teman sebaya	0,821	1,219	Tidak terjadi multikolinearitas
Efikasi diri	0,821	1,219	Tidak terjadi multikolinearitas

*Dependent Variabel:* Kesejahteraan psikologis

Hasil uji multikolinieritas pada tabel 2 di atas, menunjukkan nilai *Variance Inflation*

linier berganda dengan bantuan SPSS v.23 *for windows*. Tujuannya adalah ingin melihat pengaruh secara simultan dari ketiga variabel dan pengaruh dari masing-masing variabel bebas terhadap variabel tergantung secara parsial. Sebelumnya peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji multikolinieritas.

#### Hasil

Sebelum dilakukan analisis, data penelitian diuji terlebih dahulu dengan menggunakan uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas dan multikolinieritas. Uji asumsi yang pertama adalah uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* yang bertujuan untuk menguji apakah data residual terdistribusi secara normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa nilai signifikansi *Asymp. sig. (2-tailed)* sebesar  $p=0,083$  ( $>0,05$ ). Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Kolmogorov Smirnov*, diketahui bahwa data residual dari ketiga variabel terdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi atau persyaratan normalitas dalam model regresi pada penelitian ini terpenuhi.

Uji asumsi yang kedua adalah uji multikolinieritas. Uji multikolinieritas memiliki tujuan untuk menguji apakah ditemukan adanya korelasi antara variabel bebas. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi antara variabel bebas. Metode pengujian model regresi dapat dilihat menggunakan nilai *Variance Inflation Factor* (VIP) yang lebih kecil dari 10 dan nilai *Tolerance* lebih dari 0,1 maka penelitian tidak terjadi multikolinieritas seperti pada tabel 2.

*Factor* (VIP) dari kedua variabel bebas yaitu dukungan sosial teman sebaya dan efikasi

diri sebesar 1,219 dan nilai *Tolerance* sebesar 0,821, sehingga dapat dikatakan tidak terjadi multikolinieritas pada kedua variabel bebas penelitian ini.

Setelah semua uji asumsi klasik terpenuhi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis.

Berdasarkan hasil perhitungan diketahui nilai koefisien korelasi (R) yaitu sebesar 0,742 yang menunjukkan bahwa variabel efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya secara simultan berkorelasi positif. Selanjutnya untuk dapat mengetahui pengaruh secara bersama-sama dari variabel independen terhadap variabel dependen maka harus membandingkan Fhitung dengan Ftabel. Pada penelitian ini diketahui nilai Fhitung sebesar

59,404 dan nilai Ftabel sebesar 4,88. Artinya nilai Fhitung  $59,404 > Ftabel 4,88$  dengan taraf signifikan ( $p=0,000$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri secara simultan (bersama-sama) berpengaruh sangat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pandemi covid-19.

Sementara itu, nilai koefisien determinan R square ( $R^2$ ) adalah sebesar 0,551 artinya persentase pengaruh variabel dukungan sosial teman sebaya (X1) dan efikasi diri (X2) terhadap kesejahteraan psikologis (Y) secara simultan adalah sebesar 55,1%, sementara sebanyak 45,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Tabel 3. Uji Secara Parsial**

	Model	Standardized Coefficients		t	Sig.	Description
		Beta				
	(Constant)			8.263	.000	
1	Peer Support (X1)	.393		5.228	.000	significant
	Efikasi Diri (X2)	.485		6.450	.000	significant

*Dependent Variable: PWB (Y)*

Berdasarkan tabel 3 di atas, menunjukan pengaruh variabel dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis diperoleh nilai  $\beta=0,393$  dan nilai  $t=5,228$ ,  $p=0,000$  ( $p < 0,001$ ). Hasil temuan ini menunjukan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh positif yang sangat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pandemi covid-19. Artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis minor pertama diterima.

Sementara, untuk variabel efikasi diri diperoleh nilai  $\beta=0,485$  dan nilai  $t=6,450$ ,  $p=0,000$  ( $<0,001$ ) yang berarti bahwa secara parsial efikasi diri memiliki pengaruh positif yang sangat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pandemi covid-19. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis minor kedua diterima.

