

## Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Subjective Well-Being Mahasiswa Tingkat Akhir

Nilatur Rohmatika<sup>1</sup>, Isrida Yul Arifiana<sup>2</sup>, Mamang Efendy<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

email: \*<sup>1</sup>isrida@untag-sby.ac.id

### Abstrak

#### Artikel INFO

Diterima : 11 Januari 2024

Direvisi : 05 Februari 2025

Disetujui : 06 November 2025

DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.28381>

Mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi menghadapi berbagai tuntutan untuk menyelesaikan studinya, mahasiswa juga dihadapkan pada tantangan, hambatan, kritikan dan penilaian tidak objektif dapat memengaruhi persepsi diri mahasiswa, memicu perasaan rendah diri. Adanya perasaan tidak puas dan tidak bahagia menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami ketidaksejahteraan subjektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Populasi pada penelitian adalah 1.408 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengampuh skripsi/tugas akhir di Universitas X Surabaya dengan partisipan penelitian 283 mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan ialah regresi berganda. Variabel efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya memperoleh nilai R square sebesar 54% terhadap *subjective well being*. Hasil uji simultan menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya bahwa efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya secara simultan berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Secara uji parsial, terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri dengan *subjective well-being* dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well-being* dengan nilai signifikansi 0,583 ( $p > 0,05$ ). Implikasi penelitian ini digunakan sebagai panduan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa dengan meningkatkan efikasi diri dan memperkuat hubungan sosial dengan teman sebaya.

**Kata kunci:** Dukungan Sosial Teman Sebaya, Efikasi Diri, *Subjective Well-Being*

## The Role of Self-Efficacy and Peer Social Support on the Subjective Well-Being of Final-Year University Students

### Abstract

Final year students in higher education face various demands to complete their studies, students are also faced with challenges, obstacles, criticism and unobjective assessments can affect student self-perception, triggering feelings of inferiority. The existence of feelings of dissatisfaction and unhappiness indicates that students experience subjective well-being. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and peer social support with subjective well-being in final year students. The population in the study was 1,408 final year students who were taking thesis/final assignments at X University Surabaya with 283 research participants. The data analysis technique used was multiple regression. Self-efficacy variables and peer social support obtained an R square value of 54% on subjective well being. The simultaneous test results showed a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). This means that self-efficacy and peer social support simultaneously affect subjective well-being. In partial test, there is a significant influence between self-efficacy with subjective well-being with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) and peer social support with subjective well-being with a significance value of 0.583 ( $p > 0.05$ ). The implication of this research is used as a guide to improve the subjective well-being of students by increasing self-efficacy and strengthening social relationships with peers.

**Keywords:** Peer Social Support, Self-efficacy, Subjective Well-Being

### Pendahuluan

Mahasiswa berada pada periode perkembangan dewasa awal atau berakhirknya masa remaja dan menuju dewasa awal. Individu mulai mengeksplorasi diri, mulai hidup

scara mandiri, mengembangkan sistem nilai-nilai serta membangun hubungan dengan individu lain (Papalia & Feldman, dalam Rosalinda & Michael, 2019). King (2014) juga menyebutkan bahwa diusia dewasa awal mahasiswa melakukan eksplorasi diri, hal

tersebut terjadi karena semakin meningkatnya tuntutan tugas yang berbeda-beda.

Menurut Asrun, dkk (2020) saat ini mahasiswa yang ingin menyelesaikan pendidikan diperguruan tinggi diharuskan untuk mengerjakan tugas akhir yaitu skripsi. Pada tahap tersebut, mahasiswa akhir dituntut untuk menyusun sebuah karya ilmiah berdasarkan hasil temuan dari penelitian yang sudah dilakukan, tujuannya agar memberikan manfaat bagi seluruh masyarakat. Mahasiswa tingkat akhir didefinisikan sebagai mahasiswa yang menuntaskan proses penulisan tugas akhir sebagai persyaratan kelulusan dan memperoleh gelar sarjana.

Andarini dan Fatma (2013) menguraikan bahwa terdapat berbagai tuntutan untuk menamatkan studi dalam jangka waktu yang telah ditetapkan merupakan imperatif yang harus diakui dan dilaksanakan oleh mahasiswa pada tahap akhir perkuliahan. Tuntutan tersebut seperti keinginan dari orangtua untuk melihat anak yang dibanggakan mendapatkan gelar sarjana, tuntutan biaya perkuliahan, tuntutan dari dosen, teman-teman maupun keinginan dalam diri individu. Widiantoro, dkk (2019) mahasiswa terkadang mendapatkan kritikan, dianggap remeh dan mendapatkan nilai yang tidak objektif. Tentu saja hal tersebut mempengaruhi penggeraan tugas akhir yakni mahasiswa akan memandang dirinya rendah dan mengevaluasi apakah yang dikatakan oleh individu lain benar, sehingga membuat pola pikirnya mengarah ke hal yang negatif. Iqbal, dkk (2015) adapun stressor dalam hal non akademik yang sedang dialami mahasiswa diantaranya seperti terpisah dari keluarganya, permasalahan keuangan dan sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Hal ini dapat mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa, sehingga menimbulkan ketidakjujuran dalam akademik, penyalahgunaan obat-obatan serta terdapat perasaan putus asa. Stressor yang dialami oleh mahasiswa tersebut juga dapat

