

Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Yang Menghadapi Deadline Tugas

Waras Lestari¹, Aigal Akira²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

ARTICLE INFO

Article history:

Received 20 June 2026

Revised 20 June 2026

Accepted 25 June 2026

Available online 08 July 2026

Keywords

Peer social support, psychological well-being, students



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Assignment deadlines are a common academic demand faced by university students. The volume of assignments requiring completion within a limited timeframe can impact students' psychological well-being. In this context, peer social support provided by individuals sharing similar experiences and situations plays a crucial role. This study aimed to determine whether a relationship exists between peer social support and the psychological well-being of students facing assignment deadlines. The study involved 114 students from Universitas Bhayangkara Jakarta Raya who were dealing with assignment deadlines. A quantitative approach utilizing a correlational research design was employed. The results revealed a significant positive correlation between peer social support and psychological well-being among students facing assignment deadlines ($r = 0.591$; $p = 0.001$), leading to the conclusion that the alternative hypothesis (H_a) was accepted. These findings indicate that higher levels of peer social support are associated with higher levels of psychological well-being, whereas lower levels of peer

social support are associated with lower psychological well-being.

ABSTRAK

Deadline tugas merupakan salah satu tuntutan akademik yang sering dihadapi oleh mahasiswa. Banyaknya tugas yang wajib dituntaskan dalam waktu terbatas bisaengaruhi kesejahteraan psikologi mahasiswa. Dalam mengalami keadaan tersebut, dukungan sosial merupakan orang yang mempunyai pengalaman serta suasana yang relative sama. Penelitian bertujuan dalam rangka mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologi mahasiswa yang menghadapi deadline tugas. Subjek penelitian yaitu mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang sedang menghadapi deadline tugas sebanyak 114 responden. Metode Penelitian yang dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian korelasional. Hasil penelitian memperlihatkan adanya keterkaitan arah positif positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengalami deadline tugas ($r = 0,591$, $p = 0,001$) sehingga bisa disimpulkan bahwa hipotesis alternative (H_a) diterima. hasil tersebut menunjukkan bahwa apabila dukungan sosial yang diterima semakin tinggi, maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis. Di sisi lain, rendahnya dukungan sosial teman sebaya yang dirasakan maka kesejahteraan psikologis juga semakin rendah.

PENDAHULUAN

Batas waktu tugas ataupun disebut deadline tugas sebagai batas waktu pengumpulan tugas, memainkan peran krusial dalam pembelajaran di sehari-hari di kampus. Batas waktu mendorong mahasiswa dapat menuntaskan penugasan perkuliahan mereka dengan waktu yang sudah ditetapkan dan ketentuan yang ada (Fahlevi dkk., 2025). Dalam penelitian Fahlevi dkk., 2025 kecenderungan yang cukup besar untuk menunda tugas, yang dikenal sebagai prokrastinasi, di mana 57,4% menyatakan kecenderungan mengabaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, temuan lain juga menunjukkan bahwa deadline tidak selalu baik dengan 41,6% mahasiswa merasa stres karena deadline. Lebih lanjut, menurut survei Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2021, sekitar 35% mahasiswa di Indonesia menghadapi perasaan kesepian yang cukup tinggi selama masa studi, yang dipengaruhi akibat rendahnya dukungan sosial dari keluarga dan pertemanan (Kemendikbud, 2021 dalam Amrain dkk., 2025).

Dalam menghadapi kondisi tersebut, Dukungan sosial sangat penting sebagai penyangga atau buffer untuk menghadapi tantangan tersebut (Alya & Muslima, 2025).

Selama beberapa dekade, berbagai penelitian telah dilakukan terkait dampak positif dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan seseorang (Addini & Eva, 2025). Kesejahteraan psikologis berkaitan dengan dukungan sosial. Dukungan sosial mendorong orang untuk hidup dan membuat mereka merasa dihargai dan dicintai (Desiningrum, 2014 dalam Putri & Aviani, 2024). Dalam Lingkungan kampus, Dukungan sosial dapat berupa teman sebaya yang merupakan sumber dukungan yang paling berguna, mengingat kesamaan pengalaman tekanan dan dinamika akademik yang di hadapinya (Sefianmi dkk., 2025).

