

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN
KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH**

**Chairatul A'fifah¹, Aidil Azhar², Wardina³, Aida Rachmiana⁴, Fitri Salsabila⁵,
Mauliana Putri⁶, Rosyda Arahman⁷**

chairatulafifah05@gmail.com¹, aidilazhar1023@gmail.com², dinwardina65@gmail.com³,
aida.rachmiana@ar-raniry.ac.id⁴, fitrisalsabila005@gmail.com⁵, mulianaputri36610@gmail.com⁶,
rsydarhmn485@gmail.com⁷

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

ABSTRAK

Kebahagiaan merupakan salah satu aspek psikologis yang penting bagi mahasiswa karena berperan dalam membantu individu menjalani kehidupan akademik dan sosial secara optimal. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kebahagiaan adalah dukungan sosial teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Sampel penelitian diperoleh menggunakan teknik purposive sampling dan berjumlah 91 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala dukungan sosial teman sebaya dan skala kebahagiaan dengan model skala Likert. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,647$ dan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dimiliki. Dengan demikian, dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan kebahagiaan mahasiswa.

Kata Kunci: Dukungan Sosial Teman Sebaya, Kebahagiaan, Mahasiswa, Psikologi, Dukungan Sosial.

ABSTRACT

Happiness is an important psychological aspect for university students because it helps individuals manage academic and social life effectively. One factor that is assumed to be related to happiness is peer social support. This study aimed to determine the relationship between peer social support and happiness among Psychology students at Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. This study used a quantitative approach with a correlational design. The population consisted of active Psychology students at Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. The sample was selected using a purposive sampling technique and involved 91 respondents. Data were collected using peer social support and happiness scales based on a Likert model. The data were analyzed using Pearson Product Moment correlation with the assistance of SPSS software. The results show that there is a positive and significant relationship between peer social support and happiness among Psychology students at Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, with a correlation coefficient of $r = 0.647$ and a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). These findings indicate that higher levels of peer social support are associated with higher levels of happiness among students. Therefore, peer social support is considered an important factor in enhancing students' happiness.

Keywords: Peer Social Support, Happiness, Students, Psychology, Social Support.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan berbagai perubahan dan tuntutan dalam kehidupan akademik maupun sosial. Selama menjalani perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk mampu menyelesaikan

tugas akademik, mengikuti kegiatan organisasi, membangun relasi sosial, serta mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. Berbagai tuntutan tersebut tidak jarang menimbulkan tekanan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

Salah satu indikator kondisi psikologis positif adalah kebahagiaan. Diener et al. (1999) mendefinisikan kebahagiaan sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya yang mencakup kepuasan hidup, dominasi emosi positif, dan rendahnya emosi negatif. Individu yang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan, memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik, serta menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih efektif dibandingkan individu yang memiliki tingkat kebahagiaan rendah. Sebaliknya, rendahnya kebahagiaan dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai permasalahan psikologis seperti stres, kecemasan, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan.

Kebahagiaan pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Salah satu faktor eksternal yang diduga berperan penting adalah dukungan sosial teman sebaya. Menurut Zimet et al. (1988), dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dari orang-orang yang dianggap penting dalam kehidupannya, termasuk teman sebaya. Dukungan sosial teman sebaya dapat berupa dukungan emosional, pemberian informasi, penghargaan, maupun bantuan instrumental yang membantu individu dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Cutrona dan Russell (1987) menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya mencakup attachment, social integration, reassurance of worth, reliable alliance, guidance, dan opportunity for nurturance.

Dalam konteks kehidupan perkuliahan, teman sebaya merupakan kelompok yang memiliki intensitas interaksi cukup tinggi dengan mahasiswa. Kehadiran teman yang mampu memberikan dukungan emosional, membantu menyelesaikan masalah akademik, serta memberikan motivasi ketika menghadapi kesulitan dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan yang dirasakan. Dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari lingkungan pertemanannya memungkinkan individu merasa diterima, dihargai, dan memiliki tempat untuk berbagi pengalaman, sehingga dapat meningkatkan kondisi psikologis yang lebih positif.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis individu. Santoso dan Wibowo (2024) menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan psychological well-being pada mahasiswa rantau pasca pandemi. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Saputri dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, semakin baik pula kondisi psikologis yang dimilikinya.

Hubungan positif dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan individu juga ditemukan pada penelitian yang menggunakan konstruk subjective well-being. Faizah dan Widyastuti (2023) menemukan adanya hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dan subjective well-being pada santri yang tinggal di pondok pesantren. Penelitian Salsabila dan Wijaya (2025) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan secara signifikan dengan kesejahteraan subjektif pada siswa sekolah menengah atas. Akan tetapi, hasil berbeda ditemukan oleh Jasman dan Prasetya (2023) yang melaporkan bahwa dukungan sosial teman sebaya tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan subjective well-being pada anak jalanan di Kota Jayapura. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan individu masih menarik untuk diteliti pada karakteristik subjek yang berbeda.

