

## Pengaruh Dukungan Emosional terhadap Kebahagiaan Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Anis Andhayani<sup>1</sup>, Sarita Candra Merida<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya  
e-mail: [202110515208@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202110515208@mhs.ubharajaya.ac.id)

### Abstrak

Kehadiran dukungan emosional dan kebahagiaan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan dan menciptakan rasa aman selama mengerjakan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan emosional terhadap kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* dalam pengambilan sampel. Responden dalam penelitian ini ialah 150 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik di Universitas Islam 45 Bekasi yang sedang mengerjakan skripsi yang dikumpulkan melalui *google form* dengan skala likert. Analisis dalam penelitian ini menggunakan perangkat lunak IBM SPSS *Statistic 26 for windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara dukungan emosional terhadap kebahagiaan. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terutama bagi mahasiswa dalam membangun dukungan emosional yang berguna untuk meraih kebahagiaan, tidak hanya bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, tetapi juga bagi mahasiswa secara umum

**Kata kunci:** *Dukungan Emosional, Kebahagiaan, Mahasiswa*

### Abstract

The presence of emotional support and happiness can help students face challenges and create a sense of security while working on their thesis. This study aims to investigate the influence of emotional support on happiness among students working on their theses. The study employs a quantitative approach using purposive sampling for data collection. The respondents in this study are 150 students from the Faculty of Social and Political Sciences at Universitas Islam 45 Bekasi who are currently working on their theses, with data collected via a Google Form using a Likert scale. The analysis in this study used IBM SPSS Statistics 26 for Windows software. The results of this study indicate that there is an influence between emotional support and happiness. The findings of this study are expected to provide benefits, particularly for students in building emotional support that is useful for achieving happiness, not only for students working on their theses but also for students in general.

**Keywords :** *Emotional Support, Happiness, College Students*

### PENDAHULUAN

Perkembangan pendidikan di Indonesia saat ini melaksanakan tantangan dan peluang yang signifikan untuk meningkatkan kualitas dan aksesibilitas bagi seluruh rakyat. Pemerintah telah meluncurkan berbagai kebijakan, seperti Kurikulum Merdeka Belajar. Kurikulum Merdeka memberikan gagasan bahwa kombinasi antara pengalaman akademis maupun pengalaman diluar kampus, seperti pelaksanaan proyek di desa, kegiatan sosial, kewirausahaan dan magang di perusahaan (Kemendikbud, 2021). Perkembangan kurikulum merdeka masih menerapkan skripsi sebagai syarat kelulusan program strata 1 (Putriningtyas Natalia Desy, 2022). Pendekatan fleksibel yang ditawarkan oleh kurikulum ini memungkinkan mahasiswa untuk memilih topik penelitian yang relevan dengan minat dan kebutuhan mereka, sehingga meningkatkan motivasi dan keterlibatan dalam mengerjakan skripsi (Meke et al., 2021). Selain itu, dalam proses pengerjaan skripsi tidak hanya menjadi tantangan akademis, tetapi juga peluang bagi mahasiswa untuk merasakan kebahagiaan.

Kebahagiaan ialah sesuatu yang melekat dalam individu, termasuk pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa juga dapat merasakan kebahagiaan melalui aktivitas sosial, yang bukan hanya membantu dalam pengembangan diri, tetapi juga menciptakan rasa keterhubungan dengan orang lain (Putra et al., 2024). Berdasarkan penelitian Alvoinita (2022) perilaku yang menunjukkan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir seperti, memiliki keyakinan mencakup menyelesaikan tugas akhir dengan baik, kemampuan untuk terlibat kegiatan yang disukai dan menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain. Seligman (2002) mendefinisikan kebahagiaan sebagai kondisi psikologis positif yang menggambarkan individu merasa puas terhadap kehidupannya dan ditandai oleh adanya emosi positif dan kegiatan bersifat positif. Menurut Seligman (2002) terdapat beberapa aspek kebahagiaan yaitu kehidupan yang menyenangkan, kehidupan yang bermakna dan keterlibatan diri.