Dalam penelitian Maharani & Putriani, 2025 bahwa individu yang mendapat dukungan dari lingkungan pertemanan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Penelitian yang dilakukan Saputri dkk., 2025 bahwa memperlihatkan kondisi psikologis yang sejahtera pada mahasiswa perantau berkaitan dengan keberadaan dukungan yang mereka peroleh dari lingkungan teman sebaya. Sejalan sebagaimana penelitian tersebut, psychological well being berperan penting dalam membantu individu menjalani kehidupan secara lebih baik dan menjalankan rutinitas sehari-hari (Nabila & Wilantika, 2025).

Dalam teorinya, Ryff mengemukakan istilah "kesejahteraan psikologis" didasarkan pada pendekatan eudaimonik, yang menegaskan pentingnya kehidupan dan pertumbuhan diri (Pangestu & Nurhadianti, 2024). Kondisi kesejahteraan bukan hanya ditentukan oleh faktor internal, tetapi juga dibentuk melalui interaksi dengan lingkungan sosial disekitarnya, salah satunya adalah dukungan sosial. Sebagaimana diungkapkan Cohen & Hoberman (1983, dalam Rahmanto, 2024) Dukungan sosial mencakup beragam bentuk bantuan dapat diperoleh melalui hubungan antarpribadi dan bantuan yang diberikan kepada individu oleh jaringan sosial mereka. Adapun terdapat 4 dimensi dari dukungan sosial, yaitu appraisal, belonging, self-esteem, dan tangible

Berdasarkan penjelasan tersebut, Sumber dukungan sosial yang menjadi prioritas dalam studi ini berasal dari teman sebaya dalam memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang dihadapkan pada deadline tugas. Mahasiswa yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang efektif cenderung mampu mengatasi tekanan akademik, bisa beradaptasi dengan lingkungan sosial, dan mencapai hasil akademik yang optimal. Dengan demikian, studi mengenai konteks penelitian yang dilakukan menjadi relevan untuk mengolaborasikan kontribusi dukungan sosial terhadap penanganan tekanan akademik.

Atas dasar pemaparan tersebut, penelitian ini memiliki tujuan mengenai keterkaitan dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menghadapi deadline tugas. Adapun manfaat dalam penelitian yang dapat memberikan wawasan mengenai pengembangan kajian psikologi sosial, psikologi positif serta psikologi pendidikan berkaitan dalam konteks penelitian tersebut. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut.

METODE

Populasi dan sample

Populasi yang menjadi fokus penelitian adalah mahasiswa aktif Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Teknik sampling menggunakan non probability sampling melalui incidental sampling dengan sample penelitian sebanyak 114 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Tabel 1. Profil Responden Penelitian

	Profil	N	Persentase
Gender	Laki-Laki	41	36%
	Perempuan	73	64%
Usia	20	31	27,2%
	21	55	48,2%
	22	21	18,4%
	23	3	2,6%
	24	2	1,8%
	25	1	0,9%
	26	1	0,9%

Berdasarkan karakteristik responden yang disajikan untuk memberikan gambaran mengenai sebaran jenis kelamin dan usia subjek penelitian bahwa responden didominasi oleh perempuan (64%) dan Mayoritas responden berusia 21 tahun (48,2%)

Pengukuran

Instrumen dalam penelitian mencakup dua skala psikologis yakni Ryff Psychological Well Being Scale menurut Ryff & Keyes, 1995, dengan adaptasi ke versi Bahasa Indonesia oleh (Humaidah & Mulyono, 2025). Skala tersebut berfungsi untuk mengukur level kesejahteraan individu merujuk enam aspek, diantaranya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Didasarkan pada skala Likert 1-4, mencakup kategori respons dari sangat sesuai hingga sangat tidak sesuai. Hasil dari nilai koefisien Cronbach alpha menunjukkan skala kesejahteraan psikologis sebesar 0,762. Selanjutnya skala dukungan sosial teman sebaya yaitu instrumen interpersonal Support Evaluation List (ISEL) yang dirancang oleh (Cohen & Hoberman, 1983) dan telah diadaptasi oleh (Rahmanto, 2024). Terdapat empat dimensi dalam dukungan sosial, yaitu appraisal, belonging, self-esteem, dan tangible. Skala ini didasarkan pada skala Likert 1-4, dengan kategori respons sangat sesuai hingga sangat tidak sesuai. Hasil dari nilai koefisien Cronbach alpha skala tersebut sebesar 0,746

