

**HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL
TEMAN SEBAYA DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
PADA MAHASISWA DI KOTA MALANG**

SKRIPSI



Oleh
Lutfia Nur Aidah
NIM. 200401110036

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025**

HALAMAN JUDUL

HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL TEMAN SEBAYA DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA DI KOTA MALANG

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik
Ibrahim Malang untuk memenuhi salah satu
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi)

Oleh

Lutfia Nur Aidah
NIM. 200401110036

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL TEMAN SEBAYA TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA DI KOTA MALANG**

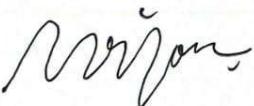
SKRIPSI

Oleh

Lutfia Nur Aidah

NIM. 200401110036

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Nurul Hikmah, M.Pd NIP. 19880808202018012217		11/12 2025
Dosen Pembimbing 2 Muhammad Arif Furqon, M.Psi NIP. 199006142023211023		11/12 2025

Malang,
Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Eina Hidayati, M.A
NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL TEMAN SEBAYA DAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA DI KOTA MALANG**

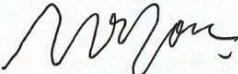
SKRIPSI

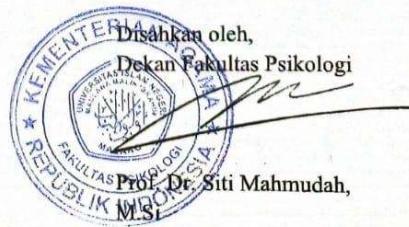
Oleh

Lutfia Nur Aidah
NIM. 200401110036

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi
dalam Majlis Sidang Skripsi pada tanggal 23 Desember 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Ketua Ujian Nurul Hikmah, M.Pd NIP. 19880808202018012217		30/12 2025
Sekretaris Penguji Muhammad Arif Furqon, M.Psi NIP. 199006142023211023		30/12 2025
Penguji Utama Prof. Dr. H. A. Khudori Soleh, M.Ag NIP. 196811242000031001		30/12 2025



NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum wr wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL TEMAN SEBAYA TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA DI KOTA MALANG**

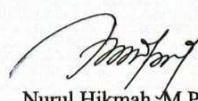
Yang ditulis oleh:

Nama : Lutfia Nur Aidah
NIM : 200401110036
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.

Malang, 10 Desember 2025
Mengetahui,
Dosen Pembimbing 1


Nurul Hikmah, M.Pd
NIP. 198808082018012217

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL TEMAN SEBAYA TERHADAP
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA DI KOTA MALANG***

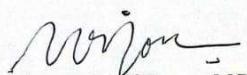
Yang ditulis oleh:

Nama : Lutfia Nur Aidah
NIM : 200401110036
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Malang, 18 Desember 2025
Mengetahui,
Dosen Pembimbing 2


Muhammad Arif Furqon, M.Psi
NIP. 199006142023211023

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lutfia Nur Aidah

NIM : 200401110036

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **HUBUNGAN ANATARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL TEMAN SEBAYA DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA DI KOTA MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 19 Desember 2025

Penulis



Lutfia Nur Aidah

NIM. 200401110036

MOTTO

“ Manusia bertumbuh bukan dalam kesendirian, melainkan melalui komunikasi yang saling menguatkan ”

(Deci & Ryan)

” Sebaik-baiknya manusia adalah yang bisa bermanfaat bagi orang lain ”

(HR. Ahmad)

“ Untuk siapapun yang sedang menunggu dalam lelah, waktu akan berpihak kepada yang sabar. Kesulitan tidak selamanya tinggal, dan kebahagiaan selalu menemukan jalannya ”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

Kedua Orang tua

Kedua orang tua peneliti, Bapak Muslich dan Ibu Siti Masruhah yang telah berjuang sekuat tenaga untuk mempertahankan, mengusahakan, mendoakan, pengorbanan tanpa batas diberikan kepada putri satu-satunya dalam keluarga yang menempuh pendidikan tinggi agar bisa menyelesaikan pendidikannya. Mak, Pak, mungkin banyak orang memandang kalian adalah orang yang gagal, tapi bagiku kalian adalah “orang yang berhasil” karena sudah mampu mengantarkan aku menjadi sarjana pertama di keluarga ini dengan segala keterbatasan dan perjuangan yang tak henti.

Diri Sendiri

Untuk diriku sendiri ”Lutfia Nur Aidah” terimakasih yaa....

Terimakasih untuk tetap bertahan, untuk setiap lelah yang terbayar, untuk setiap ragu yang berhasil dikalahkan. Mungkin jalan ini cukup panjang dan tidak selalu ramah untukmu, tapi kamu tetap melangkah. Semoga setiap langkahmu selalu membawa manfaat sebagaimana arti namamu

”kasih yang membawa cahaya lembut”

Aku bangga padamu

karena pada akhirnya, kamu sampai.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan kepada Allah SWT, yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nurdiana, M.Si., CAHRM., CRMP, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Nurul Hikmah, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah senantiasa memberikan bimbingan, arahan, saran serta motivasi.
5. Muhammad Arif Furqon, M.Psi selaku Dosen Pembimbing II yang telah senantiasa memberikan bimbingan, arahan, saran serta motivasi.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah mecurahkan ilmunya selama masa perkuliahan.
7. Segenap civitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah membantu dan memberi arahan dalam proses administrasi selama masa akademik berlangsung.
8. Seluruh responden dan semua pihak yang pernah terlibat dan memberikan sumbangsih, bersedia meluangkan sedikit waktunya untuk pada akhirnya terselesaikanlah penelitian ini.

Peneliti sepenuhnya menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti maupun bagi pembaca.

Malang, 19 2025

Peneliti

Lutfia Nur Aidah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
NOTA DINAS 1.....	Error! Bookmark not defined.
NOTA DINAS 2.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
خلاصة.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	15
C. Tujuan Penelitian	15
D. Manfaat Penelitian	15
BAB II	17
KAJIAN TEORI	17
A. <i>Psychological Well-Being</i>	17
a. Pengertian <i>Psychological Well-being</i>	17
b. Dimensi-dimensi <i>Psychological Well-being</i>	19
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-being</i>	21
d. <i>Psychological Well-being</i> dalam Perspektif Islam.....	23
B. Komunikasi Interpersonal.....	26

a. Pengertian Komunikasi Interpersonal	26
b. Aspek-aspek Komunikasi Interpersonal	28
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Interpersonal.....	31
d. Tujuan Komunikasi Interpersonal	32
e. Manfaat Komunikasi Interpersonal.....	33
f. Komunikasi Interpersonal dalam Perspektif Islam	33
C. Hubungan Komunikasi Interpersonal Terhadap <i>Psychological Well Being</i>	36
D. Kerangka Konseptual.....	38
E. Hipotesis	39
BAB III.....	40
METODE PENELITIAN	40
1. Desain Penelitian	40
2. Identifikasi Variabel Penelitian	41
3. Definisi Operasional.....	41
4. Subjek Penelitian.....	42
a. Populasi	42
b. Sampel	42
5. Teknik Pengumpulan Data	44
a. Instrument Penelitian	44
b. Uji Validitas.....	47
c. Uji Reliabilitas	48
6. Teknik Analisis Data.....	48
a. Analisis Deskriptif.....	48
b. Uji Asumsi.....	48
c. Uji Hipotesis	49
BAB IV	51
HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A. Gambaran Subjek Penelitian	51
B. Pelaksanaan Penelitian	54
1. Waktu & Tempat Pelaksanaan.....	54
2. Prosedur Pengambilan Data.....	54
3. Subjek Penelitian	54
C. Hasil Penelitian.....	55

1. Hasil Uji Validitas	55
2. Hasil Uji Reliabilitas.....	57
3. Hasil Uji Analisis Deskriptif.....	57
4. Hasil Uji Normalitas	60
5. Hasil Uji Linearitas.....	60
6. Hasil Uji Hipotesis.....	61
7. Tingkat <i>Psychological Well-being</i> Mahasiswa di Kota Malang	62
8. Tingkat Komunikasi Interpersonal Teman Sebaya pada Mahasiswa di Kota Malang ..	63
9. Hubungan Komunikasi Interpersonal Teman Sebaya terhadap <i>Psychological Well-being</i> Mahasiswa di Kota Malang.....	63
D. Pembahasan	64
1. Tingkat <i>Psychological Well-being</i> Mahasiswa Di Kota Malang	64
2. Tingkat Komunikasi Interpersonal Teman Sebaya Pada Mahasiswa Di Kota Malang..	66
3. Hubungan Komunikasi Interpersonal Teman Sebaya Terhadap <i>Psychological Well-being</i> Mahasiswa Di Kota Malang	68
BAB V.....	75
PENUTUP	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	82
Parameter estimates	85

