

Kontribusi *Friendship Quality* Terhadap *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Akhir Psikologi di Sumatera Barat

Ayu Anjelina, Rahmah Rezki Elvika

Universitas Negeri Padang
rahmahelvika@fpk.unp.ac.id

Article History

accepted 1/8/2025

approved 30/8/2025

published 30/9/2025

Abstract

Subjective well-being is an individual's evaluation of their life, which involves comparing how often they experience positive feelings, how seldom they experience negative feelings, and how satisfied they are with their life. One factor that influences subjective well-being is friendship quality. This study aims to examine the contribution of friendship quality to subjective well-being among final-year psychology students in West Sumatra. The research used a quantitative approach with a sample of 270 final-year psychology students in West Sumatra, selected through cluster sampling. Data were analyzed using simple linear regression. The results of the analysis showed that friendship quality influenced subjective well-being by 20.2%. Based on these findings, it can be concluded that friendship quality contributes significantly to the subjective well-being of final-year psychology students in West Sumatra.

Keywords: *Friendship Quality, Students End, Psychology, Subjective well-being*

Abstrak

*Subjective well-being merupakan penilaian individu terkait kehidupannya yang melibatkan perbandingan dari seberapa sering individu tersebut memiliki perasaan positif dan seberapa jarang memiliki perasaan negatif, serta seberapa puas individu tersebut dengan kehidupannya. salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* seseorang adalah *friendship quality*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *friendship quality* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa akhir psikologi di Sumatera Barat. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif. Sampel pada penelitian ini sebanyak 270 mahasiswa akhir psikologi di Sumatera Barat. Pengumpulan data menggunakan teknik *cluster sampling*. Data dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil analisis didapatkan *friendship quality* berpengaruh terhadap *subjective well-being* sebesar 20,2%. Dari hasil yang diperoleh disimpulkan bahwa terdapat kontribusi *friendship quality* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa akhir psikologi di Sumatera Barat.*

Kata kunci: *Friendship Quality, Mahasiswa Akhir, Psikologi, Subjective well-being*



PENDAHULUAN

Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa dijelaskan sebagai individu yang sedang mengikuti pendidikan di perguruan tinggi. Saat mahasiswa memasuki semester akhir tingkat kesulitan semakin berat dirasakan oleh mahasiswa dibandingkan dengan semester sebelumnya (Casya, Suliawati, & Harahap, 2024). Tuntutan mereka di semester akhir ini lebih berat seperti menyelesaikan tugas mata kuliah yang masih diambil, menyelesaikan laporan dari praktek lapangan, dan pengerjaan skripsi (Sagita & Rhamadana, 2021). Tidak hanya itu permasalahan lain seperti mengulang mata kuliah yang belum tuntas, tekanan dari masyarakat, ketakutan akan masa depan, dan ketakutan untuk tertinggal dari teman yang telah ujian akhir (Casya et al., 2024).

Mahasiswa Akhir adalah individu yang berada dalam proses menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Mahasiswa yang sudah mengambil skripsi harus menyelesaikan skripsinya segera mungkin, tetapi banyak dari mahasiswa yang tidak mampu menghadapi tekanan tersebut sehingga membuat proses pengerjaan skripsi menjadi lama (Daawi & Nisa, 2021). Dalam pengerjaan skripsi mahasiswa akhir sering mengalami cemas, tidak berdaya, putus asa, dan adanya perasaan sedih ketika tugas akhir tidak seperti yang diinginkan dosen pembimbing (Abdushomad, 2021).

Puteri (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 20,41% mahasiswa berada pada tingkat *Subjective Well-Being* yang rendah. Kondisi ini disebabkan karena kebiasaan mahasiswa untuk mengalami dampak negatif, seperti suasana hati yang buruk dan emosi yang kurang menyenangkan. Rozi (2024) juga melaporkan bahwa mahasiswi IAIN madura meninggal saat proses skripsi diduga alami depresi akibat beban akademik. Kasus tersebut menjelaskan bahwa skripsi merupakan tekanan terbesar bagi mahasiswa akhir yang dapat berdampak pada munculnya emosi negatif dan penurunan kepuasan hidup pada mahasiswa akhir. Ketika individu tidak memiliki kepuasan terhadap dirinya maka memunculkan perasaan yang tidak bahagia dan merasa tidak sejahtera (Farida & Tjiptorini, 2021). Hal ini mengacu kepada pembahasan mengenai *subjective well-being*.