mempengaruhi kesejahteraan subjektifnya.

Dampak dari rendahnya *subjective well-being* menurut Sutalaksana & Kusdiyati (2020) stres akademik yang dianggap sebagai pengalaman yang berdampak negatif dan tidak menyenangkan untuk mahasiswa. Stres akademik menyebabkan terjadinya reaksi emosi seperti rasa cemas, ketakutan, sedih dan perasaan bersalah. Menurut Bistolen dan Setianingrum (2020) perasaan negatif tersebut terjadi apabila mahasiswa tidak yakin dengan kemampuannya sendiri, sehingga mempengaruhi semangat dalam menyelesaikan kuliahnya. Dampak selanjutnya, mahasiswa tingkat akhir merasakan kecemasan saat berhadapan dengan tantangan dunia kerja. Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh Mora, dkk (2020) terhadap mahasiswa tingkat akhir Universitas Sari Mutiara Indonesia. Temuan dari penelitian memberikan indikasi bahwa kecemasan mahasiswa tingkat akhir menghadapi dunia kerja berada pada kategori tinggi 56%.

Beberapa penelitian terdahulu telah menggali gagasan dan tingkat *subjective well-being*. Hasil studi luar negeri terkait *subjective well-being* pada mahasiswa menyatakan bahwasannya kondisi *subjective well-being* mereka berada di kategori rendah jika dibandingkan dengan *subjective well-being* seorang dewasa pada umumnya (O'Connor, 2005). Mendukung penelitian diluar negeri, penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Linsiya (2022) menyebutkan bahwa aspek efektif seperti perasaan khawatir, cemas dan stres yang dialami oleh mahasiswa sebesar 58%. Begitu juga penelitian lainnya dari Sutalaksana dan Kusdiyati (2020) menyebutkan bahwa 61,11% *subjective well-being* mahasiswa tingkat akhir di Bandung berada di kategori rendah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 11-12 september 2023 dengan membagikan kuesioner melalui

google form kepada 15 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh skripsi/tugas akhir di Universitas X Surabaya diperoleh gambaran, bahwasannya mahasiswa tingkat akhir mengalami permasalahan yang berkaitan dengan kondisi *subjective well-being* yang negatif, diantaranya yaitu permasalahan kebosanan dalam menjalani kehidupan saat ini, kurang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya, ketika lelah dalam mengerjakan tugas akhir mahasiswa akan mudah marah, serta mahasiswa takut jika usaha yang dilakukan untuk mewujudkan keinginnya mengalami kegagalan. Sehingga diperoleh gambaran bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat *subjective well-being* yang negatif sebanyak 12 orang dari 15 orang atau sebesar 80%.

Diener (1984) pertama kali memperkenalkan istilah *subjective well-being* menjadi alat untuk mengidentifikasi dalam ranah psikologi yang menelaah penilaian manusia terhadap kehidupannya. Menurut Diener (2006) *subjective well-being* yaitu evaluasi individu pada kehidupan baik itu positif maupun negatif. Evaluasi tersebut terdiri dari kognitif reflektif dan reaksi afektif terhadap peristiwa dalam hidup. Menurut Veenhoven (2008) *subjective well-being* yaitu penilaian hidup secara keseluruhan yang mengacu pada perbandingan kognitif dengan standar kehidupan dan suasana hati individu. Diener (2006) mengemukakan bahwa *subjective well-being* ada dua aspek yaitu kognitif dan afektif. Aspek kognitif dalam *subjective well-being* merupakan kepuasan hidup, yang artinya penilaian kehidupan dari individu. Evaluasi ini terbagi menjadi dua, yakni evaluasi secara global dan domain. Evaluasi kepuasan hidup secara global adalah penilaian yang dibuat oleh individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Selanjutnya, evaluasi kepuasan hidup secara domain adalah penilaian dalam kehidupannya, seperti kesehatan fisik dan mental, kewajiban tugas atau pekerjaan, waktu luang, keluarga dan hubungan sosial.