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pilihan jawaban & skor penilaian	45
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Komunikasi Interpersonal	46
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Psychological Well-Being</i>	46
Tabel 3. 4 Pilihan jawaban & skor penilaian	47
Tabel 4. 1 Sebaran Jenis Kelamin	51
Tabel 4. 2 Sebaran Universitas.....	52
Tabel 4. 3 Sebaran Semester	53
Tabel 4. 4 Sebaran Usia	53
Tabel 4. 5 Uji Validitas Skala Komunikasi Interpersonal.....	55
Tabel 4. 6 Uji Validitas Skala Psychological Well-being.....	56
Tabel 4. 7 Uji Realiabilitas.....	57
Tabel 4. 8 Uji Deskriptif	58
Tabel 4. 9 Pembagian Ktegorisasi.....	58
Tabel 4. 10 Kategorisasi Komunikasi Interpersonal	59
Tabel 4. 11 Kategorisasi Psychological Well-being	59
Tabel 4. 12 Uji Normalitas.....	60
Tabel 4. 13 Uji Linearitas.....	60
Tabel 4. 14 Kekuatan Hubungan.....	61
Tabel 4. 15 Model Summary.....	61
Tabel 4. 16 Uji F	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	38
---------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Komunikasi Interpersonal.....	82
Lampiran 2 Skala Psychological Well-being.....	83
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Psychologicall Well-being.....	85
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Komunikasi Interpersonal	86
Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas Psychological Well-being	88
Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas Komunikasi Interpersonal.....	88
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas Psychological Well-being	88
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas Komunikasi Interpersonal	88
Lampiran 9 Hasil Uji Linearitas Komunikasi Interpersonal & Psychological Well-being.....	88
Lampiran 10 Hasil Uji Analisis Statistik Deskriptif Komunikasi Interpersonal & Psychological Well-being	89
Lampiran 11 Hasil Uji Kategorisasi Data	89
Lampiran 12 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	90
Lampiran 13 Hasil Uji Deskriptif Ditribusi Universitas	91
Lampiran 14 Hasil Uji Deskriptif Distribusi Semester.....	92

ABSTRAK

Lutfia Nur Aidah, 200401110036, Hubungan Anatar Komunikasi Interpersonal Teman Sebaya dan *Psychological Well-being* Mahasiswa Di Kota Malang, 2025.

Kata Kunci : Komunikasi Interpersonal, *Psychological Well-being*, Mahasiswa

Mahasiswa sedang berada pada masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa awal yang ditandai dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal sehingga mnejadikan mereka rentan terhadap permasalahan kesehatan mental. Berbagai penelitaian terdahulu menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah, hal ini ditandai dengan stres, cemas, kesepian, hingga gangguan emosional yang berdampak pada fungsi akademik dan sosial mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1. Tingkat *psychological well-being* mahasiswa di Kota Malang, 2. Tingkat komunikasi interpersonal mahasiswa dengan teman sebaya di Kota Malang, 3. Hubungan komunikasi interpersonal dengan teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Malang. *psychological well-being* yang rendah ditandai dengan kurang optimalnya fungsi psikologis seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari seperti evaluasi diri yang negatif, keterbatasan dalam menjalin hubungan interpersonal yang positif, rendahnya kemandirian dalam pengambilan keputusan, kesulitan dalam menghadapi tuntutan lingkungan, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, dan minimnya pengembang diri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 204 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui skala komunikasi interpersonal dan skala *psychological well-being*, kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi linear sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan 1. Tingkat *psychchological well-being* mahasiswa di Kota Malang berada pada kategori tinggi (36.76%) 2. Tingkat komunikasi interpersonal mahasiswa di Kota Malang berada pada kategori tinggi (39.22%). 3. Hubungan komunikasi interpersonal dengan teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Malang memiliki hubungan yang positif dan signifikan ($p < 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat komunikasi interpersonal maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimilikinya.

ABSTRACT

Lutfia Nur Aidah, 200401110036, Peer Interpersonal Communication Relationships and the Psychological Well-being of Students in Malang City, 2025.

Keywords: Interpersonal Communication, Psychological Well-being, Students

Students are in a transitional period from adolescence to early adulthood, marked by various academic, social, and personal demands, making them vulnerable to mental health problems. Previous studies have shown that many students still have low levels of psychological well-being, characterized by stress, anxiety, loneliness, and emotional disorders that affect their academic and social functioning.

This study aims to determine 1. The level of psychological well-being among students in Malang City, 2. The level of interpersonal communication among students with their peers in Malang City, 3. The relationship between interpersonal communication with peers and psychological well-being among students in Malang City. Low psychological well-being is characterized by suboptimal psychological functioning in daily life, such as negative self-evaluation, limitations in establishing positive interpersonal relationships, low independence in decision-making, difficulty in coping with environmental demands, lack of clear life goals, and minimal self-development.

This study used a quantitative approach with a correlational method. The research subjects consisted of 204 students selected using purposive sampling. Data were collected through interpersonal communication scales and psychological well-being scales, then analyzed using simple linear regression analysis.

The results of the study show that 1. The level of psychological well-being of students in Malang City is in the high category (36.76%). 2. The level of interpersonal communication of students in Malang City is in the high category (39.22%). 3. The relationship between interpersonal communication with peers and psychological well-being among students in Malang City has a positive and significant relationship ($p < 0.05$). These results indicate that the higher the level of interpersonal communication, the higher the level of psychological well-being.

مستخلص البحث

لطفية نور عائدة، ٢٠٠٤٠١١٠٣٦، العلاقة بين التواصل بين الأقران والرفاهية النفسية للطلاب في مدينة مالانج سنة ٢٠٢٦.

الكلمات الأساسية: التواصل بين الأشخاص، الرفاهية النفسية، الطلبة.

يمر الطالب بمرحلة انتقالية من المراهقة إلى مرحلة البلوغ المبكر، تتميز بمتطلبات أكademية واجتماعية وشخصية متنوعة، مما يجعلهم عرضة لمشاكل الصحة العقلية. أظهرت دراسات سابقة أن العديد من الطلاب لا يزالون يعانون من مستويات منخفضة من الرفاهية النفسية، تتميز بالتوتر والقلق والوحدة والاضطرابات العاطفية التي تؤثر على أدائهم الأكاديمي والاجتماعي.

يهدف هذا البحث إلى أولاً معرفة درجة الرفاهية النفسية لدى الطلبة في مدينة مالانج، ثانياً معرفة درجة التواصل لدى الطلبة وأقرانهم في مدينة مالانج، ثالثاً معرفة العلاقة بين التواصل بين الأقران والرفاهية النفسية بين الطلبة في مدينة مالانج. علامة الرفاه النفسي المنخفض ضعف الأداء النفسي للفرد في ممارسة حياته اليومية مثل التقييم النفسي السلي، والقيود في إقامة علاقات شخصية إيجابية، وانخفاض الاستقلالية في اتخاذ القرارات، وصعوبة التعامل مع متطلبات البيئة، والافتقار إلى أهداف واضحة في الحياة، و ضعف تنمية النفس .

يستخدم هذا البحث المنهج الكمي بأسلوب ارتباطي. وقد بلغ عدد أفراد العينة (٤٠٤) طالبًا تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة القصدية. وجمعت البيانات من خلال مقياس التواصل بين الأشخاص ومقياس الرفاه النفسي، ثم جرى تحليلها باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط.