Analisis Data

Penelitian yang dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian korelasional dalam rangka mengkaji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis. Data penelitian dianalisis menggunakan program JASP. Sebelum pelaksanaan uji hipotesis, dilakukan uji asumsi yakni mencakup uji normalitas, uji linearitas serta uji homogenitas. Tahap berikutnya, pengujian hipotesis memanfaatkan uji korelasi pearson product moment.

HASIL

Analisis data korelasional dilakukan setelah uji asumsi dilaksanakan. Pengujian data dilakukan terlebih dahulu melalui beberapa uji asumsi melibatkan uji normalitas, uji linearitas serta uji homogenitas. Uji asumsi pertama yaitu uji normalitas. Hasil dari uji normalitas memiliki nilai Kolmogorov-smirnov yakni 0.276 variabel kesejahteraan psikologis dan 0,541 variabel dukungan sosial teman sebaya, yang berarti data memenuhi asumsi normalitas.

Uji asumsi selanjutnya yakni uji linearitas dengan nilai $F = 59,967$ dan signifikansi $p < 0,001$ maka terdapat hubungan linear antara kedua variabel tersebut. Kemudian, uji homogenitas dengan Levene's test pada variabel kesejahteraan psikologis diperoleh nilai 0,010 bahwa data

tidak homogen dan dukungan sosial teman sebaya bahwa data homogen. Lebih lanjut, Uji korelasi dilakukan melalui uji korelasi pearson product moment dikarenakan data dinyatakan normal.

Tabel 2. Uji korelasi

Pearson's R				P
Kesejahteraan psikologis	–	0,591		<.,001
Dukungan Sosial Teman Sebaya				

Dari hasil tersebut, menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara variabel kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial teman sebaya dengan nilai koefisien korelasi pearson 0.591 (hubungan positif dengan kekuatan sedang ke kuat) dan nilai signifikan $p < .001$ (hubungan tersebut signifikan).

PEMBAHASAN

Pada penelitian yang dilakukan, hasil mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan mengenai dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menghadapi deadline tugas. Hal tersebut berdasarkan pengujian korelasi pearson product moment menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = 0.591$ dan $p < 0.001$ bahwa korelasi berada pada kategori sedang hingga kuat dan memiliki arah positif. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima artinya terdapat korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menghadapi deadline tugas.

Sejalan dengan teori Ryff & Keyes, (1995) tentang kesejahteraan psikologis, bahwa hubungan yang terjalin positif dengan orang disekitarnya termasuk aspek dari kesejahteraan psikologis. Seseorang yang memiliki relasi sosial yang baik misalnya lingkungan pertemanan cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dengan tantangan hidup, mendapatkan dukungan ketika menghadapi kesulitan dan memiliki perasaan positif. Temuan tersebut selaras pada teori dukungan sosial menurut Cohen & Hoberman dukungan sosial berfungsi sebagai bentuk dukungan psikologis yang memungkinkan individu dapat mengatasi situasi yang menimbulkan tekanan. Teman sebaya dapat membantu mahasiswa mengurangi efek stres negatif dari tuntutan akademik serta deadline tugas yang padat.

Dengan dukungan ini mahasiswa dapat merasa lebih mampu menghadapi tantangan dan mempertahankan kondisi psikologis yang positif. dukungan sosial berfungsi buffering effect yaitu melindungi seseorang dari dampak stres negatif. Dalam penelitian ini, individu yang mendapatkan social support yang didapatkan dari rekan sesama mahasiswa berpotensi memiliki kondisi psikologis yang lebih positif karena merasa didukung dan dihargai dan mereka merasa tidak menghadapi tantangan akademik sendiri.