Aspek afektif yaitu aspek dasar dari *subjective well-being*, aspek ini merefleksikan reaksi individu terhadap peristiwa dalam hidupnya yang ditunjukkan dengan adanya afek positif dan afek negatif. Pada afek positif terlihat dari suasana hati seperti perasaan bahagia, bersemangat dan optimis. Sedangkan pada afek negatif terlihat dari suasana hati yang meliputi marah, sedih, cemas dan khawatir.

Jika dikaji lebih dalam, pembahasan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir menjadi sangat penting karena pada dasarnya kesejahteraan seorang mahasiswa ditempat kuliah dapat terlihat dari segi sikap, suasana hati, kesehatan, kemampuan dalam menghadapi permasalahan, seberapa puas individu terhadap dirinya, hubungan sosialnya dengan individu lain dan pengalaman di tempat kuliah (Karyani, dalam Atqia 2022). Individu dengan *subjective well-being* tingkat tinggi umumnya dapat mengelola emosi serta mampu mengatasi masalah secara tepat. Namun, individu yang *subjective well-being* nya tingkat rendah akan mengevaluasi permasalahan yang berlangsung sebagai hal yang kurang menyenangkan, maka dari itu menyebabkan individu mengalami emosi negatif (Myers & Diener, 1995). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Diener dan Chan (2011) menunjukkan hasil bahwa *subjective well-being* juga berpengaruh terhadap kesehatan individu. *Subjective well-being* individu yang rendah juga berdampak pada buruknya kualitas kesehatan dan umur yang panjang individu dikemudian hari.

Penelitian ini melihat apa saja faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* mahasiswa tingkat akhir. Adapun faktor yang dapat meningkat *subjective well-being* individu yaitu efikasi diri (Suldo & Shaffer, dalam Basson 2008). Menurut Diener (2009) efikasi diri dapat memprediksi *subjective well-being* dan emosi yang negatif, sebab tingginya efikasi diri dapat mengarahkan individu untuk meraih tujuan yang penting

merupakan prediktor kesejahteraan subjektif. Sejalan dengan teori dari Bandura (1997) yang mengatakan bahwa ditemukan keterkaitan antara efikasi diri dengan *subjective well-being*. Efikasi diri dinyatakan dapat mempengaruhi sejumlah hal, seperti kondisi kesehatan, pencapaian, keberhasilan menyesuaikan diri dan berkontribusi terhadap kepuasan kehidupan serta kesejahteraan mahasiswa. Hasil penelitian dari Bistolen dan Setianingrum (2020) menemukan bahwa efikasi diri berkorelasi positif dengan keyakinan individu dan *subjective well-being*, yang menyiratkan bahwa semakin tingginya keyakinan individu terhadap kemampuannya, semakin tinggi pula kepuasan hidupnya dan individu akan sering merasakan suasana hati yang positif.

Faktor eksternal yang berpengaruh pada *subjective well-being* yaitu kurangnya dukungan sosial (Diener, 2009). Hubungan harmonis dan dukungan sosial berhubungan kuat dengan kepuasan hidup dalam budaya kolektivistik dibandingkan budaya individualistik (Kwan, Bond & Singelis, dalam Diener 2009). Dalam penelitian ini variabel bebas kedua adalah dukungan sosial teman sebaya. Penguatan konsep ini dapat diakui melalui penelitian yang telah dilaksanakan oleh Sardi dan Ayriza (2020) kesimpulan yang didapatkan dalam penelitian tersebut yaitu dukungan sosial dari teman sebaya memberi pengaruh positif pada *subjective well-being*. Variabel dukungan sosial teman sebaya berkontribusi terhadap *subjective well-being*. Solomon (2004) mendefinisikan dukungan sosial dari teman sebaya sebagai dukungan sosial secara emosional, individu menerima pemberian kasih sayang dan bantuan berupa jasa dari individu lainnya serta satu sama lain tetap berbagi dalam keadaan apapun guna membawa perubahan pribadi. Ryff (1995) menyebutkan bahwa adanya dukungan sosial dan hubungan interpersonal yang baik dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu.

Berdasarkan fenomena dan penjelasan secara teoritik, efikasi diri dan dukungan

sosial teman sebaya dibutuhkan serta perlu dilakukan bagi semua individu terutama pada mahasiswa tingkat akhir guna meningkatkan *subjective well-being*. Oleh sebab itu, peneliti ingin melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai "Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Subjective Well-Being* Mahasiswa Tingkat Akhir". Hipotesis yang diajukan diantaranya yaitu: a) Terdapat hubungan positif antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir; b) Terdapat hubungan antara efikasi diri dengan dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir; dan c) Terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir.