ينتج هذا البحث أن أولاً أن درجة الرفاه النفسي لدى طلبة مدينة مالانج يقع في الفئة المرتفعة بنسبة (٣٦,٧٦٪). ثانياً أن مستوى التواصل بين الأشخاص لدى طلبة مدينة مالانج يقع في الفئة المرتفعة بنسبة (٣٩,٢٢٪) و ثالثاً توجد علاقة إيجابية ودالة إحصائياً بين التواصل بين الأشخاص مع الأقران وبين الرفاه النفسي لدى طلبة مدينة مالانج ($p < 0.05$) وتدل هذه النتائج إلى أنه كلما ارتفع درجة التواصل بين الأشخاص، ارتفع معه درجة الرفاه النفسي لدى الطلبة.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa perguruan tinggi sering kali berada dalam masa transisi yang signifikan, dimana mereka sedang menghadapi berbagai tantangan baik akademik maupun sosial. Masa perkuliahan tidak hanya tentang pencapaian akademis, tetapi juga berkaitan erat dengan perkembangan pribadi, hubungan sosial, dan kesehatan mental. Kesejahteraan psikologis berhubungan erat dengan kesehatan mental. Maka ketika seseorang merasa bahwa dirinya baik secara emosional, fisik, dan psikologis, mereka cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Kesejahteraan psikologis bisa mempengaruhi aspek kognitif, fisiologis, dan psikologis seseorang. Diantaranya yaitu dampak kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi, kesulitan mengingat materi, hingga kesulitan memahami materi. Selain itu, dampak psikologis seperti kesulitan untuk memotivasi diri, kecemasan, kesedihan, kemarahan, dan frustasi. Dan juga dampak fisiologis seperti gangguan kesehatan, penurunan stamina, pusing, lemas dan lesu, juga gangguan tidur (Humaidah et al., 2024).

Mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah bisa memiliki kecenderungan untuk terlibat dalam kegiatan negatif, memiliki rasa ketidakberfungsi dalam hidup, bahkan sampai menimbulkan perilaku bunuh diri (Aulia & Panjaitan, 2019). Seperti berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (PUSIKNAS), Kepolisian Republik Indonesia (POLRI) mencatat ada sebanyak 971 kasus bunuh diri di Indonesia terjadi sepanjang januari hingga oktober 2023 dimana didalamnya tidak sedikit yang berasal dari kalangan mahasiswa (Suluh Nusantara.id, 2023). Di tahun yang sama terdapat temuan lain yaitu 576 mahasiswa Universitas Negeri Malang pernah melakukan percobaan bunuh diri hingga 1-2 kali selama masa kuliah yaitu sekitar 3.6% (Norhidayah et al., 2025). Meningkatnya kasus bunuh diri di kalangan

mahasiswa adalah hal yang menyadarkan lingkungan akan kebutuhan dan pemahaman mengenai kesehatan mental dilingkungan perguruan tinggi.

Kesehatan mental dikalangan mahasiswa adalah salah satu aspek yang cukup penting dalam mendukung kesejahteraan mental mereka. Tuntutan akademis, tekanan sosial, dan juga permasalahan pribadi bisa menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Tekanan hidup dan perubahan sosial yang pesat juga ikut mempengaruhi angka ketinggian stres di kalangan mahasiswa. Mahasiswa tidak hanya dihadapkan dengan tuntutan akademik, tetapi juga beban-beban lainnya seperti permasalahan keluarga, hubungan personal dengan orang lain, dan berbagai stressor lain yang dapat berpotensi mengancam kesehatan mental mereka (Saputra & Soekarno, 2024). Mahasiswa memiliki lebih banyak tekanan akademis, perubahan lingkungan dengan tanggung jawab baru, perubahan hubungan sosial, tanggung jawab finansial, berhadapan dengan banyak orang baru dengan berbagai macam ide dan pemikiran, mulai belajar untuk menentukan dan membuat keputusan besar, dan juga mulai mengenal identitas mereka sendiri (Humaidah et al., 2024).

Badan Pengembangan dan Pengkajian Nasional melakukan riset tahun 2019-2020 pada 4.485 mahasiswa yang menunjukkan bahwa mahasiswa termasuk golongan yang rentan memiliki permasalahan psikologis. Karena didalam perkuliahan mahasiswa harus menghadapi tantangan dan konflik yang ada, dan juga harus beradaptasi dengan lingkungan baru (Wibowo & Mulawarman, 2022). Dan jika mahasiswa tidak mampu menghadapi permasalahan dan tidak mampu beradaptasi dengan tekanan, maka akan beresiko untuk mengalami depresi (Angraini & Rahardjo, 2023). Didalam lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa sering kali cukup beresiko untuk mengalami masalah kesehatan mental seperti stress, depresi, dan frustasi. Mereka sering menghadapi tekanan demi tekanan dari berbagai sumber termasuk keluarga, teman, dan juga lingkungan akademik (Prasetyo, 2023). Banyaknya mahasiswa yang merantau dan jauh dari orang tua dimana pada saat ini mahasiswa juga

mengalami fase peralihan dari Sekolah Menengah Atas (SMA) ke perguruan tinggi.

Sehingga tidak jarang mahasiswa akan mengalami culture shock dengan segala perbedaan yang multikultural di lingkungan perguruan tinggi (Tsabita, 2024). Pada masa dewasa ini, banyak masyarakat yang mulai sadar akan pentingnya kesehatan mental. Dimana dalam permasalahan kesehatan mental juga tidak jauh dari permasalahan krisis identitas atau *quarter life crisis*, yang mana krisis identitas biasa terjadi pada masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Hal ini bisa terjadi karena belum adanya kesiapan dalam menghadapi masa transisi tersebut. Pada masa transisi dari Sekolah Menengah Atas ke masa perguruan tinggi, mahasiswa harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Akibatnya, pada masa ini mahasiswa akan sering mengalami gejala-gejala gangguan mental dan juga emosional. Seperti beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami gangguan mental dan emosional. Prevalensi gangguan mental emosional yang terjadi pada mahasiswa baru cukup tergolong tinggi, yaitu sebesar 12% hingga 50% (Kesyha et al., 2024).

Kesehatan mental pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, yang mana faktor-faktor tersebut antara lain yaitu faktor genetik, pertemanan, keluarga, lingkungan sosial, gaya hidup dll (Rochimah, 2020). Pada masa ini mahasiswa sedang berada pada masa dewasa awal dimana, masa dewasa awal adalah salah satu tahap perkembangan yang cukup penting. Dan pada fase ini seseorang memiliki tuntutan dalam mencapai tugas perkembangannya yang diiringi dengan perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu yaitu fisik, psikologis, dan sosial (Putri, 2018). Ciri-ciri masa dewasa awal sesuai dengan tahap perkembangan dan juga mental *age-nya* yaitu berorientasi pada tugas, mempunyai tujuan yang jelas, dan kebiasaan kerja yang efisien, dapat mengendalikan perasaan pribadi, objektif, dapat menerima kritik dan saran, dapat mempertanggungjawabkan sesuatu yang dibuat, dan dapat bersikap realistik terhadap situasi baru (Hardjo et al., 2020).

Hurlock mengatakan kesejahteraan yang rendah lebih sering dialami oleh individu yang sedang berada dalam masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal, termasuk mahasiswa. Dimana mahasiswa umumnya adalah seseorang yang berusia mulai dari 17-25 tahun, yang mana pada masa ini mahasiswa lebih sering mengalami kecemasan terhadap dirinya sendiri maupun orang lain. Sehingga hal ini berdampak pada kesejahteraan psikologisnya. *Emerging adulthood* yaitu masa kurangnya stabilitas dalam menjalani kehidupan (Syed, 2017). Ketidakstabilan ini disebabkan oleh penilaian mahasiswa terhadap seluruh kehidupan yang menjadikan mahasiswa mengalami berbagai macam masalah seperti; masalah pendidikan, keuangan, keharmonisan keluarga, percintaan dan juga pertemanan (Labibah et al., 2024).

Mahasiswa yang tidak bisa mengatasi permasalahan psikologis mereka dengan baik cukup rentan terhadap gangguan emosional yang berkelanjutan dan kesulitan untuk menyelesaikan tantangan akademiknya yang berujung pada ketidakmampuan mereka untuk lulus dengan baik. Merujuk pada konteks tersebut sangat relevan jika *psychological well-being* nya rendah maka mahasiswa akan memiliki rasa tidak dapat berfungsi secara optimal, tertekan, tidak aman, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, depresi, kurang percaya diri, dan juga sering berperilaku agresif dan membahayakan terhadap lingkungan mereka (Norhidayah et al., 2025). Jika seseorang dapat mencapai *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis), yang didefinisikan sebagai kehidupan yang positif dan seimbang, mereka akan mampu untuk menghindar dari tekanan dan masalah (Angraini & Rahardjo, 2023).

Maka dari itu *psychological well-being* berperan sangat penting bagi kehidupan individu. Pada fase perkembangan dewasa awal *psychological well-being* adalah hal yang cukup penting untuk diperhatikan. Karena kesejahteraan dan kesehatan mental adalah hal yang cukup penting untuk menunjang keberlangsungan hidup seseorang (Muslimahayati & Rahmy, 2021). *Psychological well-being* merupakan unsur penting yang perlu

ditumbuhkan pada diri individu agar dapat menguatkan keterikatan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensinya dengan maksimal (Hardjo et al., 2020).