Diener, Suh dan Oishi (1997) pendapat bahwa *subjective well-being* merupakan kajian yang luas serta menyeluruh yang mencakup kebahagiaan tersebut. Dush dan Amato (2005) *subjective well-being* menggambarkan seberapa sering individu memiliki emosi positif dan pandangan terkait kebahagiaan hidup. Rohman dan Fauziah (2023) menjelaskan kesejahteraan subjek individu dikatakan baik apabila individu tersebut memiliki kepuasan terhadap kehidupan yang sedang di jalannya, jarang memiliki perasaan negatif dan sering memiliki perasaan positif. Dampak bagi seseorang yang *subjective well-beingnya* rendah biasanya akan merasa tidak percaya diri, berfikir negatif dengan semua yang terjadi sehingga berdampak pada munculnya mood negatif seperti perasaan cemas, depresi dan mudah marah (Myers & Diener, 1995).

Berdasarkan survei data awal yang dilakukan peneliti pada bulan Desember 2024 kepada 112 orang mahasiswa tingkat akhir di Sumatera Barat, didapati sebanyak 79 (70,54%) mahasiswa akhir mengaku merasakan afek negatif yaitu seperti perasaan cemas, hampa, stress, sedih, lelah, dan merasa takut di semester akhir ini. Sebanyak 86 (76,79%) mengatakan bahwa penyebab munculnya afek negatif tersebut yaitu berasal dari proses penyelesaian skripsi. Selanjutnya didapati mahasiswa akhir merasa tidak puas dengan kehidupan disemester akhir sebanyak 76 (67,86%). Mahasiswa akhir mengaku bahwa kondisi yang mereka alami di semester akhir terjadi karena adanya hambatan dalam proses pengerjaan skripsi yang membuat mereka mengalami ketakutan, kecemasan, kesedihan, stress dalam menjalani semester akhir ini, yang mana hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka selama berada di semester akhir.

Kondisi yang sama juga dialami mahasiswa psikologi, mahasiswa psikologi mempelajari mengenai perilaku manusia (Syah, 2010). Sehingga diharapkan memiliki

pemahaman yang baik tentang cara mengatasi masalah secara efektif sehingga nantinya dapat membantu orang lain dalam menghadapi kesulitan (Awalinni & Harsono, 2022). Namun ternyata dalam menyelesaikan tugas akhirnya, mahasiswa psikologi juga mengalami berbagai bentuk permasalahan dalam psikologisnya (Dwijayani & Fridari, 2021). Pernyataan ini didukung dengan hasil survei awal yang mana mahasiswa psikologi juga mengalami perasaan negatif dan perasaan kurang puas terhadap dirinya sendiri, sehingga hal tersebut mempengaruhi pandangannya terhadap kesejahteraan dirinya.

Permasalahan yang terjadi pada *subjective well-being* tentunya terjadi karena ada faktor-faktor yang mempengaruhi. Salah satunya yaitu dari pertemanan, karena hubungan dalam pertemanan mampu meningkatkan kebahagiaan pada setiap individu (Farida & Tjiptorini, 2021). Santrock (2007) menjelaskan bahwa sahabat merupakan kumpulan dari pertemanan yang sering menghabiskan waktu bersama, saling *support*, dan memiliki kedekatan. Parker & Asher (1993) menjelaskan bahwa *friendship quality* adalah perlakuan yang sama dilakukan dalam hubungan pertemanan seperti saling terbuka dalam hubungan pertemanan dan saling *sharing*.

Menurut Statistik Pendidikan Tinggi (2020) bahwa mahasiswa memiliki rentang umur dari 18-24 tahun atau disebut dengan usia dewasa awal. Hurlock (2009) menyatakan bahwa salah satu tugas dari usia dewasa awal ini adalah memiliki penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya yang baru. Diantaranya yaitu hubungan dengan temannya, yang mana hubungan dalam pertemanan sangat penting bagi setiap orang dan dapat meningkatkan perasaan bahagia, hal ini terjadi karena individu lebih sering berbagi kegembiraan dengan sahabat mereka (Elfida, Lestari, Diamera, Angraeni, & Islami, 2014). Kebahagiaan juga dapat tercipta karena adanya dukungan dari sahabat, hal ini terjadi karena dukungan tersebut merupakan energi yang baik yang mampu meningkatkan semangat pada individu (Farida & Tjiptorini, 2021).