## Metode

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis korelasional, yaitu metode untuk menguji korelasi dua variabel atau lebih. Pada penelitian ini, efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya merupakan variabel bebas yang akan diuji korelasinya dengan *subjective well-being* sebagai variabel terikat.

### Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkah akhir yang sedang mengampuh skripsi/tugas akhir di Universitas X Surabaya. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 283 mahasiswa. Mahasiswa laki-laki berjumlah 79 (27,8%) dan mahasiswa perempuan berjumlah 204 (71,8%). Mahasiswa berasal dari beberapa fakultas, diantaranya yaitu Ilmu Sosial dan Ilmu Politik berjumlah 30 (10,6%), Ekonomi Bisnis berjumlah 69 (24,3%), Hukum berjumlah 48 (16,9%), Teknik berjumlah 63 (22,2%), Psikologi berjumlah 61 (21,2%) dan Ilmu Budaya berjumlah 12 (4,2%). Jumlah subjek dalam penelitian ini berdasarkan perhitungan tabel isaac dan

Michael, dengan menggunakan teknik *quota sampling* sebagai teknik pengambilan sampel.

### Pengukuran

Instrumen penelitian terdiri dari dua model pernyataan yaitu pernyataan yang mendukung subjek (*favorable*) dan pernyataan yang tidak mendukung sikap subjek (*unfavorable*). Skala dalam penelitian ini memakai skala *Likert* dengan lima alternatif jawaban seperti: sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), netral (3), setuju (4) dan sangat setuju(5). Teknik pengambilan data pada penelitian ini yaitu kuesioner yang memuat daftar pernyataan kemudian partisipan diminta untuk memilih alternatif jawaban. Penelitian dilakukan secara online, dengan menggunakan *google form*.

Penelitian ini menggunakan aspek-aspek dan indikator untuk mengukur variabel. Pada skala *subjective well-being* mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Diener (2006). Pada skala efikasi diri mengacu pada aspek dan indikator teori yang dikemukakan oleh Bandura (1997). Pada skala dukungan sosial teman sebaya mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Solomon (2004).

Peneliti telah melakukan uji coba alat ukur terlebih dahulu kepada 69 partisipan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengampuh skripsi atau tugas. Uji alat ukur tersebut dilakukan untuk mengetahui tingkat ketepatan alat ukur dalam mengukur suatu variabel dalam penelitian. Dalam uji coba alat ukur dilakukan dengan cara uji validitas dan reliabilitas. Menurut Azwar (2013) untuk menetapkan kesahihan butiran aitem ketentuan yang digunakan yaitu jika aitem memiliki *index correletaion*  $>0,30$  dinyatakan valid. Apabila aitem memiliki *index correlation*  $<0,30$  maka dinyatakan tidak valid. Suhirman (2018) menetapkan kriteria tingkatan reliabilitas jika nilai *cronbach's alpha* yang didapatkan  $<0,20$  reliabilitas sangat rendah,  $0,20-0,40$  reliabilitas rendah,  $0,41-0,60$  reliabilitas sedang,  $0,61-0,80$  reliabilitas tinggi dan  $>0,80$  reliabilitas sangat tinggi.

Skala *subjective well-being* memiliki 36 aitem yang valid setelah 3 kali putaran uji diskriminasi aitem, dengan *index corrected item total correlation* bergerak dari 0,305 s/d 0,810. Uji reliabilitas dengan *cronbach's alpha* sebesar 0,942 (reliabilitas sangat tinggi). Pada skala efikasi diri memiliki 40 aitem yang valid setelah 2 kali putaran uji diskriminasi aitem, dengan *index corrected item total correlation* bergerak dari 0,345 s/d 0,762. Uji reliabilitas dengan *cronbach's alpha* sebesar 0,953 (reliabilitas sangat tinggi). Pada skala dukungan sosial teman sebaya memiliki 35 aitem setelah 2 kali putaran uji diskriminasi aitem, dengan *index corrected item total correlation* bergerak dari 0,321 s/d 0,722. Uji reliabilitas dengan *cronbach's alpha* sebesar 0,945 (reliabilitas sangat tinggi).

### Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan regresi berganda dengan bantuan program IBM SPSS versi 25 for windows.

### Hasil

Uji asumsi klasik normalitas dan linieritas dilakukan terlebih dahulu sebagai syarat untuk melakukan uji hipotesis. Hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai signifikansi  $p=0,200 >0,05$ , artinya sebaran data berdistribusi normal. Hasil uji linieritas antara variabel efikasi diri dengan *subjective well-being* diperoleh nilai koefisien *deviation from linearity* yaitu sebesar 0,690 ( $p>0,05$ ). Hasil uji linieritas antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well-being* diperoleh nilai koefisien *deviation from linearity* yaitu sebesar 0,055 ( $p>0,05$ ). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier. Selain itu, tidak terjadi multikolinieritas antar variabel bebas hal ini terbukti dari nilai *tolerance*= $0,505 > 0,10$  dan nilai *VIF*= 1,982  $<10,00$ , serta tidak terjadi heteroskedastisitas.