Kesejahteraan psikologis dalam literatur kajian psikologi dikenal dengan istilah *psychological well-being*, yaitu kondisi setiap orang yang ditandai dengan keberfungsian diri secara optimal, memiliki penerimaan diri yang baik, dan tidak memiliki gejala-gejala depresi, mampu memaknai hidup, dan memiliki kemampuan untuk dapat mengembangkan diri serta potensi, bakat, dan minat yang dimiliki. Hal tersebut mengandung arti bahwa setiap orang sebisa mungkin mampu untuk menjaga emosinya dan mampu mengelola emosinya menjadi energi positif sehingga dapat dikatakan memiliki psikologis yang baik. *Psychological well-being* merujuk pada kondisi kesejahteraan yang ditandai oleh kemampuan individu dalam menjalankan fungsi psikologis secara optimal, termasuk penerimaan diri, relasi sosial yang sehat, kemandirian, serta kebermaknaan hidup. Dengan kata lain kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yaitu adanya keterikatan untuk dapat berhubungan dengan orang lain secara positif, mampu memahami diri sendiri, otonomi, memiliki tujuan dan makna dalam menjalani hidup.

Kesejahteraan psikologis didapatkan ketika seseorang dapat mencapai keseimbangan dalam kehidupan mereka yang mana hal ini pasti disertai dengan peristiwa senang maupun susah selama perjalanan hidupnya (Hakim, 2022). Kesejahteraan psikologis adalah konsep yang ada didalam psikologi positif dan telah terbukti dalam 20 tahun belakangan ini yaitu bahwa kondisi psikologis seseorang yang positif tidak hanya penting bagi kesehatan seseorang melainkan juga dapat mempengaruhi gejala ataupun sakit fisik. Kesejahteraan psikologis yang tinggi berkaitan dengan sedikitnya gejala ketidaksehatan mental, fungsi sosial yang lebih positif, hubungan interpersonal yang tinggi, kesehatan fisik yang baik, kemampuan beradaptasi yang baik dan juga kemampuan kognitif yang baik pula (Astuti & Indrawati, 2017).

Psychological well-being merupakan unsur penting yang perlu ditumbuhkan pada diri individu agar dapat menguatkan keterikatan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensinya dengan maksimal. Perasaan sejahtera dan nyaman di lingkungan kehidupan seseorang dapat membuat individu mampu untuk mengembangkan dirinya secara optimal (Hardjo et al., 2020). Kesejahteraan psikologis cukup penting untuk keberfungsian individu secara keseluruhan karena itu merupakan dasar untuk berbagai perilaku positif termasuk bagaimana seseorang memperlakukan orang lain, tingkat kepercayaan, kemampuan dalam memecahkan masalah, juga kekuatan dan ketahanan mental (Sari & Monalisa, 2021).

Kesejahteraan atau *well-being* menjadi salah satu topik yang cukup menarik untuk dibahas terutama dalam perspektif psikologis, karena kesejahteraan adalah salah satu bagian penting didalam kehidupan seseorang dan menjadi kondisi yang sangat ingin dicapai oleh semua orang dari berbagai umur dan lapisan masyarakat (Sativa & Helmi, 2013). Menurut Diener, (1996) menyampaikan bahwa menjadi sejahtera merupakan hak setiap orang. Siapapun berhak untuk sejahtera. Sejahtera tidak hanya berhubungan dengan dimensi fisik tetapi juga terkait dimensi psikologis sehingga terdapat konsep adanya “kesejahteraan psikologis atau (*psychological well-being*)”. Sedangkan menurut Ramos, (2007) menyampaikan bahwa kesejahteraan psikologis yaitu kebaikan, keharmonisan, dapat menjalin hubungan baik dengan orang lain baik antar individu ataupun dalam kelompok (Sari & Monalisa, 2021).

Karena dengan memiliki *psychological well-being* yang tinggi, seseorang akan mampu untuk menerima dirinya, mampu membentuk hubungan yang harmonis dengan orang lain, memiliki sikap kemandirian, mampu untuk mengendalikan lingkungan sekitar agar sesuai dengan harapan, memiliki arti dalam menjalani hidup dan juga mampu merealisasikan potensi yang ia miliki (Ryff, 1989). *Psychological well-being* adalah hal yang cukup penting untuk dimiliki oleh setiap individu

termasuk juga mahasiswa akan tetapi faktanya masih ada mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah.

Fenomena tentang rendahnya tingkat *psychological well-being* mahasiswa telah ditemukan di beberapa penelitian. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Mariyanti (2017) yang menemukan bahwa 51% mahasiswa di Universitas Esa Unggul memiliki tingkat *psychological well-being* yang cenderung rendah. Selain itu penelitian lain oleh Kurniasari (2019) juga menemukan sebanyak 38% mahasiswa Pendidikan akuntansi Universitas Pendidikan Indonesia juga mempunyai *tingkat psychological well-being* yang rendah. Selain itu, fenomena serupa di Universitas Katolik Atma Jaya juga ditemukan sebanyak 18% memiliki tingkat *psychological well-being* sangat kurang sejahtera, 54% memiliki tingkat *psychological well-being* kurang sejahtera, dan sebanyak 26% dengan tingkat cukup sejahtera (Syafrina & Farida, 2023).

Rendahnya *psychological well-being* mahasiswa juga ditemukan pada mahasiswa di Kota Malang. Diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2021) yang menemukan sebanyak 48% memiliki tingkat *psychological well-being* yang cenderung rendah. Selain itu sama hal nya dengan penelitian yang dilakukan oleh Kuserawati (2022) yaitu sebanyak 44,4% mahasiswa berada dalam tingkat *psychological well-being* yang cukup rendah. Dan juga penelitian oleh Dana (2021) yang menemukan sebanyak 49,3% mahasiswa juga masih dalam tingkat *psychological well-being* yang terbilang rendah.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah sesuatu yang cukup penting untuk dimiliki setiap individu. Bahkan *World Health Organization* atau WHO (2010) menyatakan pentingnya kesehatan bagi setiap individu yaitu dengan memiliki kesehatan mental atau kesejahteraan psikologis. Namun, nyatanya tidak semua individu memiliki *psychological well-being* yang baik. Hal ini juga dapat dilihat dari fenomena yang didapatkan peneliti berdasarkan hasil pratenitian mengenai *psychological well-being* yang dilakukan kepada

sejumlah mahasiswa di Kota Malang. Hasil pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan sekitar 50,85% dari 60 mahasiswa memiliki *psychological well-being* rendah. Ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* mahasiswa di Kota Malang masih terbilang cukup rendah.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan peneliti dan hasil dari beberapa penelitian terdahulu, dapat dilihat bahwa *psychological well-being* mahasiswa di Kota Malang belum terbilang baik atau bisa dikatakan cukup rendah. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang. Tetapi tidak ada faktor yang paling berpengaruh secara *universal* karena *psychological well-being* adalah suatu hal yang kompleks yang terbentuk oleh beberapa faktor yang saling mendukung. Namun dari berbagai faktor yang berpengaruh terdapat faktor yang cukup penting dan berpengaruh secara konsisten terhadap *psychological well-being* yaitu dukungan sosial (Diener & Seligman, 2002), dan juga faktor sosial serupa seperti psikososial, hubungan interpersonal dan hubungan positif dengan orang lain (Prihartini et al., 2023). Semua faktor tersebut memiliki peran cukup penting bagi *psychological well-being* seseorang, namun semua hal itu tidak akan terjadi ketika tidak ada komunikasi interpersonal yang baik di antara hubungan tersebut.

Untuk mendukung fenomena yang ada peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa yang berstatus aktif di beberapa kampus di Kota Malang.