Faktanya saat mahasiswa merasakan kebahagiaan pada saat mengerjakan skripsi, mereka juga menghadapi berbagai macam tantangan kedepannya. Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan peneliti pada bulan Februari 2025 kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Di Universitas Islam 45 Bekasi, kedua belas mahasiswa merasa kesulitan dalam menyelesaikan skripsi seperti, sulit menentukan variabel, dosen pembimbing yang sulit ditemui, munculnya rasa malas, referensi terbatas dan kurangnya dukungan sosial. Selain itu, keenam mahasiswa merasa tuntutan dan tekanan psikologis pada saat mengerjakan skripsi yang menyebabkan mereka merasa cemas, takut dan khawatir. Hal ini disebabkan oleh ketidakpastian yang muncul karena mereka harus menunggu arahan dari dosen pembimbing sebelum dapat melanjutkan ke tahap berikutnya. Adapun kedelapan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi seringkali merasakan pusing, *overthinking*, *gerd* dan daya tahan tubuh menurun. Kesepuluh mahasiswa merasa pesimis terhadap penyelesaian skripsi mereka, sehingga hal ini menyebabkan mahasiswa kurang bahagia. Berdasarkan wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa masih banyak mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang merasakan cemas, takut, pusing, dan *overthinking*. Artinya mereka tidak memenuhi aspek kebahagiaan yang termasuk ke dalam kehidupan menyenangkan dan kehidupan bermakna.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan menurut Seligman (2005) ialah kehidupan sosial, dimana individu merasakan kebahagiaan cenderung menghabiskan lebih sedikit waktu sendirian dan lebih banyak bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Kehidupan sosial yang aktif akan berperan penting dalam menyediakan dukungan sosial yang esensial untuk individu. Hal ini menunjukkan adanya dukungan sosial dari orang-orang terdekat sangat berkontribusi dengan kebahagiaan yang dimiliki seseorang. Menurut Diener dan Seligman (2002) individu dengan tingkat kebahagiaan yang tinggi akan merasa puas dengan dukungan sosial yang mereka terima. Konsep dukungan sosial mencakup komunikasi dan umumnya terdiri dari dukungan emosional, seperti mendengarkan dan menunjukkan empati (Ibda, 2023). Menurut Annisa et al., (2019) dukungan sosial yang berupa penerimaan, perhatian, dan rasa percaya dapat meningkatkan kebahagiaan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi membutuhkan dukungan emosional seperti mereka mengungkapkan keluhannya, diingatkan untuk mengerjakan skripsi agar cepat selesai, merasa didengarkan saat sulit mengerjakan skripsi, membantu ketika dihadapkan dari situasi yang sulit dan mengerjakan skripsi bersama agar dapat saling memberikan motivasi, berbagi ide serta menciptakan suasana yang lebih menyenangkan. Hal ini sejalan dengan dukungan emosional yang berupa empati, kepedulian dan perhatian dari orang-orang terdekat. Oleh sebab itu, fokus penelitian ini pada satu bentuk dukungan sosial, yakni dukungan emosional. Berdasarkan pemaparan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai dukungan emosional terhadap kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan tipe kuantitatif. Adapun metode penelitian ini menggunakan regresi yang merupakan teknik analisis kuantitatif statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis mengenai pengaruh antara variabel yang diteliti (Narbuko & Achmadi, 2012). Populasi merujuk

pada area yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas & ciri khas tertentu, yang secara sengaja dipilih oleh peneliti sebagai fokus kajian untuk dianalisis dan ditarik kesimpulannya Sugiyono (2019). Dalam penelitian ini yang akan dijadikan sampel adalah seluruh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi yang berjumlah 214 Mahasiswa/i.

Sampel pada penelitian ini merupakan sebagian dari mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam 45 Bekasi. Sampel pada penelitian ini ditentukan melalui rumus Slovin. maka jumlah sampel yang akan dipilih dalam penelitian ini ialah 150 Mahasiswa/i.