Dalam mengidentifikasi fenomena *friendship quality* di lapangan, peneliti membagikan kuesioner pada bulan Desember 2024 kepada 112 mahasiswa akhir di Sumatera Barat. Hasilnya, mahasiswa tingkat akhir mengalami perubahan dalam pertemanannya di semester akhir ini. Sebanyak 89 (79,46%) mahasiswa tingkat akhir memiliki hubungan yang renggang, kurangnya interaksi, dan sulit untuk bertemu dengan temannya. Sebanyak 61 (53,46%) mahasiswa akhir mengalami kualitas pertemanan yang kurang baik dibandingkan semester sebelumnya.

Hal tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang berada pada semester akhir mengalami penurunan kualitas pertemanan yang ditandai dengan adanya hubungan renggang, kurangnya komunikasi dan jarang berkumpul bersama. Sehingga sebagian mahasiswa yang mengalami hal tersebut membuat mereka merasa tidak puas dengan pertemanan pada semester akhir ini. Tekanan dan ketakutan yang dialami mahasiswa selama proses pengerjaan skripsi akan memunculkan stres atau gangguan psikis dan fisik yang serius, namun dengan adanya dukungan dari teman-temannya akan membuat mereka terhindar dari kondisi atau masalah tersebut, dan dapat membantu mahasiswa mencari jalan keluar dari masalahnya (Astuti & Hartati, 2013). Hal ini terjadi karena pertemanan berfungsi sebagai rumah kedua mahasiswa sehingga memiliki peran yang penting dalam kehidupannya (Yang, Pérez-Rojas, & Miller, 2024).

Pratiwi dan Satiningsih (2022) menyatakan bahwa individu yang memiliki hubungan pertemanan dapat membantu mereka berhasil dalam pembelajarannya, hal ini terjadi karena individu memiliki pertemanan yang mampu menemaninya dalam berproses sehingga menciptakan lingkungan pembelajaran yang baik.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Menurut Azwar (2019) metode kuantitatif adalah teknik yang memfokuskan pada studi data kuantitatif atau data berupa angka yang didapatkan melalui proses pengukuran lalu diolah menggunakan statistik analitik, seluruh variabel yang ikut serta harus dikenali dan diukur secara cepat. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa akhir Psikologi di Sumatera Barat yang berjumlah 1.240 mahasiswa. Karena jumlah populasi yang besar, peneliti menggunakan Cluster Sampling untuk menentukan sampel dalam penelitian ini. dan untuk menentukan jumlah sampel minimum peneliti menggunakan acuan tabel Isaac dan Michael dengan batas toleransi 5%. Sehingga didapati jumlah sampel sebanyak 270 mahasiswa tingkat akhir psikologi.

Pada penelitian ini terdiri dari 5 Universitas Psikologi di Sumatra Barat yaitu, Universitas Negeri Padang, Universitas Andalas, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol, Universitas Putra Indonesia YPTK dan Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar. Proses *cluster sampling* dilakukan secara acak menggunakan *spin wheels*, terpilih 3 Universitas yang sudah mewakili dari kelima Universitas tersebut yaitu Universitas Negeri Padang, Universitas Andalas, Universitas Putra Indonesia YPTK. Populasi pada penelitian ini memiliki kategori, kelompok, atau golongan yang memiliki kedudukan yang sama, untuk itu sampel individu ditentukan menggunakan rumus proposional yaitu dengan cara memilih individu dari setiap kategori sesuai dengan proporsi masing-masing kelompok (Winarsunu, 2017).