Wawancara yang pertama dilakukan dengan narasumber RN mahasiswa Politeknik Negeri Malang :

“Kalo komunikasi kita ga baik, sedikit banyak itu akan menganggu dan bikin kepikiran, sedih juga. Soalnya mikir ‘apa ya salah yang aku buat?’ kok sampe komunikasi kita ga baik, kok sampe aku di diemin. Tapi kalo hubungan dan komunikasi kita baik-baik aja happy-happy aja pasti kita juga ikut happy dan bahagia” (Wawancara, 19 Juli 2025)

Selain itu wawancara juga dilakukan dengan NE mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang :

“Jujur aja sebagai orang introvert standar well-being ku itu kalo aku ga kesepian, jadi kalo aku ga jaga komunikasi sama temen kan temen jadi dikit. Kalo komunikasi jelek kan dampaknya temen makin sedikit, jadi ada yang dilupakan dan melupakan. Jadi kalo mau reach out kan butuh pendekatan lagi. Kalo udah deket kan mereka (teman) bisa jadi sumber well-being kita. Kaya bisa keluar, main bareng, hangout bareng, kaya melakukan banyak hal bareng-bareng itu kan jadi bisa lebih dapat makna hidup. Nah, kalo kita kesepian kaya cuma bisa keluar sama orang itu-itu aja kan kita jadi bosen dan jenuh, jadi menurutku well-being ga terlalu tercapai. Kalo dikondisi aku sekarang komunikasi sama temen itu ngefek banget buat well-beingku. Balik lagi kalo manusia itu kan makhluk sosial yang butuh orang lain, nah kalo orang lainnya sedikit ya pasti ada rasa hampa, sepi, merasa sendiri, bosen. Walopun aku introvert yang kalo ngapa-ngapain tuh pengennya sendiri tapi aku tetep butuh kehadiran orang lain di hidupku. Kalo sekarang aku lagi ga seimbang antara me time sama social time, lebih banyak me time nya, yaa bisa dibilang kesepian. Aku juga dulu sempet sampe self harm kak, soalnya kesepian” (Wawancara, 22 Juli 2025)

Dan wawancara terakhir dilakukan dengan AI Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang :

“Manusia itu kan makhluk sosial ya, mungkin buat sebagian orang komunikasi sama keluarga aja cukup, tapi kalo aku keluarga aja juga kurang, aku juga butuh temen karena ada beberapa hal yang ga bisa aku ceritakan ke kaluarga atau orang tua tapi lebih cocok ke temen. Begitu juga sebaliknya ada hal yang ga bisa aku komunikasikan ke temen tapi lebih ke orang tua. Jadi menurutku dua-duanya itu harus seimbang dan penting, punya temen dan orang tua yang bisa jadi pendengar yang baik. Jadi aku punya wadah buat berbagi cerita sesuai kebutuhan. Mungkin banyak orang yang men-judge kalo punya masalah itu ya curhat ke Allah, tapi gabisa dibohongi kalo aku tetep butuh manusia yang bisa ngasih feedback secara langsung kaya pelukan, sentuhan yang bisa menenangkan, kaya digenggam, di usap air mata ya intinya ada feedback secara langsung. Aku juga pernah punya masalah komunikasi sama temen kak, yang bener-bener aku ngomong ga di respon, aku tanya ga dijawab, dan aku tuh orangnya pemikir banget. Aku mikirin ini sampe sakit-sakitan, lambung, insomnia, gangguan makan, akhirnya aku ke psikiater sekalian mau ngomong

dan periksa, dan ternyata aku sampe di diagnosa psikosomatis” (Wawancara, 22 Juli 2025)

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat diketahui dari yang diungkapkan oleh RN bahwa komunikasi yang tidak baik kerap memicu tidak nyaman, kesedihan, dan ketidakpastian terhadap relasi sosial. Selain itu, hal serupa yang disampaikan NE menjelaskan bahwa komunikasi yang buruk bisa membuat relasi pertemanan menjadi renggang, hingga berdampak pada rasa kesepian. Selain itu, narasumber lain ayitu AI menyampaikan keseimbangan komunikasi antara teman dan keluarga juga penting. Menurutnya, tidak semua hal bisa dibicarakan satu pihak saja, seperti hanya kepada keluarga atau orang tua, dia juga masih membutuhkan teman untuk berbagi cerita. Mereka menyampaikan bahwa ketika komunikasi berjalan dengan baik, mereka akan merasa lebih bahagia, dihargai, dan memiliki makna hidup yang lebih dalam. Sebaliknya ketika komunikasi terganggu, misalnya diabaikan atau dijauhi hal ini akan memunculkan perasaan sedih, *overthinking*, kesepian, bahkan sampai berdampak pada kesehatan mental dan fisik.

Bagi mahasiswa, teman sebaya bukan hanya berperan sebagai tempat berbagi cerita, tetapi juga sumber dukungan emosional yang nyata. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang sehat dengan teman sebaya berkontribusi terhadap kondisi *psychological well-being* mahasiswa, khususnya dalam mengatasi perasaan kesepian, stres, hingga pencarian makna hidup dalam keseharian mereka. Hal ini didukung dengan penelitian terdahulu yang mengatakan bahwa bentuk komunikasi interpersonal dapat berpengaruh terhadap *psychological well-being* seseorang (Orellia & Prawira, 2021). Selain itu penelitian lain menyebutkan bahwa keterampilan komunikasi berperan sangat penting untuk mencari dan juga memberikan dukungan sosial yang sangat penting untuk kesejahteraan psikologis (Ashraf et al., 2025). Di sisi lain komunikasi

dan hubungan interpersonal yang baik dan terjaga juga termasuk salah satu strategi coping (Norhidayah et al., 2025).

Didalam kehidupan, keberadaan setiap individu akan saling mempengaruhi satu sama lain walaupun hanya berawal dari kegiatan kecil seseorang contohnya berkomunikasi (Orellia & Prawira, 2021). Sebagai makhluk sosial, komunikasi adalah kebutuhan dasar manusia. Komunikasi dilakukan setiap individu untuk berinteraksi. Seperti berinteraksi dengan diri sendiri, teman, keluarga, masyarakat, hingga dengan Tuhan. Komunikasi sangat dibutuhkan oleh individu karena hal ini adalah bentuk individu dalam bertahan hidup, dimana manusia merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri tanpa kehadiran manusia lainnya. Bentuk interaksi individu ditandai dengan saling berkomunikasi satu sama lain. Komunikasi adalah sebuah proses saat seseorang menyampaikan pesan menggunakan komponen-komponen komunikasi agar pesan yang disampaikan dapat diterima oleh orang lain sesuai dengan apa yang ingin disampaikan oleh orang yang menyampaikan pesan. Komponen komunikasi menurut Laswell yaitu *source, message, receiver, channel, and effect* (R. D. Putri, 2020).

Salah satu bentuk komunikasi yaitu komunikasi interpersonal. Komunikasi ini dilakukan secara langsung antara komunikator dengan komunikan dan memiliki efek yang dapat terlihat secara langsung. Hal ini dikarenakan proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau sekelompok orang secara spontan dan informal (Samsinar & Rusnali, 2017). Ketika berkomunikasi, sisi psikologis (keberfungsian) manusia akan terpengaruh, karena komunikasi memiliki efek kepada pihak terlibat apabila komunikasi yang dilakukan berhasil. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal merupakan proses komunikasi timbal balik yang berlangsung antara dua orang atau lebih secara tatap muka langsung melalui kontak pribadi (hati ke hati), yang apabila proses komunikasi interpersonal itu berhasil maka dapat mempengaruhi *psychological well-being* kedua belah pihak (Orellia & Prawira, 2021).

Komunikasi interpersonal memiliki karakteristik yaitu komunikasi yang dilakukan satu individu dengan individu lain, komunikasi secara bertatap muka, juga bentuk dan isi komunikasinya mencerminkan karakteristik pribadi seorang individu, peran atau hubungan sosial mereka (Sarmiati, 2019). Selain itu, komunikasi interpersonal juga diartikan sebagai proses yang menggunakan pesan-pesan agar terjadi pemaknaan yang sama antara setidaknya dua orang dalam situasi dimana keduanya memiliki kesempatan yang sama untuk mendengarkan dan berbicara (Astuti & Dhania, 2022). Komunikasi interpersonal yaitu komunikasi verbal dan nonverbal yang membantu seseorang untuk menciptakan interaksi yang efisien, membangun hubungan, mengekspresikan pikiran dan juga perasaan.

Kemampuan tersebut sangat penting untuk mengembangkan hubungan sosial yang konstruktif, meningkatkan empati, dan mengurangi konflik. Bagi orang dewasa awal sangat penting untuk memiliki komunikasi yang kuat saat berinteraksi dengan orang lain untuk menciptakan hubungan yang berkelanjutan, mendapatkan pekerjaan, dan pendidikan, yang mana keduanya sangat penting bagi perkembangan mereka selanjutnya. Komunikasi yang efektif dapat membantu seseorang untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang kuat dengan mendorong rasa percaya diri, empati dan pengertian. Orang-orang yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang kuat akan lebih terhubung secara sosial, dan dapat memiliki hubungan yang berfungsi secara optimal, hal itu dikaitkan dengan hubungan sosial yang lebih baik dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik pula (Ashraf et al., 2025).