Penelitian ini menggunakan teknik *non probability*, karena teknik ini tidak memberikan sebuah peluang atau kesempatan yang sama bagi populasi untuk dapat dijadikan sampel (Sugiyono, 2019). Peneliti menggunakan metode *purposive sampling* karena peneliti dapat memilih secara langsung responden yang memenuhi kriteria tertentu, sehingga dapat memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Karakteristik subjek penelitian ini yaitu diantaranya, mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Di Universitas Islam 45 Bekasi dan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

Pada penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan menyebarkan suatu angket atau kuesioner melalui *google form*. Penelitian ini memakai skala *likert* dan menggunakan skala kebahagiaan yang telah dikemukakan oleh Seligman (2002) dan dimodifikasi oleh Sabila & Rosellawati, (2023) yang terdiri dari aspek kehidupan yang menyenangkan, kehidupan yang bermakna. Dukungan emosional menggunakan skala berdasarkan teori Sarafino & Smith (2011) dan dimodifikasi oleh Satwika et al., (2021) yang terdiri dari rasa empati, peduli, perhatian positif dan kepercayaan.

Berdasarkan hasil uji coba yang dilakukan kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diluar sampel sebanyak 80 responden, skala dukungan emosional memiliki 16 aitem valid rentang skor 0,443-0,735 dan menggunakan skala kebahagiaan dengan 14 aitem yang valid rentang skor 0,309-0,625. Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas didapatkan skala dukungan emosional memperoleh 0,888, sedangkan untuk skala kebahagiaan memiliki skor 0.723 yang artinya pada skor reliabilitas menunjukkan bahwa alat ukur ini memiliki reliabilitas yang baik sehingga dapat digunakan dalam penelitian ini.

Analisis data dilakukan dengan bantuan aplikasi program SPSS (*Statistic Package For Sosial Science*) for *Windorws versi 26*. Adapun penelitian ini menggunakan serangkaian analisis berupa uji asumsi meliputi uji normalitas dan linear serta uji hipotesis untuk membuktikan adanya pengaruh dukungan emosional terhadap kebahagiaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisis Data

**Tabel 1. Profil Demografis**

Variabel	Mean	Median	SD
Dukungan Emosional	3,20	3,19	0,447
Kebahagiaan	2,75	2,78	0,448

Berdasarkan perhitungan data yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa hasil demografis variabel dukungan emosional menunjukkan nilai mean 3,20, median 3,19 dan standar deviasi 0,447. Sementara itu, untuk variabel kebahagiaan memperoleh hasil mean 2,75, median 2,78 serta standar deviasi sebesar 0,448.

**Tabel 2. Uji Asumsi Penelitian**

	Uji Normalitas Test Kolmogorov-Smirnov	Uji Linearitas Deviation from Linearity
Dukungan Emosional	0,200	0,598
Kebahagiaan		
Keterangan	Uji asumsi terpenuhi	Uji asumsi terpenuhi

Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov Smirnov yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 untuk dukungan emosional dan kebahagiaan, karena nilai signifikansi >0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut terdistribusi secara normal. Selanjutnya, uji linearitas dengan metode *Deviation From Linearity*. Hasil yang diperoleh nilai signifikansi 0,598. Pada hasil yang didapatkan, dapat disimpulkan terhadap kedua variabel, yakni dukungan emosional dan kebahagiaan memiliki hubungan yang linear.

**Tabel 3. Kategorisasi Dukungan Emosional**

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Persentase
Rendah	$x \leq 32$	2	1 %
Sedang	$32 \leq x \leq 48$	55	37%
Tinggi	$x > 48$	93	62%
<b>Total</b>		150	100%

Berdasarkan skor kategorisasi pada tabel diatas menunjukkan bahwa mahasiswa mempunyai dukungan emosional paling tinggi sejumlah 93 orang (62%), mahasiswa yang memiliki dukungan emosional sedang sejumlah 55 orang (37%), mahasiswa yang memiliki dukungan emosional rendah sejumlah 2 orang (1%). Merujuk pada hasil kategorisasi dukungan emosional, maka rata-rata berada dalam kategorisasi tinggi.