Temuan penelitian serupa dengan penelitian Saputri dkk., (2025) yang menyatakan mahasiswa perantau yang mendapatkan dukungan sosial dari rekan sebayanya menunjukkan kondisi psikologis yang lebih baik. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa perantau sedangkan penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang menghadapi deadline tugas, kedua penelitian menunjukkan keberadaan dukungan dari lingkungan teman sebaya memberikan kontribusi terhadap terciptanya kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hasil penelitian lain juga didukung oleh penelitian Maharani & Putriani, (2025) yang menemukan bahwa kondisi psikologis mahasiswa tidak terlepas dari dukungan sosial yang berasal dari rekan sebayanya.

Namun, meskipun hasil kategorisasi pada penelitian ini menunjukkan mayoritas tingkat kesejahteraan psikologis cenderung pada kategori rendah, temuan korelasi menunjukkan bahwa

dukungan sosial teman sebaya menjadi kontribusi dalam kehidupan mahasiswa. Namun, demikian penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan terkait belum dapat menjelaskan berbagai variabel lain yang berpotensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa seperti resiliensi, efikasi diri maupun coping stres. Selain itu juga data penelitian yang diperoleh melalui self report sehingga jawaban yang diberikan mungkin hanya dipengaruhi persepsi responden. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan menambahkan variabel dan menggunakan metode yang beragam.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial lebih tinggi dari teman sebayanya cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Analisis hubungan antarvariabel menggunakan uji korelasi *Pearson Product-Moment* menghasilkan koefisien korelasi (*Pearson's*) sebesar 0,591 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ artinya peningkatan dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari teman sebayanya diikuti peningkatan kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Disisi lain, mahasiswa yang menerima dukungan sosial yang rendah dari lingkungan teman sebayanya cenderung menunjukan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Dengan demikian, hipotesis alternative penelitian diterima. Mahasiswa diharapkan dapat membangun hubungan, mempertahankan hubungan yang baik serta pihak perguruan tinggi disarankan untuk meningkatkan dukungan sosial di mahasiswa melalui berbagai program atau kegiatan yang mendorong interaksi positif. Program ini dapat dilakukan dapat mencakup kelompok belajar, pelatihan keterampilan komunikasi dan seminar atau lokakarya. Melalui kegiatan ini, mahasiswa diharapkan dapat memberikan dukungan emosional, informasi, dan bantuan nyata secara timbal balik sehingga memungkinkan kesejahteraan psikologi didapatkan dalam menghadapi tuntutan akademik.

REFERENSI

- Addini, N. A., & Eva, N. (2025). Pengaruh Gratitude dan Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well Being: Sebuah Analisis Sistematis. *Jurnal Psikologi Volume*, 3(2), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/pjp.v2i2.3548>
- Alya, R., & Muslima. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Prodi Bimbingan Konseling. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 722–730.
- Amrain, F. M., Andayani, R. H. R., & Nurushshobah, S. F. (2025). Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Mahasiswa Perantau di Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung. *Jurnal Ilmiah Rehabilitas Sosial*, 48–57.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive Events And Social Supports As Buffers Of Life Change Stress. *Journal Of Applied Social Psychology*, 13(2), 99–125.
- Fahlevi, A., Sitohang, D. T., Lestari, K., Irawan, S. A., & Thohiri, R. (2025). Pengaruh Deadline dalam Memacu Semangat Mahasiswa untuk Memenuhi Tugas KKN. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 2493–2496. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.923>
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi Psychological Well-Being Short Scale pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141–149. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.7990>
- Maharani, A., & Putriani, L. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 264–275.
- Nabila, J., & Wilantika, R. (2025). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-

- Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(1), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v8i1>
- Pangestu, M. A., & Nurhadiani, R. D. D. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMAN 57 Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 8(2), 43. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v8i2>
- Putri, A., & Aviani, Y. I. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Bukittinggi. *Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi Volume*, 7(1), 985–991.
- Rahmanto, S. W. (2024). The psychometric properties of interpersonal support evaluation list-short form (ISEL-16) on College Students. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 21(August), 100–117. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v21i2.637>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- 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, 589–596.
- Sefianmi, D., Sari, R., & Rachmani, I. S. (2025). Ketika Teman Jadi Penyelamat : Studi Dukungan Sosial Sebaya dalam Mengatasi Academic Burnout Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Volume*., 2(4), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4331>