Setiap individu membutuhkan rasa saling percaya antara komunikator dengan komunikan agar semua aspek komunikasi interpersonal dapat terpenuhi sehingga dapat mempengaruhi terjadinya hubungan positif antar pribadi yang terdapat dalam teori *psychological well-being* manusia (Orellia & Prawira, 2021). Komunikasi interpersonal yang efektif pada seseorang dapat menumbuhkan keyakinan bahwa semuanya bejalan baik-baik saja, sehingga timbul respon-respon mental sebagai

penerimaan dan kenyamanan dalam menyampaikan pikiran. Selanjutnya, ini akan menciptakan dampak positif melalui perasaan senang, optimis, memiliki gagasan, rasa memiliki keluarga, dan terhindar dari rasa takut, stress, dan tekanan. Dinamika psikologis yang terjadi didalam komunikasi interpersonal yaitu keterbukaan dan kepercayaan yang memiliki efek mengurangi stres emosional dan juga psikologis seseorang (Hasanah, 2017).

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan mengenai topik yang akan dibahas pada penelitian ini, di antaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh (1) Melisa Putri Intan Sari (2023), yang berjudul “Hubungan Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri dengan *Psychological Well-being* pada Istri Anggota TNI AD” dengan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal pasangan suami istri dengan *psychological well-being* pada istri anggota TNI AD Kodim Kendal, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat komunikasi interpersonal maka akan semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki. Selanjutnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh (2) Lisa Orellia (2021), yang berjudul “Representasi Komunikasi Interpersonal terhadap *Psychological Well-being* Seseorang dalam Film Animasi (*Soul*)” yang menunjukkan hasil penelitian bahwa bentuk komunikasi interpersonal berpengaruh terhadap *psychological well-being* seseorang.

Selain itu penelitian oleh (3) Sheeza Ashraf dkk (2025), yang berjudul “*Social Capital, Interpersonal Communication Skills, and Psychological Well-being among Young Adults*” dari hasil penelitian ditemukan bahwa modal sosial dan keterampilan komunikasi interpersonal tidak hanya berkorelasi positif tetapi juga dapat memprediksi kesejahteraan psikologis orang dewasa awal secara positif dan signifikan. Selanjutnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh (4) Astuti dkk (2019), yang berjudul “*Correlation between Interpersonal Communication Motive and Interpersonal Communication Gratification with Psychological Well-being of Media Digital user in Indonesia Millenial Generation*” dengan hasil

bahwa *psychological well-being* pada generasi milenial dipengaruhi oleh kepuasan mereka dalam melakukan komunikasi. Dan tingkat kepuasan komunikasi dipengaruhi oleh bagaimana pemilihan motif dalam melakukan komunikasi. Semakin tinggi tingkat kepuasan mereka dalam melakukan komunikasi, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis generasi millenial.

Selain itu, ada penelitian yang dilakukan oleh D. Astuti & Dhania, (2022), yang berjudul "*Work Engagement* ditinjau dari *Psychological Well-being* dan Komunikasi Interpersonal" dengan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *psychological well-being* dan komunikasi interpersonal dengan *work engagement*. Selanjutnya, ada penelitian oleh Segrin & Taylor, (2007), yang berjudul "*Positive Interpersonal Relationships Mediate the Association between Social Skills and Psychological Well-being*" yang menunjukkan bahwa keterampilan sosial atau kemampuan individu dalam berintarakasi dan berkomunikasi dengan orang lain, memungkinkan individu membangun hubungan yang berkualitas yang kemudian berkontribusi pada kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan literatur terdahulu yang telah dipaparkan diatas belum banyak penelitian yang membahas variabel komunikasi interpersonal dan *psychological well-being* secara bersamaan atau bisa dibilang masih cukup langka dan jarang ditemukan (Ashraf et al., 2025), khususnya di Kota Malang, belum ditemukan penelitian yang mengkaji tentang kedua variabel ini secara bersamaan, dan juga dikalangan mahasiswa, seperti literatur terdahulu yang hanya membahas hubungan antara suami istri, representasi film, dan dua diantaranya membahas orang dewasa awal dan gen millenial yang secara usia dapat mewakili mahasiswa, namun tidak spesifik pada kriteria mahasiswa khususnya dikalangan teman sebaya.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan komunikasi interpersonal teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa perguruan tinggi di Kota Malang karena penelitian ini memiliki

tujuan untuk melihat hubungan antara komunikasi interpersonal teman sebaya dengan *psychological well-being* pada mahasiswa. Studi ini penting karena dapat memberikan wawasan tentang bagaimana interaksi sosial di antara teman sebaya dapat mendukung atau menghambat kesejahteraan psikologis mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Malang?
2. Bagaimana tingkat komunikasi interpersonal dengan teman sebaya pada mahasiswa di Kota Malang?
3. Apakah terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Malang
2. Untuk mengetahui tingkat komunikasi interpersonal dengan teman sebaya pada mahasiswa di Kota Malang
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal teman sebaya terhadap *psychological well-being* mahasiswa di Kota Malang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah beberapa manfaat yang dapat menjadi kontribusi signifikan dalam bidang pendidikan, ilmu psikologi, dan kesejahteraan mental. Hasil dari penelitian ini juga bisa menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut terkait dengan aspek komunikasi interpersonal dan kesehatan mental. Misalnya, penelitian lebih lanjut bisa mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memoderasi

atau memediasi hubungan antara komunikasi interpersonal dan kesejahteraan psikologis.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi dasar bagi pengembangan strategi pencegahan masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Dengan memperkuat komunikasi interpersonal, mahasiswa dapat lebih mudah mencari bantuan dan dukungan saat menghadapi kesehatan mental yang menurun.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Psychological Well-Being

a. Pengertian Psychological Well-being

Kualitas hidup dan kesehatan mental seseorang disebut *psychological well-being*. Menurut ahli psikologi, penelitian tentang kebahagiaan dan ketidakbahagiaan disebut sebagai *psychological well-being*. *Psychological well-being* mempunyai banyak definisi dari berbagai tokoh. Ryff dan Singer menggambarkan kesehatan mental sebagai pertimbangan atau perspektif seseorang terhadap dirinya sendiri, yang terdiri dari pertimbangan pengalaman hidupnya sebelumnya. Ada dua kemungkinan setelah seseorang melakukan evaluasi tentang pengalaman hidupnya yaitu membuat individu berupaya untuk memperbaiki hidupnya yang akan menyebabkan meningkatnya kesejahteraan psikologis atau justru menjadikan individu tersebut menyerah atau pasrah dengan keadaan yang ada, dimana hal ini menyebabkan rendahnya kesejahteraan *well-being* seseorang (Keyes et al., 2002).

Ryff mencoba merumuskan definisi *psikological well-being* yang dimana seseorang berusaha berpikir positif mengenai dirinya walaupun ia juga menyadari keterbatasan-keterbatasan yang dimilikinya (penerimaan diri). Selain itu, individu tersebut berusaha untuk membangun, dan mempertahankan rasa percaya diri dalam hubungan interpersonal (hubungan positif dengan orang lain) dan menciptakan lingkungannya sendiri sehingga kebutuhan (*personal needs*) dan keinginan pribadi mereka bisa dipenuhi (penguasaan lingkungan). Saat seorang individu mempertahankan individualitas dalam lingkungan sosial yang lebih besar, mereka juga belajar mengembangkan kewibaan dan kemandirian (otonomi). Salah satu upaya yang paling penting

adalah mengidentifikasi tujuan hidup dan makna dari tantangan yang telah dihadapi. Yang terakhir, yaitu kemampuan untuk optimal mengembangkan bakat dan kemampuan dirinya (pertumbuhan pribadi), juga merupakan komponen utama dari *psychological well-being* (Ryff, 1989).

Kesejahteraan psikologis yaitu adanya tingkat kesejahteraan emosional, psikologis dan sosial yang tinggi. Kesehatan mental tidak hanya berarti tidak memiliki penyakit mental tetapi juga memiliki tingkat kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang baik (Keyes et al., 2002). Individu yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi juga disebut sebagai sehat mental. Sehat (kesehatan) adalah konsep yang sulit untuk diartikan, meskipun kondisi ini bisa diamati dan dirasakan. Sehat didefinisikan sebagai "suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental, maupun sosial, dan tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan, maupun kecacatan" oleh *World Health Organization* (WHO), 2005 (Latipun, 2005).