Penelitian ini menggunakan metode kuesioner dengan dua instrumen utama, yaitu *Positif Affect Negative Affect Scale* (PANAS) dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), ini merupakan instrumen dari variabel *subjective well-being*. Instrumen PANAS memiliki 20 item, yaitu 10 item positif dan 10 item negatif, dengan jumlah skala likert 5 poin. Item SWLS sebanyak 5, dengan jumlah skala likert sebanyak 7 poin. Alat ukur dari SWLS ini dikembangkan oleh Diener et al, 1985 dan alat ukur PANAS dikembangkan oleh Watson et al, 1988. Alat ukur ini sudah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Akhtar 2019. Untuk Instrumen *friendship quality* dibuat oleh peneliti yang mengacu kepada teori Bukowski et al, 1994. Untuk skala likert berjumlah 5 poin. Alat ukur ini memiliki 44 item, dan gugur sebanyak 6 item maka dinyatakan sebanyak 38 item yang akan digunakan untuk mengukur *friendship quality*

Sebelum penelitian utama, kedua instrument diuji coba kepada 30 subjek. Hasilnya menunjukkan koefisien validitas *positive affect* yaitu 0,795-0,950, *negative affect* yaitu 0,716-0,934, dan *Satisfaction with Life Scale* yaitu 0,642-0,755. Untuk uji coba item *Friendship Quality* hasilnya menunjukkan koefisien validitas sebesar 0,366-0,845. Reliabilitas kedua skala juga diuji menggunakan metode *Cronbach Alpha* melalui SPSS 25, dengan Hasil *positive affect* yaitu 0,967, *negative affect* yaitu 0,963, *Satisfaction with Life Scale* yaitu 0,715. Sedangkan reliabilitas *Friendship Quality* didapati hasilnya sebesar 0,959.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh melalui pengolahan data menggunakan SPSS 25. Didapati mean *subjective well-being* sebesar 30 dengan *standar deviasi* sebesar 18,33. Pada Tabel 1 merupakan hasil deskripsi variabel *subjective well-being*. Dari tabel tersebut, terlihat bahwa mayoritas subjek berada pada kategori sedang. Terdapat tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Diketahui dari 270 orang subjek sebanyak 5(1.9%) subjek yang berada pada kategori tinggi, sebanyak 260(96,3%) berada pada kategori sedang, sebanyak 5(1.9%) berada pada kategori rendah.

Tabel 1. Kategori Data *Subjective Well-Being*

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase
$X > \text{Mean} + 1\text{SD}$	$X > 38,33$	Tinggi	5	1,9%
$\text{Mean} - \text{SD} < X < \text{Mean} + \text{SD}$	$1,67 < X < 38,33$	Sedang	260	96,3 %
$X < \text{Mean} - 1\text{SD}$	$X < 1,67$	Rendah	5	1,9%
Jumlah			270	100 %

Pada Tabel 2 merupakan hasil deskripsi variabel *friendship quality*. Didapati mean *friendship quality* sebesar 114 dengan *standar deviasi* sebesar 25,33. Dari tabel tersebut, terlihat bahwa mayoritas subjek berada pada kategori sedang. Diketahui bahwa sebanyak 32 orang (11,9%) berada pada kategori tinggi, kemudian sebanyak 206 orang (76,3%) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 32 orang (11,9%) berada pada kategori rendah.

Tabel 2. Kategorisasi Data Variabel *Fear Of Failure*

Rumus	Skor	kategorisasi	F	Persent
$X > \text{Mean} + 1\text{SD}$	$X > 130,4$	Tinggi	32	11,9%
$\text{Mean} - 1\text{SD} < X < \text{Mean} + 1\text{SD}$	$101,52 < X < 130,4$	Sedang	206	76,3%
$X < \text{Mean} - 1\text{SD}$	$X < 101,52$	Rendah	32	11,9%
Total			270	100%

Analisis selanjutnya dilakukan uji normalitas dan uji linearitas sebagai syarat awal. Data dikatakan berdistribusi normal ketika memiliki nilai *Asymp. Sig* > 0,05. Dalam penelitian ini didapatkan hasil normalitas sebesar 0,814 (> 0,05). Artinya data pada penelitian mengikuti distribusi yang normal (Sugiyono, 2022). Lalu uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan searah (linear) antara variabel *subjective well-being* dengan variabel *friendship quality*.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	F	R Square	Sig
<i>Friendship Quality</i>	67,670	0,202	0.000
<i>Subjective Well-Being</i>			