**Tabel 4. Sumbangan Efektif**

Variabel	Beta	t	Sig.	Zero-order
Dukungan sosial teman sebaya	.393	5.228	.000	.598
Efikasi diri	.485	6.450	.000	.651

Berdasarkan tabel 4 di atas, diketahui bahwa sumbangan efektif variabel dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis adalah sebesar 23,5%. Sementara

sumbangan efektif variabel efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis adalah sebesar 31,6%.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa secara simultan atau secara bersama-sama dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri menjadi faktor yang kuat untuk mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pandemi covid-19. Hasil penelitian ini telah mengkonfirmasi hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Albabiyah (Albabiyah, 2021) bahwa efikasi diri dan dukungan sosial teman secara bersama-sama memiliki peran terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hasil yang diperoleh membuktikan bahwa efikasi diri memiliki peran sebesar 52,52% dan dukungan sosial teman memiliki peran sebesar 13,17% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Selanjutnya secara parsial, variabel dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis, artinya semakin tinggi dukungan teman sebaya yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Sebaliknya, semakin rendah dukungan teman sebaya yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin rendah pula kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Begitu pula variabel efikasi diri memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis, artinya efikasi diri yang tinggi akan mempengaruhi tingginya kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah akan mempengaruhi rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pandemi Covid-19.

Berdasarkan temuan pada penelitian ini menjelaskan bahwa dampak yang begitu dirasakan oleh mahasiswa pada pandemi global ini adalah bergesernya *platform* pembelajaran dari pertemuan tatap muka menjadi pertemuan yang dilakukan secara daring/ *online*. Beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam masa transisi tersebut dikarenakan beberapa hal, seperti lokasi tempat tinggal yang sulit mendapatkan jaringan internet, pendapatan orangtua yang

terpengaruh pandemi sehingga mereka tidak memiliki dana untuk membeli kuota internet, serta rasa cemas dan gelisah karena pandemi yang membatasi mereka dalam melakukan aktivitas dan juga tugas-tugas perkuliahan. Selanjutnya, proses adaptasi terhadap situasi yang baru ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa itu sendiri (Sa'diyah & Amiruddin, 2020).

Covid-19 menyebabkan kegiatan pembelajaran dilaksanakan dari rumah, secara *online* dan dengan jarak jauh. Kondisi ini yang menyebabkan terbatasnya interaksi mahasiswa dengan lingkungan sosial terutama teman sebayanya. Studi membuktikan bahwa dukungan yang dirasakan dari teman sebaya secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu (Khasmohammadi dkk, 2020). Selanjutnya ditemukan bahwa kurangnya dukungan sosial menyebabkan penyakit mental seperti depresi (Ybarra, 2004), yang mungkin mengakibatkan penurunan kesejahteraan psikologis. Naseri dkk (2015) menyatakan bahwa dukungan sosial dari teman, keluarga dan orang lain menurun secara psikologis stres pada individu. Selain itu, He dkk (2014) menyarankan bahwa dukungan teman sebaya memotivasi orang dewasa untuk meningkatkan kemampuan respons diri yang dirasakan untuk mengurangi perkiraan keparahan peristiwa stres serta untuk mengurangi dampak negatif dari stres.

Hasil penelitian ini juga telah mengkonfirmasi penelitian Greenaway dkk (Greenaway et al., 2016) yang menjelaskan bahwa dukungan teman sebaya di masa muda mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu secara signifikan. Begitupula dengan studi yang dilakukan oleh Heinrich & Gullone (2006) yang mana menemukan bahwa hubungan sosial yang mendukung dan memuaskan memiliki pengaruh besar pada kesehatan dan kesejahteraan. Dengan demikian, dukungan sosial bertindak sebagai faktor protektif untuk berbagai kesulitan psikologis (Turja dkk, 2017). Temuan penelitian ini juga mendukung hasil dari penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh Elgar dkk (2018), bahwa remaja dan dewasa muda

yang mengidentifikasi bahwa teman-teman mereka memberi dukungan lebih, ternyata dapat mengurangi dampak negatif dari merasa kehilangan karena mereka menjadi kurang khawatir tentang posisi mereka di dalam grup.