**Tabel 4. Kategorisasi Kebahagiaan**

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Persentase
Rendah	$x \leq 28$	5	3%
Sedang	$28 \leq x \leq 42$	108	72%
Tinggi	$x > 42$	37	25%
<b>Total</b>		150	100%

Dapat dilihat tabel kategorisasi variabel kebahagiaan diatas menunjukkan hasil responden yang memiliki kebahagiaan kategorisasi rendah sebanyak 5 responden (3%), responden yang memiliki kebahagiaan dalam kategori sedang sebesar 108 (72%), dan yang memiliki kategori kebahagiaan tinggi sebanyak 37 (25%).

**Tabel 5. Hasil Uji Korelasi**

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi	N
Dukungan Emosional Kebahagiaan	0,392	0,000	150

Dapat dilihat pada uji korelasi nilai signifikan sebesar 0,000 dan koefisien korelasi 0,392. Berdasarkan hasil tersebut, nilai signifikansi <0.05. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan emosional dengan kebahagiaan. Lalu terdapat arah hubungan positif yang berarti, semakin besar dukungan emosional maka semakin besar juga kebahagiaan yang dirasakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

**Tabel 6. Uji Anova**

		ANOVA				
Model		Sum Of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	903.895	1	903.895	26.919	.000
	Residual	4969.545	148	33.578		
	Total	5873.440	149			

Dapat dilihat dari tabel diatas menunjukkan bahwa nilai F sebesar 26,919 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari tingkat signifikansi ( $p < 0,05$ ) yang artinya nilai tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ( $H_a$ ) diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara dukungan emosional terhadap kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

**Tabel 5. Model Summary**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjust R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.392	0.154	0.148	5.795

Dari perhitungan tabel diatas menunjukkan hasil R Square sebesar 0.154 artinya sumbangan dukungan emosional terhadap kebahagiaan ialah sebesar 15,4%. Sisanya 84,6% dipengaruhi atau disebabkan oleh faktor lain yang tidak diikutsertakan pada cakupan penelitian ini.

**Tabel 6. Uji T Parsial**

Coefficients						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	20.849	3.439		6.063	0.000
	Dukungan Emosional	0.345	0.666	0.392	5,188	

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh koefisien persamaan regresi linear sederhana sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 20,849 + 0,345 X$$

Diketahui bahwa nilai constant sebesar 20.849 dan nilai koefisien regresi memperoleh 0.345 atau 34.5%. Maksudnya, dukungan emosional mempengaruhi kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini dapat diketahui bahwa kebahagiaan akan meningkatkan 34,5% setiap kenaikan 1% dukungan emosional. Hasil koefisien regresi memperlihatkan angka yang bernilai positif dan berarti searah, sehingga disimpulkan bahwa dukungan emosional berpengaruh positif terhadap kebahagiaan atau dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan emosional pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, maka kebahagiaan akan semakin tinggi.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dukungan emosional memberikan pengaruh terhadap kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, artinya hipotesis diterima sehingga semakin banyak dukungan emosional yang diberikan, maka semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan. Didukung dengan pendapat Seligman (2005) salah satu komponen yang mempengaruhi kebahagiaan ialah kehidupan sosial. Kehidupan sosial biasanya menghabiskan waktu dengan orang-orang terdekat, yang dimana mereka memberikan perhatian dan kepedulian.

Adapun hasil penelitian ini menjelaskan bahwa dukungan emosional memberikan sumbangan sebesar 15,4% terhadap kebahagiaan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Artinya, masih terdapat 84,6% faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan, baik dari bentuk dukungan sosial lainnya maupun faktor kebahagiaan lainnya yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Sejalan dengan wawancara awal dibuktikan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami sulit bertemu dosen pembimbing dan keterbatasan akses referensi. Kondisi ini menunjukkan bahwa selain dukungan emosional, mahasiswa juga membutuhkan dukungan instrumental dan informasi seperti bimbingan rutin dengan dosen untuk saran penelitian skripsinya

serta kemudahan akses terhadap sumber literatur yang relevan untuk membantu mereka dalam menyelesaikan tugas akhir yang lebih efektif. Diperkuat dengan penelitian Pananto & Paryonti (2023) dukungan instrumental berkontribusi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi seperti membantu individu yang sedang tertekan menyelesaikan studinya. Menurut Da'awi & Nisa (2021) dukungan sosial yang dibutuhkan saat mengerjakan skripsi berupa dukungan informasi tentang cara yang tepat dan sesuai untuk menulis skripsi dan memahami teknik penulisan yang digunakan.