Penelitian mengenai dukungan sosial dan kebahagiaan juga telah dilakukan oleh Alvionita dkk. (2022) yang menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan kebahagiaan mahasiswa. Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak mengkaji hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan psychological well-being, subjective well-being, dan kesejahteraan psikologis. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kebahagiaan pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh masih belum ditemukan.

Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh memiliki dinamika akademik dan sosial yang khas sehingga penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat mendukung kebahagiaan mereka selama menjalani perkuliahan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Desain korelasional digunakan untuk menguji hubungan antara variabel dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel bebas (X) dan kebahagiaan sebagai variabel terikat (Y).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner secara lengkap.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologi berbentuk skala Likert. Variabel dukungan sosial teman sebaya diukur berdasarkan aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan persahabatan. Variabel kebahagiaan diukur berdasarkan aspek emosi positif, keterlibatan (engagement), makna (meaning), dan pencapaian (accomplishment). Instrumen penelitian terdiri dari item favorable dan unfavorable dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Pada item favorable skor diberikan dari 1 sampai 4, sedangkan pada item unfavorable skor diberikan secara terbalik dari 4 sampai 1.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson untuk mengetahui kemampuan item dalam mengukur variabel yang diteliti. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Alpha Cronbach untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai koefisien reliabilitas $\geq 0,70$.

Data penelitian dianalisis menggunakan bantuan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p >$

0,05). Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan kebahagiaan bersifat linear. Hubungan kedua variabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi pada Deviation from Linearity lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

Setelah uji asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Hipotesis diterima apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 91 mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh sebagai responden penelitian. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji linearitas.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
y	.083	91	.163	.954	91	.003
x	.103	91	.018	.976	91	.099

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, data dinyatakan berdistribusi normal apabila memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa variabel kebahagiaan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,163, sedangkan variabel dukungan sosial teman sebaya memiliki nilai signifikansi sebesar 0,018.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
y * x	Between Groups	(Combined)	2312.017	37	62.487	3.204	.000
		Linearity	1399.574	1	1399.574	71.756	.000
		Deviation from Linearity	912.443	36	25.346	1.299	.190
	Within Groups		1033.742	53	19.505		
	Total		3345.758	90			

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,190 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kebahagiaan bersifat linear.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Correlations			
y		y	x
	Pearson Correlation	1	.647**
	Sig. (2-tailed)		.000
x	N	91	91
	Pearson Correlation	.647**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	91	91

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,647 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan

positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,647 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dimiliki. Dukungan sosial yang diberikan teman sebaya berupa dukungan emosional, penghargaan, bantuan instrumental, informasi, dan persahabatan mampu membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial selama menjalani perkuliahan. Kehadiran teman sebaya yang memberikan perhatian, bantuan, dan dukungan membuat mahasiswa merasa diterima, dihargai, serta memiliki tempat untuk berbagi pengalaman sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan. Menurut Zimet et al. (1988), dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dari orang-orang yang dianggap penting dalam kehidupannya, termasuk teman sebaya. Dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari lingkungan pertemanannya memungkinkan individu merasa diterima, dihargai, dan memiliki tempat untuk berbagi pengalaman sehingga dapat meningkatkan kondisi psikologis yang lebih positif.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Alvionita dkk. (2022) yang menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Hasil penelitian ini juga mendukung pendapat Diener et al. (1999) yang menyatakan bahwa kebahagiaan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial yang diperoleh individu dari lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, dukungan sosial teman sebaya dapat menjadi salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap meningkatnya kebahagiaan mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,647 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dimiliki. Dukungan sosial teman sebaya berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan perkuliahan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan dalam penyusunan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang telah bersedia menjadi responden penelitian. Selain itu, terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung pelaksanaan penelitian sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvionita, F., Damayanti, R., Yulianti, I., & Syafrimen. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dan strategi coping dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Anfusina: Journal of Psychology*, 5(2).
- Azwar, S. (2012). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Brunner-Routledge.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. In W. H. Jones & D. Perlman (Eds.), *Advances in Personal Relationships* (Vol. 1, pp. 37–67). JAI Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Faizah, A., & Widyastuti. (2023). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan subjective well-being pada santri yang tinggal di pondok pesantren. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 303–311.
- Jasman, N. V., & Prasetya, B. E. A. (2023). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan subjective well-being pada anak jalanan di Kota Jayapura. *Majalah Ilmiah Bina Patria*, 17(6), 1087–1095.
- Salsabila, Z., & Wijaya, E. (2025). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan subjektif pada siswa kelas XII di sekolah menengah atas. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(3), 6858–6870.
- Santoso, A. Y., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dan psychological well-being pada mahasiswa rantau pasca pandemi. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4), 3910–3920.
- Saputri, V. M., Rahayu, P. P., & Mamnuah. (2025). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta*, 3.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.