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif penelitian dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

**Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif**

Variabel	Mean	Std. Deviation	N
Subjective Well-Being	112,50	15,967	283
Efikasi Diri	135,56	20,848	283
Efikasi Diri	135,56	20,848	283

Sumber : Output Statistic Program IBM SPSS Seri 25 For Windows

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada skor rata-rata variabel *subjective well-being* pada subjek diperoleh sebesar 112,50 dengan nilai standar deviasi 15,967. Rata-rata skor variabel efikasi pada subjek diri diperoleh sebesar 135,56 dengan nilai standar deviasi 20,848. Rata-rata skor variabel dukungan sosial teman sebaya pada subjek diperoleh sebesar 126,82 dengan standar deviasi 23,826.

**Tabel 2. Hasil Uji Koefisien Determinasi**

Variabel	R-Square	Keterangan
Subjective Well-Being	0,540	Moderat

Sumber : Output Statistic Program IBM SPSS Seri 25 For Windows

Berdasarkan hasil koefisien determinasi, terdapat beberapa kriteria nilai R square seperti lebih dari 0,67 artinya kuat, lebih dari 0,33 dan rendah dari 0,67 berarti moderat dan lebih rendah dari 0,19 yang berarti lemah (Musyaffi, dkk., 2022). Dari tabel uji koefisien determinan memperoleh skor R-square pada variabel bebas yaitu efikasi diri (X1) dan dukungan sosial teman sebaya

(X2) secara bersamaan terhadap *subjective well-being* (Y), diperoleh nilai R-square pada taraf moderat yakni sebesar 54% yang berarti efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama mempunyai pengaruh sebesar 54% terhadap *subjective well-being*. Sedangkan 47% dapat dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Tabel 3. Hasil Uji Simultan (F)**

Variabel	R-Square	Keterangan
Subjective Well-Being	0,540	Moderat

Sumber : Output Statistic Program IBM SPSS Seri 25 For Windows

Berdasarkan hasil uji simultan dengan Uji F antara Variabel efikasi diri (X1) dan dukungan sosial teman sebaya (X2) dengan *subjective well-being* (Y) diperoleh nilai  $F = 164,678$  dengan nilai signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat ditarik kesimpulan

bahwa hipotesis pertama yang berbunyi terdapat hubungan efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya secara simultan terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir, dapat diterima.

**Tabel 4. Hasil Uji Parsial (Uji t)**

Variabel	t	p	Keterangan
Efikasi Diri	13,272	0,000	Signifikan
Dukungan Sosial Teman Sebaya	-0,550	0,583	Tidak Signifikan

Sumber : Output Statistic Program IBM SPSS Seri 25 For Windows

Berdasarkan tabel hasil uji korelasi parsial didapatkan skor  $t= 13,272$  dengan signifikansi sebesar  $0,000$  ( $p<0,05$ ) artinya ada korelasi positif yang signifikan antara efikasi diri dengan *subjective well-being*, sehingga semakin tinggi efikasi diri individu maka semakin tinggi pula *subjective well-being*. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri individu maka semakin rendah pula *subjective well-being*. Berdasarkan hasil uji korelasi parsial tersebut diketahui bahwa hipotesis kedua diterima, yang berbunyi terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan tabel hasil uji korelasi parsial didapatkan skor  $t= -0,550$  dengan signifikansi sebesar  $0,583$  ( $p>0,05$ ) artinya ada korelasi negatif yang tidak signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well-being*, sehingga semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya pada individu maka semakin rendah *subjective well-being*. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya pada individu maka semakin tinggi *subjective well-being*. Berdasarkan hasil uji korelasi parsial tersebut diketahui bahwa hipotesis ketiga ditolak, yang berbunyi terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi yang positif antara variabel efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian maka hipotesis pertama yang menyatakan terdapat hubungan positif antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well-being* diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi pula *subjective well-being*, begitupun sebaliknya bahwa semakin

rendah efikasi diri maka semakin rendah pula *subjective well-being*. Temuan ini menandakan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang merasa percaya diri dengan kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan akademis dan kehidupan sehari-hari, serta yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat, mengalami tingkat kesejahteraan subjektif yang baik.