Temuan penelitian yang menjelaskan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, telah mengkonfirmasi penelitian Prayogi dkk (2017) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian dari beberapa peneliti terdahulu yang menjelaskan bahwa efikasi diri memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa (Siddiqui 2015; Utami, 2016), khususnya di masa pandemi Covid-19 (Marler dkk, 2021).

Tingginya efikasi diri yang berpengaruh terhadap tingginya kesejahteraan psikologis telah terbukti dapat memprediksi kinerja dan kesuksesan siswa. Seperti yang dilaporkan oleh beberapa penelitian, siswa yang mengekspresikan *self-efficacy* dan kesejahteraan yang tinggi cenderung termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan akademik yang relevan dan untuk mengembangkan sikap positif yang mengarah pada kesuksesan di sekolah (Siddiqui, 2015) dan cenderung berprestasi baik dalam tujuan akademis mereka (Zimmerman dkk, 1992). Selanjutnya, siswa yang mempersepsikan diri mereka sebagai orang yang sangat efisien dalam konteks sekolah cenderung mengembangkan sikap positif terhadap pembelajaran. Selanjutnya siswa dengan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup yang tinggi ditemukan lebih fleksibel, tangguh, dan efisien dalam pemecahan masalah dan lebih berkomitmen untuk tujuan akademis mereka dan mengejar kesuksesan daripada berfokus pada menghindari kegagalan mereka (Frank, 1988).

Penelitian ini memiliki keterbatasan diantaranya jumlah responden penelitian yang relatif sedikit mengingat pengambilan data

hanya disebar melalui sosial media dengan *google form* dalam waktu yang singkat, sehingga sampel yang representatif dapat dikatakan lebih kecil dari yang seharusnya. Untuk itu, bagi peneliti lain yang memiliki waktu untuk mengaktifikannya, disarankan untuk dapat mengumpulkan data selain pada satu waktu tertentu, tetapi pada beberapa waktu yang berbeda, sehingga data yang dikumpulkan tentunya lebih akurat mewakili kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. Selain itu, pengisian skala juga tidak sepenuhnya dilakukan bersama-sama dan tidak dapat dipantau secara langsung oleh peneliti dikarenakan disebar melalui *google form*, sehingga tidak dapat dipastikan bahwa seluruh responden telah memahami secara jelas mengenai aitem- aitem dalam skala serta pengisian dari skala.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa secara simultan dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Sementara secara parsial, variabel dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis. Artinya semakin tinggi dukungan teman sebaya yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pandemi Covid-19, dan sebaliknya. Begitu pula variabel efikasi diri juga memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis. Artinya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka akan mempengaruhi tingginya kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pandemi Covid-19, dan sebaliknya.

## **Daftar Pustaka**

Adyani, L., Suzanna, E., Safuwani, & Muryali. (2019). Perceived Social Support And Psychological Well-Being Among Interstate Students At Malikussaleh University. *Indigenous: Jurnal Ilmiah*