Dari hasil uji regresi linear sederhana, didapati signifikansi sebesar 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu H_0 dan H_1 , sehingga dari hasil tersebut disimpulkan hipotesis (H_1) diterima, yaitu terdapat kontribusi positif dan signifikan antara *friendship quality* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa akhir psikologi di Sumatera Barat. nilai R-Square adalah 20,2%. artinya secara keseluruhan hasil ini mengindikasikan bahwa variabel *friendship quality* memiliki pengaruh sebesar 20,2% selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain atau variable lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana *friendship quality* memberikan kontribusi terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa akhir psikologi di Sumatera Barat. Hasil uji analisis regresi linear sederhana ditemukan bahwa *friendship quality* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa akhir psikologi di Sumatera Barat. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi *friendship quality* seseorang maka semakin tinggi juga kesejahteraannya. Penelitian sebelumnya oleh Farida dan Tjiptorini (2021) juga mengungkapkan hasil serupa, yaitu adanya pengaruh *friendship quality* terhadap *subjective well-being* sebesar 15,9%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dunga, Zainuddin, Irdianti (2024) juga memiliki hubungan yang signifikan kearah positif. Hartup (1997) menjelaskan bahwa pertemanan yang berkualitas yang didalamnya terdapat kepercayaan, saling berbagi kebahagiaan, kesetiaan dan merupakan suatu hal yang penting bagi individu.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *friendship quality* memberikan kontribusi sebesar 20,2% terhadap *subjective well-being*. Pengaruhnya dari kedua variabel termasuk lemah. *Friendship quality* ini memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* pada usia dewasa awal, namun menurut Nuraini, Prasetya, Surya dan Wicaksana, (2023) menjelaskan bahwa pertemanan lebih besar pengaruhnya terhadap usia remaja, karena pada remaja pertemanan sangat mempengaruhi emosi dan kemampuan mengendalikan dirinya. Serta hubungan komunikasi searah yang terbentuk saat remaja lebih dalam secara emosional dan juga lebih intim (Putri & Damayanti, 2017).

Demir et al (2015) juga menjelaskan bahwa pentingnya persahabatan pada dewasa awal berbeda-beda, tergantung pada hubungan yang sedang dijalani seseorang seperti pacaran atau sudah menikah. Dalam penelitian Agusdwitanti, Tambunan dan Retnaningsih (2015) bahwa pada usia dewasa awal pertemanan lebih mengarah kepada hubungan intimasi seperti pacaran. Pada teori Erikson didapati bahwa usia dewasa awal individu berusaha untuk mencapai keintiman dengan pasangannya (Rizki, 2024). Hal tersebut menyatakan bahwa pengaruh *friendship quality* lebih kuat dirasakan pada usia remaja dibandingkan usia dewasa awal, karena usia dewasa awal lebih memerlukan hubungan dengan pasangannya dibandingkan sekedar hubungan pertemanaan biasa.

Hasil analisis terhadap kategorisasi *subjective well-being* menunjukkan mayoritas mahasiswa akhir psikologi di Sumatera Barat menempati kategori sedang, dengan jumlah 260 (96,3%). Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Rahmanda dan Utami (2024) yang menemukan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sedang. Artinya mayoritas subjek pada penelitian tidak berada dalam kondisi sangat baik, namun juga tidak dalam kondisi buruk. Menurut Yovita dan Asih (2018) bahwa beban akademik dapat menyebabkan mahasiswa akhir menjadi stres sehingga menurunkan *subjective well-being* mahasiswa.

Memasuki tahap penyusunan skripsi di semester akhir menyebabkan individu mengalami berbagai tuntutan dan tekanan dalam hidupnya, seperti tuntutan dalam menyelesaikan skripsi serta revisiannya lebih cepat, ketakutan dalam menemui dosen pembimbing, kurangnya motivasi dalam mengerjakan skripsi, merasa sendiri dan tertinggal dari teman lain, serta ketakutan-ketakutan lainnya. Karena adanya tuntutan dan tekanan tersebut membuat kepuasan hidup mahasiswa akhir menurun, dan banyak merasakan emosi negatif sehingga menjadikan mahasiswa akhir kurang sejahtera (Rahmanda dan Utami (2024). Menurut Rachmanie dan Swasti, (2022) bahwa dengan adanya pertemanaan berkualitas pada mahasiswa akhir dapat meningkatkan emosi positif dan mengurangi stres serta keputusan dalam pengerjaan skripsi.