Kesejahteraan psikologis mungkin juga berarti penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri yang memungkinkan mereka untuk mengembangkan hubungan interpersonal, menerima diri mereka dengan apa adanya, dan mewujudkan potensi diri mereka untuk mencapai kebahagiaan (Shourie & Kaur, 2016). Selain itu Winefield dkk, juga menggambarkan bahwa seseorang yang mempunyai tingkat *psychological well-being* yang tinggi mereka akan cenderung lebih bahagia, ramah, stabil secara emosional, mampu untuk menjalin relasi sosial yang baik, puas dengan apa yang diraih dalam kehidupannya dan juga pandai dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Secara singkat, *psychological well-being* dapat disimpulkan sebagai keberfungsiannya rasa bahagia seseorang secara efektif (Erfani & Abedin, 2018).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, bisa disimpulkan bahwa *psychological well-being* yaitu pencapaian seseorang yang telah mampu

menghadapi penderitaan dirinya dengan memanfaatkan keberfungsian positif didalam dirinya untuk menciptakan kondisi psikis yang sejahtera serta membangun kekuatan dan kebebasan mereka sendiri melalui pengembangan diri secara berkelanjutan dan terus-menerus dalam upaya untuk meningkatkan potensi diri mereka sendiri.

b. Dimensi-dimensi *Psychological Well-being*

Menurut Ryff (2013) terdapat enam dimensi yang meliputi *psychological well-being* diantaranya yaitu :

1. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Seseorang yang mempunyai penerimaan diri yang baik, yaitu seseorang yang dapat menerima keadaan dirinya, menghadapi masalah dengan kualitas dirinya, dan cenderung menjadi diri sendiri atau tidak ingin menjadi orang lain, menunjukkan dimensi ini.

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positif Relation with Others*)

Hubungan baik dan rasa percaya diri dengan orang lain muncul dalam dimensi ini. Memiliki rasa kasih sayang, empati, dan ikatan persahabatan yang kuat adalah tanda pencapaian dalam dimensi ini. Sebaliknya, orang yang tidak dapat membangun hubungan yang positif dengan orang lain ditandai dengan memiliki hubungan dekat yang sedikit, sulit untuk membangun hubungan yang intens, sulit untuk terbuka dan perduli dengan orang lain, cenderung tertutup, dan merasa tidak nyaman untuk membangun hubungan dengan orang lain.

3. Kemandirian (*Autonomy*)

Seseorang dalam dimensi ini dapat menentukan dirinya secara mandiri dan dapat mengatur dirinya sendiri. Sebaliknya, seseorang yang tidak memiliki kemandirian ditandai dengan cenderung membutuhkan penilaian dan persetujuan orang lain

untuk melakukan sesuatu, cenderung bergantung pada orang lain, sulit untuk menentukan atau menentukan keputusan sendiri, dan cenderung mengikuti tekanan sosial di sekitarnya untuk bertindak dan berpikir.

4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

kemampuan seseorang untuk membuat dan memilih lingkungan yang sesuai dengan keadaan mereka menunjukkan dimensi ini. Setelah itu, seseorang juga dapat mengembangkan diri secara kreatif dengan menguasai lingkungannya. Sebaliknya, ketidakmampuan untuk mengendalikan tanggung jawab pribadi, ketidakmampuan untuk mengubah dan memperbaiki situasi, dan ketidakmampuan untuk memahami peluang yang ada di dalamnya adalah tanda-tanda kekurangan penguasaan terhadap lingkungannya.

5. Tujuan Hidup (*Purpose of Life*)

Dimensi ini meningkatkan pemahaman seseorang mengenai tujuan hidup dan peran arah. Di kemudian hari, seseorang harus kreatif dan produktif untuk mencapai integritas. Mereka yang tidak memiliki tujuan hidup yang jelas tidak akan dapat berubah, tidak dapat melihat pola tertentu dalam kehidupan mereka dari waktu ke waktu, dan tidak tahu apa tujuan hidup mereka.

6. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Bisa melihat diri sendiri tumbuh dan berkembang adalah tanda dari dimensi ini. Menerima pengalaman baru, melihat potensi Anda, dan memperbaiki diri seiring perkembangan zaman. Seseorang yang kurang mengembangkan diri ditandai dengan tidak memiliki rasa peningkatan diri dari waktu ke waktu, bosan dan tidak tertarik dengan kehidupannya, dan merasa tidak mampu mengubah sikap dan perilakunya (Ryff, 2013).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, kita dapat mengambil kesimpulan bahwa Ryff (2013) menyatakan bahwa ada enam aspek yang membentuk kesehatan mental, yaitu menghargai diri sendiri, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, menjadi mandiri, menguasai lingkungan, mencapai tujuan hidup, dan berkembang secara pribadi

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-being*

Menurut Ryff (2013) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang diantaranya yaitu :

1. Demografis

a) Usia

Perbedaan usia juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, seperti pada dimensi kemampuan seseorang untuk menguasai lingkungan dan tetap mandiri juga akan berkurang. sebaliknya tujuan hidup dan aspek pengembangan diri akan menjadi lebih kompleks seiring bertambahnya usia.

b) Jenis Kelamin

Jenis kelamin juga termasuk komponen yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Di sini, wanita lebih cenderung mempunyai kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibanding dengan pria. Ini berhubungan dengan pola pikir mereka, yang dapat berdampak pada cara mereka mengatasi dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial lainnya. Wanita biasanya lebih mudah menjalin hubungan yang baik dan relasi dengan orang lain dan mereka juga lebih mudah mengekspresikan emosi mereka dengan bercerita kepada orang lain.

c) Sosial Ekonomi

Status sosial dan ekonomi juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis; status pendidikan, pekerjaan, dan sosial juga mempengaruhi seberapa baik kondisi psikologis seseorang dalam menjalani hidup. Penelitian Ryff menunjukkan bahwa orang dengan pekerjaan dan status sosial yang lebih baik memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

d) Budaya

Budaya juga dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Ada perbedaan kondisi, menurut penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Singer (2008). *Psychological well-being*, yang lebih terlihat pada budaya barat yang lebih menganut kemandirian. Namun, budaya timur menunjukkan hubungan positif dengan orang lain.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial akan membantu seseorang dalam mengembangkan diri menjadi lebih positif juga dapat membantu seseorang dalam menghadapi permasalahannya. Pada individu dewasa, jika intensitas interaksi sosialnya tinggi maka tingkat *psychological well-being*nya juga tinggi dan begitu juga sebaliknya. Ada enam komponen kesejahteraan mental yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki skor hubungan positif yang lebih tinggi dengan orang lain dibandingkan pria. Ini membuktikan bahwa dukungan sosial sangat penting bagi perempuan karena akan sangat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka (Ryff & Keyes, 1995).

3. Evaluasi Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup adalah salah satu komponen yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang. karena seseorang dapat mengingat pengalaman yang telah mereka lalui sepanjang hidup mereka. Pengalaman hidup bisa berpengaruh bagi kesejahteraan

psikologis. Untuk tetap sehat, seseorang harus terbuka terhadap pengalamannya (Ryff & Keyes, 1995).

4. Religiusitas

Religiusitas berhubungan dengan mengikutsertakan Tuhan kedalam semua permasalahan hidup. Seseorang yang lebih religius akan lebih mampu berpikir positif tentang apa yang terjadi dalam hidupnya, yang membuat hidupnya lebih bermakna dan membuatnya lebih mungkin untuk menghindari depresi dan stres.

5. Kepribadian

Seseorang dengan kepribadian yang sehat akan dapat menangani stress dengan baik, karena dengan adanya strategi *coping stress* yang efektif bisa membantu individu dalam menghadapi konflik dan stres yang dialaminya, seseorang yang mempunyai kepribadian seperti ini biasanya akan cenderung terhindar dari konflik dan stres.

d. *Psychological Well-being* dalam Perspektif Islam

Psychological well-being yaitu suatu keadaan dimana individu dapat menerima kelebihan dan kekurangan dirinya apa adan, memiliki hubungan positif dengan orang lain, dapat mengendalikan keadaan di lingkungannya, dapat mengembangkan sifat kemandirian, dapat mengembangkan potensi dirinya secara berkelanjutan, dan dapat menentukan tujuan dalam hidup (Ryff & Singer, 2008). Di sisi lain *psychological well-being* juga diartikan sebagai kondisi mental yang sehat. Terdapat beberapa ayat dalam Al-Qur'an yang mengacu pada aspek-aspek *psychological well-being* yaitu seperti berikut ini :

a. *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)

Didalam Al-Qur'an, penerimaan berkaitan dengan sikap ridha, ikhlas dan qona'ah, yang mana disampaikan dengan firman Allah dalam (QS. At-Taubah ayat 59) :

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا أَنْتُمْ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسِبْنَا اللَّهَ
سَيِّدُنَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَغِبُونَ

Menurut Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah, keridhaan terhadap ketentuan Allah akan mewujudkan ketenangan batin dan menghindari kegelisahan serta rasa kecewa yang berlebihan (Shihab, 2017). Sikap dapat menerima keadaan diri, baik kelebihan maupun kekurangan, menjadi landasan terciptanya ketentraman jiwa yang sejalan dengan konsep *self acceptance* dalam *psychological well-being*.