Dukungan emosional yang dimiliki responden dalam penelitian ini memiliki kategorisasi yang tinggi 62%, responden yang memiliki nilai sedang 37%, dan yang paling rendah 1 %. Hal ini menunjukkan dukungan emosional pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional yang baik dari lingkungan sosial mereka, seperti keluarga dan teman. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Syahrinisa et al., (2022) menyatakan bahwa salah satu bentuk dukungan sosial, yaitu dukungan emosional berada pada kategorisasi tinggi, artinya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mendapatkan dukungan berupa semangat, pengertian dan empati dalam mengerjakan skripsi.

Pada uji kategorisasi variabel kebahagiaan menunjukkan bahwa responden yang memiliki nilai kategorisasi yang tinggi 25%, responden yang memiliki pada kategori sedang 72%, dan yang paling rendah 3%. Hal ini memperlihatkan bahwa kebahagiaan responden dalam penelitian ini memiliki kategori pada taraf sedang. Kondisi ini menandakan bahwa ketika mahasiswa sedang menghadapi tantangan dalam mengerjakan skripsinya, namun mereka mampu mempertahankan tingkat kebahagiaan yang cukup. Temuan ini didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Alvoinita (2022) yang menunjukkan tingkat kebahagiaan yang dimiliki mahasiswa berada pada kategori sedang, hal ini terjadi karena mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi cukup mengalami kebahagiaan, kelegaan dan ketenangan dalam dirinya yang didapatkannya secara eksternal ataupun internal. Temuan ini mengindikasikan bahwa dengan adanya dukungan emosional yang kuat dari orang-orang sekitar dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan. Mengerjakan skripsi membuat mahasiswa merasa bahagia karena hal itu menandai akhir dari perjalanan akademik mereka yang akan berpuncak pada kelulusan dengan gelar sarjana (Wirani & Kurniawan, 2024). Adapun ketidakbahagiaan saat mengerjakan skripsi seperti sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing, fasilitas kampus yang tidak memadai, kelangkaan sumber literatur dan tuntutan yang semakin besar (Lubis et al., 2023).

Dalam perhitungan uji korelasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap kedua variabel ditemukannya hasil bahwa dari variabel dukungan emosional dan kebahagiaan dipastikan ada hubungan positif antara dukungan emosional dengan kebahagiaan. Diperkuat oleh hasil penelitian Amalia & Rohmatun (2023) kebahagiaan dan dukungan sosial berkorelasi positif, yang berarti semakin banyak dukungan sosial, salah satunya dukungan emosional yang diterima seseorang maka akan semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan.

Penelitian ini membuktikan bahwa dukungan emosional berpengaruh positif terhadap kebahagiaan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dukungan yang diberikan dari orang-orang terdekat, seperti keluarga dan teman berperan penting untuk meraih kebahagiaan. Selain itu, dukungan emosional berkontribusi dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik, meredakan stres dan menciptakan rasa aman selama mengerjakan skripsi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Annisa et al (2019) yang menunjukkan bahwa salah satu bentuk dukungan sosial yaitu dukungan emosional berupa empati, kepedulian dan perhatian dapat memberikan kebahagiaan. Dalam konteks ini, mahasiswa yang menerima dukungan emosional yang memadai akan memiliki keyakinan untuk menyelesaikan skripsinya dengan baik, yang pada akhirnya akan memunculkan respons emosi positif dan secara langsung berkontribusi pada kebahagiaan.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini membuktikan adanya pengaruh dukungan emosional terhadap kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun penelitian ini memiliki hubungan positif antara dukungan emosional dengan kebahagiaan. Dukungan emosional bukan hanya satu-