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi variabel *friendship quality*, diperoleh gambaran mayoritas mahasiswa akhir psikologi di Sumatera Barat berada pada kategori sedang yaitu sebesar 222 (82,22%). Artinya pada penelitian ini, mayoritas mahasiswa

akhir psikologi di Sumatera Barat memiliki tingkat pertemanan yang cukup akrab dan mendukung, tetapi belum sampai pada tingkat yang sangat erat, dan suportif dan belum sepenuhnya mendalam atau konsisten dalam berbagai situasi. Dalam hal ini individu memiliki teman untuk bercerita, meminta bantuan, merasa aman saat bersama teman, dan memiliki teman yang selalu menghargai.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Liddiniyah dan Maryam (2023) bahwa penelitian tersebut mendapatkan sebanyak (67,9%) mahasiswa dengan kualitas pertemanan yang berada pada kategori sedang. Hal ini ditemui bahwa keakraban, sikap menolong serta perilaku positif lainnya cukup kuat. Berndt (2002) mengungkapkan pertemanan dikatakan berkualitas apabila didalam pertemanan tersebut terdapat perilaku tolong menolong, keakraban, dan adanya pengungkapan diri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa *friendship quality* berkontribusi secara signifikan terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa akhir psikologi di Sumatera Barat. Secara umum, kedua variabel berada pada kategori sedang. Artinya, mahasiswa merasakan hubungan pertemanan yang cukup dekat dan mendukung, serta tingkat kesejahteraan subjektif yang seimbang antara emosi positif dan negatif. Analisis regresi menunjukkan bahwa *friendship quality* menyumbang sebesar 20,2% terhadap *subjective well-being*, sehingga hipotesis penelitian dinyatakan diterima.

Temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya upaya peningkatan kualitas pertemanan di kalangan mahasiswa akhir, misalnya dengan meningkatkan dukungan sosial dalam pertemanan, Memberikan dukungan terhadap teman akan membuat individu merasa dipedulikan sehingga mengurangi tekanan yang mereka hadapi, dan meningkatkan kegiatan kelompok, serta pembelajaran kolaboratif yang mendorong keterbukaan dan kebersamaan. Dengan demikian, pihak kampus, dosen, maupun konselor dapat merancang dan menyelenggarakan program-program pengembangan regulasi emosi bagi mahasiswa, seperti pelatihan manajemen stres, menyediakan konseling atau ruang diskusi terbuka untuk mahasiswa akhir, agar mahasiswa yang mengalami tekanan dapat dibantu lebih awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdushomad, M. S. (2021). Strategi coping stress mahasiswa dalam penulisan skripsi. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 72.
- Agusdwitanti, H., Tambunan, S. M., & Retnaningsih. (2015). *Kelekatan dan intimasi pada dewasa awal*. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 18–24. Retrieved from <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1286>.
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29-40.
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). *Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Studi fenomenologis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP)*. *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 69–81.
- Awalinni, A., & Harsono, T. Y. (2022). Hubungan antara kesepian dan perilaku non-suicidal self-injury pada mahasiswa psikologi di kota Malang. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(1), 43–59. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p43-59>
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.

- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current Directions in Psychological Science*, 11(1), 7–10. <https://doi.org/>.
- Bukowski, W. M., Hoza, B., & Boivin, M. (1994). Measuring friendship quality during pre- and early adolescence: The development and psychometric properties of the Friendship Qualities Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(3), 471–484. <https://doi.org/10.1177/0265407594113011>.
- Casya, H. A. (2024). Analisis beban kerja mahasiswa tingkat akhir pada penyelesaian tugas akhir menggunakan metode NASA-TLX (Doctoral dissertation, Fakultas Teknik, Universitas Islam Sumatera Utara).
- Daawi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 67–75.
- Damayanti, P., & Haryanto. (2017). Kecerdasan emosional dan kualitas hubungan persahabatan. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 3(2), 86–97.
- Demir, M., Özen, A., Doğan, A., Bilyk, N., & Tyrell, F. A. (2015). Friendship and happiness among young adults: The mediating role of affection and the moderating role of culture. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 1105–1120. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9547-7>.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.
- Diener, E. (2009). *Subjective well-being*. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 11–58). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings in subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*.
- Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135–149.
- Dungga, S. A., Zainuddin, K., & Irdianti. (2024). Kualitas pertemanan dan subjective well-being remaja akhir. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 4(2), 1-12. <https://doi.org/10.26858/jtm.v4i2.65930>.
- Dush, C. M. K., & Amanto, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 607–625.
- Dwijayani, N. K. K., & Fridari, I. G. A. D. (2021). Gambaran dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri pada mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis. *Widya Cakra: Jurnal Psikologi dan Humaniora*, 1(3), 8–23. <https://doi.org/10.24843/widyacakra.2021.v1.i3.p72954>