Hasil penelitian ini didukung dengan teori *self determination* yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan (2000) bahwa individu memiliki kebutuhan bawaan untuk merasa memiliki kendali atas tindakan mereka, merasa kompeten dalam aktivitas yang mereka lakukan dan memiliki hubungan yang bermakna dengan orang lain. Teori tersebut menekankan bahwa ketika individu dapat memenuhi kebutuhan untuk autonomi, kebutuhan untuk kompetensi dan kebutuhan untuk memiliki hubungan dengan orang lain, maka mereka cenderung mengalami *well-being* yang lebih tinggi, motivasi yang lebih baik dan kepuasan hidup yang lebih besar. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Eid dan Larse (2008) individu dianggap memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika mereka lebih sering mengalami afek positif daripada afek negatif dalam kehidupannya dan merasakan kepuasan hidup yang tinggi. Individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi memiliki hubungan sosial yang erat dibandingkan dengan mereka yang miliki kesejahteraan subjektif rendah. Dalam penelitian Sardi dan Ayriza (2020) terkait pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *subjective well-being* pada remaja yang tinggal di pondok pesantren, hasil penelitian tersebut membuktikan terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya terhadap *subjective well-being* hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa ketika teman sebaya menunjukkan perhatian terhadap keterampilan dan kemampuannya, menunjukkan ekspresi yang mencerminkan penghargaan positif terhadap dirinya dan menerima perbandingan positif antara diri

mereka dan orang lain, yang kemampuannya kurang baik dari dirinya sendiri.

Sehingga dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ketika keyakinan individu terhadap kompetensi yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas dan mendapatkan dukungan sosial teman sebaya secara bersamaan mampu membuat kesejahteraan subjektif mahasiswa lebih baik.

Hipotesis kedua yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan *subjective well-being*, diterima. Artinya adalah bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula *subjective well-being*, begitupun sebaliknya bahwa semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah pula *subjective well-being*.

Hasil penelitian ini mendukung pernyataan bahwa efikasi diri mempunyai hubungan signifikan dengan *subjective well-being*. Pada teori yang dikemukakan oleh Diener (2009) menyatakan bahwa efikasi diri dapat memprediksi kepuasan hidup seseorang dan emosi yang tidak menyenangkan, karena efikasi diri yang tinggi dapat mengarahkan seseorang untuk meraih tujuan yang penting, hal ini merupakan prediktor kesejahteraan subjektif.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Widiana dan Rusli (2020) yang menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh positif yang signifikan antara efikasi diri terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang Jurusan Psikologi. Hal ini ditunjukkan dengan hasil yang menyatakan bahwa mahasiswa mempunyai keyakinan bahwa dirinya mampu menuntaskan skripsi tanpa adanya masalah. Keyakinan tersebut membuat mahasiswa mempunyai *subjective well-being* yang jauh lebih baik, merasakan senang, serta lebih menikmati proses yang sedang dihadapi. Hasil tersebut sejalan dengan

temuan dari penelitian yang telah dilakukan oleh Lestari dan Hartati (2016) bahwa tingkat efikasi diri sangat penting dalam mencapai tujuan, meraih kepuasan hidup dan mengalami emosi positif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tingkat keyakinan diri yang tinggi akan secara lebih efektif membantu *subjective well-being*, sementara keyakinan diri yang rendah akan membatasi kemampuan individu dalam mencapai *subjective well-being*.

Efikasi diri merupakan variabel yang memberikan sumbangan positif terhadap *subjective well-being*. Ketika mahasiswa mempunyai efikasi diri yang tinggi dapat berpikir bahwa skripsi atau tugas akhir merupakan tanggung jawab yang diembannya bukan sebagai suatu kesulitan, namun tantangan yang harus diselesaikan. Mereka juga mempunyai kepercayaan pada kemampuan yang dimiliki, tekun dalam menghadapi segala kesulitan dan tuntutan seperti pernyataan Bandura (1997) terdapat tiga aspek efikasi diri yaitu, tingkat, keluasan dan kekuatan. Jadi mahasiswa yang mempunyai efikasi diri yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih besar untuk mencapai tujuannya, oleh sebab itu efikasi diri dapat berkontribusi pada pencapaian *subjective well-being* yang mencakup kepuasan hidup dan pengalaman emosi positif.