- Psikologi*, 3(2), 98–104. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6591>
- Akmal, S. Z., & Kumalasari, D. (2020). Kesiapan Belajar Daring dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Indonesia Di Masa Pandemi: Stres Akademik sebagai Moderator. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu206>
- Albadiyah, S. U. (2021). *Peran Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa*. Universitas Gadjah Mada.
- Aryono, M. M., & Dani, R. A. (2019). Kesepian Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia Yang Memilih Melajang. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 14(2), 162-171.
- Awaliyah, A & Listiyandini, R. . (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Psikogenesis*, 5(2), 89–101.
- Buchanan, R. L., & Bowen, G. L. (2008). In the context of adult support: The influence of peer support on the psychological well-being of middle-school students. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 25(5), 397–407. <https://doi.org/10.1007/s10560-008-0143-z>
- Caroli, M. E. De, & Sagone, E. (2014). Generalized Self-efficacy and Well-being in Adolescents with High Vs. Low Scholastic Self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 867–874. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.152>
- Creswell, J. (2015). *Riset Pendidikan: Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif & Kuantitatif* (5th ed.). Pustaka Pelajar.
- Damayanti, G. S. (2021). *Hubungan Efikasi Diri dan Orientasi Masa Depan Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Online Dimasa Pandemi*. Universitas Sanata Dharma.
- Elgar, F. J., Canale, N., Wohl, M. J. A., Lenzi, M., & Vieno, A. (2018). Relative deprivation and disordered gambling in youths. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 72(7), 589–594. <https://doi.org/10.1136/jech-2017-209858>
- 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>
- Fassbender, I., & Leyendecker, B. (2018). Socio-economic status and psychological well-being in a sample of Turkish immigrant mothers in Germany. *Frontiers in Psychology*, 9(OCT), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01586>
- Frank, C. P. (1988). the Development of Academic Advising Programs. *NACADA Journal*, 8(1), 11–28. <https://doi.org/10.12930/0271-9517-8.1.11>
- Ghasempour, A., Jodat, H., Soleimani, M., & Shabanlo, K. Z. (2013). Happiness as a Predictor of Psychological Well-Being of Male Athlete Students. *Annals of Applied Sport Science*, 1(2), 25–32.
- Greenaway, K. H., Cruwys, T., Haslam, S. A., & Jetten, J. (2016). Social identities promote well-being because they satisfy global psychological needs. *European Journal of Social Psychology*, 46(3), 294–307. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2169>
- He, F., Zhou, Q., Li, J., Cao, R., & Guan, H. (2014). Effect of social support on depression of internet addicts and the mediating role of loneliness. *International Journal of Mental Health Systems*, 8(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-8-34>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Hicks, R. E., & Mehta, Y. (2018). The Big Five, Type A Personality, and Psychological Well-Being. *International Journal of Psychological Studies*, 10(1), 49–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.5539/ijps.v10n1p49>
- Iosua, E. E., Gray, A. R., McGee, R., Landhuis, C. E., Keane, R., & Hancox, R. J. (2014). Employment Among Schoolchildren and Its Associations With Adult Substance Use,

- Psychological Well-being, and Academic Achievement. *Journal of Adolescent Health*, 55(4), 542–548. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.03.018>
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, Hope, Optimism and Life Satisfaction as Predictors of Psychological Well-Being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81–100. <https://doi.org/https://dergipark.org.tr/en/pub/ejer/issue/48089/608137>
- Khasmohammadi, M., Ghazizadeh Ehsaei, S., Vanderplasschen, W., Dortaj, F., Farahbakhsh, K., Keshavarz Afshar, H., Jahanbakhshi, Z., Mohsenzadeh, F., Mohd Noah, S., Sulaiman, T., Brady, C., & Hormozi, A. kalantar. (2020). The Impact of Addictive Behaviors on Adolescents Psychological Well-Being: The Mediating Effect of Perceived Peer Support. *Journal of Genetic Psychology*, 181(2–3), 39–53. <https://doi.org/10.1080/00221325.2019.1700896>
- Kupperschmidt, B. R. (2000). Multigenerational employee. *Health Care Manager*, 1(19), 65–76. <https://doi.org/10.1097/00126450-200019010-00011>
- Luo, Z., Wu, S., Fang, X., & Brunsting, N. (2019). International students' perceived language competence, domestic student support, and psychological well-being at a U.S. *Journal of International Students*, 9(4), 954–971. <https://doi.org/https://doi.org/10.32674/jis.v0i0.605>
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, 5,(2), 178–1861. doi: 10.22146/gamajop.5012
- Marler, E. K., Bruce, M. J., Abaoud, A., Henrichsen, C., Suksatan, W., Homvisetvongsa, S., & Matsuo, H. (2021). The impact of COVID-19 on university students' academic motivation, social connection, and psychological well-being. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*. <https://doi.org/10.1037/stl0000294>
- Maulana, H., Queensland, U. T., & Obst, P. (2018). *Laporan Kualitatif Perspektif Kesejahteraan Indonesia : Studi Kualitatif Perspektif Kesejahteraan Indonesia : Studi Kualitatif*. 23, 3136–3152.
- Nabila, S. (2021). *Peran Dukungan Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Siswa Sma Pada Masa Pembelajaran Daring Pandemi Covid-19*. Universitas Islam Indonesia.
- Naseri, L., Mohamadi, J., Sayehmiri, K., & Azizpoor, Y. (2015). Perceived social support, self-esteem, and internet addiction among students of Al-Zahra University, Tehran, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 9(3), 3–6. <https://doi.org/10.17795/ijpbs-421>
- Pertiwi, A. R. P. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Berorganisasi*. Universitas Gadjah Mada.
- Prayogi, F., Muslihati, & Handarini, D. M. (2017). Hubungan Self Efficacy, Optimism, Social Support Dan Psychological Well-Being Peserta Didik Smk. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 2(4), 508–515. <https://doi.org/https://doi.org/OAJ-SHERPA/RoMEO-Google ScholarIPI>
- Rasulzada, F. (2007). *Organizational Creativity and Psychological Well-Being*. Department of Psychology of Lund University.
- Rifayanti, R., Putri, . T., Y. S.C., & Yustia, F. A. (2021). Kesejahteraan Psikologis, Harapan dan Kebersyukuran di Masa New Normal. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(2), 175–183. doi: 10.30872/psikostudia
- Sa'diyah, K., & Amiruddin. (2020). Pentingnya Psychological Well Being di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kariman*, 8(02), 221–232. <https://doi.org/10.52185/kariman.v8i02.149>
- Sabouripour, F., Roslan, S., Ghiami, Z., & Memon, M. A. (2021). Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship Between Optimism, Psychological Well-Being, and Resilience Among Iranian Students. *Frontiers in Psychology*, 12(June). <https://>