- Elfida, D., Lestari, Y. I., Diamera, A., Angraeni, R., & Islami. (2014). Hubungan baik dengan orang yang signifikan dan kontribusinya terhadap kebahagiaan remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 10, 66–73.
- Farida, E. M., & Tjiptorini, S. (2021). Pengaruh kualitas friendship terhadap subjective well-being pada usia dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 8(1).
- Hartup, W. W., & Stevens, N. L. (1997). *Friendships and adaptation across the life span. Current Directions in Psychological Science*, 8(3), 76–79.
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Lestari, R. H. S., & Wijayanti, R. (2023). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi di UNIRA Malang. *Media Bina Ilmiah*, 17(11), 2613–2618.
- Liddiniyah, A., & Maryam, E. W. (2023). Kesamaan dan kualitas persahabatan pada mahasiswa. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 14(2), 102–114.
- 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>.
- Nuraini, R., Prasetya, A. F., Surya, A. S., & Wicaksana, A. S. (2023). *Dinamika pertemanan: Faktor yang mempengaruhi hubungan pertemanan di SMP Muhammadiyah 1 Mlati*. Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP), Universitas Ahmad Dahlan.
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Peer relations and later personal adjustment: Are low-accepted children at risk? *Psychological Bulletin*, 113(3), 368–389.
- Pratiwi, I. P., & Satiningsih, S. (2022). Perbedaan quality of friendship ditinjau dari attachment style pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 164–173.
- Puteri, I. A. W. (2020). Asertivitas dan subjective well-being pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 86–93. <https://doi.org/10.33024/jpm.v2i2.3066>.
- Putri Damayanti, H., & Haryanto, H. (2019). *Kecerdasan emosional dan kualitas hubungan persahabatan*. Gadjah Mada Journal of Psychology, 3(2), 86–97.
- Rachmanie, A. S. L., & Swasti, I. K. (2022). Peran kualitas persahabatan terhadap tingkat stres dengan mediator kesepian. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 82–94.
- Rahmanda, S., & Utami, R. H. (2024). Hubungan antara peer support dan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang. *InTrend: Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–10.
- Rizki, J. N. (2024). Penerapan teori perkembangan sosial dan kepribadian Erikson dalam pendidikan: Pendekatan psikososial untuk optimalisasi pembelajaran. *Epistemik: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 3(3), 462–481.
- Rohman, A. S. A. N., & Fauziah, M. (2023). Literature review: Pengaruh subjective well-being terhadap kebersyukuran pada siswa remaja masa pertengahan (14-17 tahun). In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 3).
- Rozi, F. (2024, Desember 8). Meninggal setelah proses skripsi, mahasiswi BKPI IAIN Madura diduga alami depresi akibat beban akademik. *Suaranet*.

<https://www.suaranet.id/2024/12/08/meninggal-setelah-proses-skripsi-mahasiswi-bkpi-iain-madura-diduga-alami-depresi-akibat-beban-akademik/>

- Sagita, D. D., & Rhamadona, W. (2021). Perbedaan stres akademik antara mahasiswa tahun awal dan mahasiswa tahun akhir. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 4(1), 47–54.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence: Perkembangan Remaja* (11th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Syah, M. (2010). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. Remaja Rosdakarya.
- Universitas Negeri Padang. (2015). *Peraturan akademik Universitas Negeri Padang*. Universitas Negeri Padang.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>.
- Winarsunu, T. (2017). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan* (Vol. 1). UMMPress.
- Yang, M., Pérez-Rojas, A. E., & Miller, M. J. (2024). The interplay of friendship stress, social support, and optimism on psychological distress in college students. *Counselling Psychology Quarterly*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/09515070.2024.2304299>.
- Yovita, M., & Asih, S. R. (2018). *The effects of academic stress and optimism on subjective well-being among first-year undergraduates*. Dalam M. S. Muluk (Ed.), *Diversity in unity: Perspectives from psychology and behavioral sciences* (hlm. 213–218). Routledge. <https://doi.org/10.1201/9781315225302-28>.