Hipotesis ketiga dalam penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well-being*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya tidak berkorelasi dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini berbeda dengan hasil riset yang dilakukan oleh Syarifa dan Saroinsong (2023) yang berjudul kontribusi teman sebaya terhadap *subjective well-being* anak dipulau Jawa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hubungan yang bersifat positif, mendukung dan sehat dengan teman sebaya secara umum memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan subjektif. *Subjective well-being*

yang tinggi mempunyai dampak positif pada kesiapan belajar anak. Oleh karena itu, menjadi imperatif bagi orang tua dan pendidik untuk memfasilitasi interaksi yang positif antara anak dan teman sebayanya, sekaligus mendorong pembentukan hubungan yang sehat dengan lingkungan sosial anak tersebut. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wati dan Arifiana (2021) juga menyebutkan bahwa dukungan sosial teman sebaya itu berperan terhadap cara mahasiswa menyelesaikan masalah. Temuan menunjukkan bahwa partisipan penelitian mampu merasakan efek positif dari dukungan sosial yang diberikan oleh orang terdekat. Selain dukungan emosional, partisipan juga merasakan dukungan penghargaan yang memberikan dorongan dan kepercayaan diri. eberadaan bantuan informasi terkait persyaratan dalam menyusun skripsi, rincian mengenai waktu operasional perpustakaan di lingkungan kampus, maupun tambahan informasi mengenai kerangka teori yang dapat memberikan dukungan pada penelitian yang tengah dilaksanakan Melalui upaya pemberian informasi yang didukung, partisipan penelitian juga akan terlibat dalam dialog dengan individu terdekatnya dengan tujuan memperoleh masukan yang berguna, sehingga memperkuat kepercayaan diri partisipan terhadap langkah-langkah yang telah diambil.

Namun, penelitian ini sejalan dengan riset dari Jasman dan Prsetya (2023) yang mengungkapkan tidak ada korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well-being* pada anak jalanan di Kota Jayapura. Dukungan sosial teman sebaya tidak selalu menjadi faktor penentu tunggal dalam mencapai *subjective well-being* serta terdapat perbedaan dalam persepsi subjektif terhadap dukungan sosial. Kurniawan dan Sudrajat (2018) juga menjelaskan bahwa relasi dengan teman sebaya tidak selalu memberikan dukungan positif, ada situasi di mana dukungan tersebut bersifat negatif. Dukungan yang bersifat negatif tersebut dapat menyebabkan individu semakin terperangkap

dalam masalah, yang pada akhirnya membuat sulit bagi mereka untuk mencapai *subjective well-being* yang tinggi. Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Andangjati, dkk (2021) bahwa masih banyak individu yang masih terpengaruh oleh keputusan teman-temannya tanpa mempertimbangkan faktor-faktor lain saat membuat keputusan.

Partisipan dalam penelitian yang paling mendominasi yaitu di usia generasi Z, yakni lahir pada tahun 1997-2012. Hasil penelitian Tolstikova., dkk (2020) mengungkapkan bahwa generasi Z memandang ekspresi diri sebagai nilai yang signifikan, hal tersebut menunjukkan nilai individualis. Generasi Z merupakan generasi yang inferior atau dikatakan sebagai individu yang kurang bersosialisasi, bersifat kekanakan, bergantung pada internet dan individualistik. Sejalan dengan penelitian Efendy (2022) yang menjelaskan interaksi sosial di kalangan generasi Z mencerminkan ciri-ciri individualisme, di mana mereka lebih condong kepada keterbatasan dalam bersosialisasi, mengurangi interaksi dengan lingkungan sosial, kurangnya kerjasama, dan dampak teknologi telah mendorong mereka untuk lebih memilih berkomunikasi dalam dunia maya daripada di dunia nyata. Penjelasan yang telah diuraikan tersebut merupakan salah satu landasan dalam penelitian ini, yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well-being*. . Hasil penelitian ini juga didukung dengan teori psikologi kognitif Neisser (1967) yang menekankan pada proses pemrosesan informasi dalam pikiran manusia. Berdasarkan analisa teori tersebut, dapat terlihat bahwa individu lebih fokus pada pemahaman materi dan pencapaian tujuan akademisnya dari pada interaksi sosial dengan teman sebayanya. Sehingga, individu lebih mandiri secara kognitif dan menganggap bahwa kehadiran teman sebaya tidak memberikan kontribusi dalam proses pembelajaran,

individu juga cenderung suka bekerja sendiri untuk memaksimalkan pemahaman informasi secara efisien. Penjelasan yang telah diuraikan tersebut merupakan salah satu landasan dalam penelitian ini, yang menyiratkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well-being*.

## Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan kesimpulan yang diperoleh yaitu bahwa mayoritas partisipan penelitian menunjukkan tingkat efikasi diri, dukungan sosial dari teman sebaya dan *subjective well-being* dikategorikan sebagai sedang. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri dan dukungan sosial dari teman sebaya berkorelasi dengan peningkatan *subjective well-being*. Sebaliknya, rendahnya tingkat efikasi diri dan dukungan sosial dari teman sebaya membuat penurunan tingkat *subjective well-being*. Implikasi dari penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk meminimalisir *subjective well-being* yang rendah pada mahasiswa dengan cara mempunyai efikasi diri yang cukup, tidak kurang dalam menjalin dan meningkatkan hubungan yang akrab dengan teman sebaya.