- doi.org/10.3389/fpsyg.2021.675645
- Sari, H. R., & Arjungsi, R. (2020). Peran Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Belajar Berdasar Regulasi Diri Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Proyeksi*, 14(1), 53. <https://doi.org/10.30659/jp.14.1.53-62>
- Siddiqui, S. (2015). Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among Undergraduate Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3).
- Syahrudin. (2019). Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Prestasi Belajar. *Cognicia*, 7(4), 507–526.
- Syed, M. (2015). Emerging Adulthood : Developmental Stage , Theory , or Nonsense? *Oxford University Press*, 1, 1–26. <https://doi.org/10.1093/oxford-hb/9780199795574.013.9>
- Turja, T., Oksanen, A., Kaakinen, M., Sirola, A., Kaltiala-Heino, R., & Räsänen, P. (2017). Proeating disorder websites and subjective well-being: A four-country study on young people. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 50–57. <https://doi.org/10.1002/eat.22589>
- Udhayakumar, P., & Illango, P. (2018). Psychological well-being among college students. *Journal of Social Work Education and Practice*, 3(2), 79–89.
- Utami, W. (2016). Pengaruh Kecenderungan Neurotik Dan Self-Efficacy Terhadap Psychological Well Being Pada Mahasiswa Psikologi. *Jurnal An-Nafs*, 1(2), 202–226. <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/psi.v1i2.287>
- Wiguna, T., Anindyajati, G., Kaligis, F., Ismail, R. I., Minayati, K., Hanafi, E., Murtani, B. J., Wigantara, N. A., Putra, A. A., & Pradana, K. (2020). *Brief Research Report on Adolescent Mental Well-Being and School Closures During the COVID-19 Pandemic in Indonesia*. *Frontiers in Psychiatry*. 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.598756>
- Winarmawati. (2021). *Tingkat Spiritualitas, Kesejahteraan Psikologis dan Kecemasan Masyarakat Tentang Covid-19*. Universitas Sumatera Utara.
- Ybarra, M. L. (2004). Linkages between Depressive Symptomatology and Internet Harassment among Young Regular Internet Users. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(2), 247–257. <https://doi.org/10.1089/109493104323024500>
- Zimmerman, B. J., Bandura, A., & Martinez-Pons, M. (1992). Self-Motivation for Academic Attainment: The Role of Self-Efficacy Beliefs and Personal Goal Setting. *American Educational Research Journal*, 29(3), 663–676. <https://doi.org/10.3102/00028312029003663>