satunya yang mempengaruhi kebahagiaan, sehingga hal ini dapat disimpulkan masih terdapat bentuk dukungan sosial atau faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kebahagiaan.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan bentuk dukungan sosial lainnya agar dapat menjelaskan secara menyeluruh dukungan sosial yang dapat mempengaruhi kebahagiaan dan jika ingin meneliti terkait topik yang sama dapat meninjau variabel lain yang dapat mempengaruhi kebahagiaan pada mahasiswa, sehingga dapat menjadi perbandingan untuk peneliti selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alvoinita, F. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Strategi Coping Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Fera Alvionita Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Rika Damayanti Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung lin Yulianti Univ. *Anfusina*, 5(2), 185–196.
- Amalia, H., & Rohmatun, R. (2023). Hubungan Antara Religiusitas Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kebahagiaan Anggota Pmii Komisariat Sultan Agung Semarang. *Motiva Jurnal Psikologi*, 5(2), 85. <https://doi.org/10.31293/mv.v5i2.6458>
- Annisa, D. N., Tentama, F., & Bashori, K. (2019). Dinamika psikologis dukungan keluarga terhadap intensi berwirausaha pada siswa SMK. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 182–188. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3421>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). *Psychological Science*. 1–5. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2), 153–169. <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>
- Kemendikbud. (2021). *Presiden Dukung Mahasiswa Kembangkan Potensi di Luar Kampus melalui Kampus Merdeka*. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/06/presiden-dukung-mahasiswa-kembangkan-potensi-di-luar-kampus-melalui-kampus-merdeka>
- Meke, K. D. P., Astro, R. B., & Daud, M. H. (2021). Dampak Kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) pada Perguruan Tinggi Swasta di Indonesia. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 675–685. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.1940>
- Narbuko, C., & Achmadi, A. (2012). *Metodelogi Penelitian*. Bumi Aksara.
- Pananto, H., & Paryonti, R. A. (2023). Gambaran Dukungan Sosial pada Mahasiswa Psikologi UMSIDA yang Mengerjakan Skripsi. *Web of Scientist International Scientific Research Journal*, 3(2), 1–9. <https://doi.org/10.47134/webofscientist.v3i2.19>
- Putra, R. F. N. P., Hanami, Y., & Hanifah. (2024). Mahasiswa Bahagia: Aktivitas Sosial dan Dampaknya terhadap Kebahagiaan Mahasiswa. *Psyche 165 Journal*, 17(2), 114–120. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.365>
- Putriningtyas Natalia Desy. (2022). Peningkatan Menulis Proposal Skripsi melalui Pembelajaran Kolaboratif Menulis Narasi dan Video bagi Mahasiswa Gizi UNNES. *Jurnal Profesi Keguruan*, 8(1), 47–53. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpk>
- Sabila, L. N., & Rosellawati, V. M. (2023). *Uji validitas dan uji normalitas skala kebahagiaan (happiness) sebagai alat ukur psikologis*. December, 0–26.
- Sarafino, & Smith, T. W. (2011). HEALTH PSYCHOLOGY: Biopsychosocial Interactions. In *Sustainability (Switzerland)* (7th ed., Vol. 11, Issue 1). [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Satwika, P. A., Setyowati, R., & Anggawati, F. (2021). Dukungan Emosional Keluarga dan Teman Sebaya terhadap Self-Compassion pada Mahasiswa saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 304. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p304-314>
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic Happiness Using the new Positive Psychology to Realize

Your Potential for Lasting Fulfilment. In *Journal GEEJ* (Vol. 7, Issue 2).

- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif* (E. Y. Nukman (ed.)). Mizan Pustaka.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.)). Alfabeta.
- Syahruninnisa, F., Zubair, A. G. H., & Saudi, A. N. A. (2022). Dukungan Sosial, Optimisme, dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 186–195. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1956>