## Daftar Pustaka

- Andangjati, M. W., Soesilo, T. D., & Windrawanto, Y. (2021). Hubungan Antara Interaksi Sosial Teman Sebaya Dengan Penerimaan Sosial Siswa Kelas XI. *Mimbar Ilmu*, 26(1), 167-173
- Andarini, S. R. (2013). Hubungan Antara Distress dan dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Talenta*, 2(2), 159-â.
- Atqia, M. (2022). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Baru Universitas Syiah Kuala penerima KIP-K* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York, NY: W.H. Freeman and Company.
- Basson, N. (2008). The influence of psychosocial factors on the subjective well-being of adolescents (Doctoral dissertation, University of the Free State).
- Bistolen, J., & Setianingrum, M. E. (2020). Hubungan antara Self Efficacy dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Baru di Etnis Timur (IKMASTI) di Salatiga. *Jurnal Basicedu*, 4(1), 103-109.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2006). Guidelines For National Indicators of Subjective Well-Being and ill-Being. In *Journal of happiness studies: An interdisciplinary forum on subjective well-being*. Springer. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9000-y>
- Diener, E. (Ed.). (2009). *Assessing Well-Being. Social Indicators Research Series*. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Diener, E. (Ed.). (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Diener, E., & Chan, M.Y. (2011). Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3, 1-43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Efendy, M. (2022). Model motivasi berprestasi pada generasi z ditinjau dari relasi orangtua-anak, relasi guru-siswa dan relasi teman sebaya dengan budaya kolektivisme sebagai moderator (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Eid, Michael., Larsen, R, J (2008) *The Science of Subjective Well-Being*. New York. The

- Guildford Press.
- Iqbal, S., Gupta, S., & Venkatarao, E. (2015). Stress, Anxiety and depression among medical undergraduate students and their socio-demographic correlates. *Indian Journal of Medical Research*, 141(3), 354–357.
- Jasman, N. V., & Prsetya, B. E. A. (2023). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Subjective Well-Being pada Anak Jalanan di Kota Jayapura. *Media Bina Ilmiah*, 17(6), 1087-1098.
- King, L. A. (2014). Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif. Salemba Humanika.
- Kurniawan, Y., & Sudrajat, A. (2018). Peran Teman Sebaya dalam Pembentukan Karakter Siswa Madrasah Tsanawiyah. *Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 15(2), 149-163
- Lestari, A., & Hartati, N. (2017). Hubungan self efficacy dengan subjective well being pada lansia yang tinggal di rumahnya sendiri. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 7(1), 12-23.
- Linsiya, R.W. (2022). Hubungan Kecenderungan Neurotik dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 18(1), 99-106.
- Mora, I., Ningsih, S. D., Tobing, L., & Simarmata, E. N. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Dunia kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutriara*, 3(2), 118-135.
- Musyaffi, A. M., Khairunnisa, H., & Respati, D. K. (2022). *Konsep dasar structural equation model-partial least square (sem-pls) menggunakan smartpls*. Pascal Books.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- O'connor, E. (2005). Student well-being: A dimension of subjective well-being?
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 8(1), 20-26.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap subjective well-being pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Acta Psychologia*, 2(1), 41-48.
- Suhirman, M. P. (2018). *Konsep dan Implementasi Penelitian Pembelajaran Kooperatif*. Samudra Biru.
- Sutalaksana, D. A., & Kusdiyati, S. (2020). Hubungan stres akademik dengan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 594–598.
- Syarifa, R. A., & Saroinsong, W. P., (2023). The Contribution of Peers to the Subjective Well-being of Children in Java.
- Tolstikova, I., Ignatjeva, O., Kondratenko, K., & Pletnev, A. (2020, June). Generation Z and its value transformations: Digital reality vs. Phygital interaction. In *International Conference on Digital Transformation and Global Society* (pp. 47-60). Springer, Cham.
- Veenhoven, R. (2008). Sociological theories of subjective well-being. *The science of subjective well-being*, 9, 44-61.
- Wati, D. S. I., & Arifiana, I. Y. (2021). Dapatkan dukungan sosial menjadi prediktor strategi coping berfokus pada masalah pada Mahasiswa?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(1), 42-51.
- Widiana, W., & Rusli, D. (2020). Pengaruh self-Efficacy Terhadap Subjective Wellbeing pada Mahasiswa yang sedang Skripsi

- di jurusan Psikologi UNP. *Jurnal riset psikologi*, 2020(1).
- Widiantoro, D., Nugroho, S., & Arief, Y. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dari dosen dengan motivasi menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Journal An-nafs: kajian penelitian psikologi*, 4(1), 1-14.