- b. *Positive Relation With Others* (Hubungan Positif dengan orang lain)

Hubungan dengan orang lain atau sesama manusia dalam menjalin tali silaturahmi terdapat dalam (QS. An-Nisa' ayat 1) :

يَأَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ
وَالْأَرْحَامُ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

Ayat ini menegaskan bahwa seluruh manusia berasal dari satu ciptaan yang sama dan diperintahkan untuk saling menjaga hubungan sesama manusia sebagai bentuk ketakwaan kepada Allah SWT. Menurut Buya Hamka dalam tafsir Al-Azhar, menyampaikan bahwa silaturahmi tidak hanya sekedar hubungan sosial, tetapi juga memiliki dimensi spiritual karena termasuk salah satu indikator keimanan dan ketaatan manusia kepada Allah (Hamka, 2016). Hubungan sosial yang harmonis dan diliputi empati ini, sejalan dengan aspek positif *relation with others* dalam *psychological well-being*.

- c. *Autonomy* (Kemandirian)

Kemandirian dalam Al-Qur'an terdapat dalam (QS. Al- Isra ayat 84) :

فُلْ كُلْ يَعْمَلُ عَلَى شَائِلَتِهِ فَرِبُكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَى سَبِيلًا

Ayat tersebut menyatakan bahwa setiap individu bertindak sesuai dengan potensi dan karakternya masing-masing. Ayat ini menunjukkan pengakuan islam terhadap keunikan dan tanggung jawab personal manusia dalam menentukan pilihan hidupnya. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah menjelaskan bahwa ayat ini menegaskan betapa pentingnya usaha mandiri seorang manusia, meskipun menyadari bahwa mereka hanyalah makhluk Allah (Shihab, 2017). Konsep ini sejalan dengan *autonomy*, yang berarti bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk menentukan keputusan dan pendirian mereka sendiri tanpa tekanan eksternal yang tidak sehat.

d. *Enviromental Mastery* (Penguasaan Lingkungan)

Penguasaan lingkungan dalam Al-Qur'an dituangkan dalam (QS. Al- Baqarah ayat 29) :

هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا ثُمَّ اسْتَوَى إِلَى السَّمَاءِ
فَسَوَّهُنَّ سَبْعَ سَمَوَاتٍ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Ayat ini menyampaikan bahwa Allah menciptakan semua yang ada di bumi untuk dimanfaatkan oleh manusia. Hal ini menunjukkan bahwa manusia mempunyai tanggung jawab untuk mengelola dan mengatur lingkungan mereka. Menurut Ibnu Katsir, ayat ini menunjukkan bahwa manusia adalah khalifah di bumi dengan kemampuan untuk mengendalikan lingkungan mereka demi keuntungan hidupnya (Katsir, 2000). Hal ini sejalan dengan konsep *enviromental mastery*, yaitu kemampuan individu dalam mengelola kondisi lingkungan agar dapat mendukung kesejahteraan hidupnya.

e. *Purpose in Life* (Tujuan Hidup)

Dalam Al-Qur'an Allah menyampaikan tujuan diciptakannya manusia adalah untuk beribadah kepadanya. Hal ini disampaikan dalam (QS. Adz-Dzariyat ayat 56) :

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَنَ إِلَّا لِيَعْبُدُونَ

Buya Hamka dalam tafsir Al-Azhar, menjelaskan bahwa ibadah dalam ayat ini tidak hanya bermakna ritual namun mencakup seluruh aktivitas hidup yang diniatkan karena Allah SWT (Hamka, 2016). Pemahaman ini sejalan dengan aspek *purpose in life*, yaitu ketika seseorang memiliki tujuan hidup yang memberikan arah dan makna dalam kehidupannya.

f. *Personal Growth* (Pengembangan Diri)

Menurut islam, manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang memiliki banyak potensi dalam dirinya, yang mana akan membawa mereka pada kemuliaan dan keutamaan dalam menjalankan kewajiban. Hal ini terdapat dalam Al-Qur'an (QS At-Tin ayat 4) :

لَقَدْ خَلَقْتَ الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَفْوِيمٍ

Ayat ini menunjukkan bahwa manusia memiliki potensi yang harus dikembangkan secara berkelanjutan. Menurut Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah, kesempurnaan penciptaan manusia mencakup potensi akal, spiritual, dan moral yang harus terus diasah agar manusia dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik (Shihab, 2017). Hal ini sejalan dengan konsep *personal growth* dalam *psychological well-being*, yaitu upaya berkelanjutan untuk mengembangkan potensi diri sendiri.

B. Komunikasi Interpersonal

a. Pengertian Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal menurut yaitu komunikasi yang biasa dilakukan oleh dua orang, seperti suami istri, dua sajawat, guru dan murid, orang tua dan anak, dll., di mana setiap orang bisa melihat reaksi dari orang lain secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal (Mulyana, 2000). Komunikasi antar individu disebut juga dengan komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal adalah jenis

komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih yang akan menghubungkan individu satu dengan individu lainnya atau bahkan antar kelompok. Setiap orang sebenarnya bisa mengartikan apa itu arti dan definisi dari komunikasi interpersonal dari pemahaman dan bahasanya sendiri. Pembentukan pesan, pemrosesan pesan, koordinasi interaksi, dan persepsi sosial adalah semua proses yang saling berhubungan didalam komunikasi interpersonal (Darmawan et al., 2019).

Komunikasi interpersonal yaitu kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain yang memiliki dampak untuk hubungan interpersonal dan kepuasan seseorang (Huang & Lin, 2018). Komunikasi interpersonal yaitu komunikasi antarpribadi yang dapat menciptakan hubungan yang harmonis satu sama lain dan dapat mempertahankan hubungan baik dengan orang lain (Asmarani & Wahyuni, 2023). Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang efektif yang dapat mengelola hubungan interpersonal dalam berbagai konteks komunikasi (M. M. Martin, 1994). Komunikasi interpersonal berperan penting untuk membentuk interaksi sosial yang positif dan memuaskan, juga untuk menciptakan lingkungan yang menyenangkan.

Komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran informasi antara seseorang dengan setidaknya satu orang, yang biasanya terjadi antara dua orang, yang dapat melihat langsung tanggapan orang lain (Muhammad, 2005). Selain itu, jenis komunikasi interpersonal di mana orang berbicara satu sama lain secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal, dianggap paling efektif untuk mengubah sikap, pendapat, atau perilaku seseorang. Ini disebabkan oleh fakta bahwa jenis komunikasi ini bersifat dialogis, yang berarti bahwa itu berlangsung dalam bentuk percakapan. Reaksi arus balik langsung memungkinkan komunikator untuk mengetahui tanggapan komunikasi dengan cepat.

Komunikator akan mengetahui apakah komunikasi berhasil dan positif atau negatif jika ia dapat memberikan kesempatan kepada komunikan untuk bertanya dengan bebas selama komunikasi berlangsung (Efendy, 1988). Semua interaksi antar individu memiliki tujuan dan karakteristik yang berbeda-beda, jadi definisi konstektual saja tidak cukup untuk menggambarkan komunikasi interpersonal secara keseluruhan. Namun, definisi ini mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai komunikasi antara dua orang atau sekelompok orang yang berinteraksi satu sama lain dan memberi kritik atau umpan balik.

Dari beberapa pendapat di atas, disimpulkan bahwa tujuan dari komunikasi interpersonal yang juga dikenal sebagai komunikasi antar pribadi adalah untuk mendefinisikan bahwa komunikasi adalah proses penyampaian informasi, pemikiran, dan sikap tertentu yang biasanya terjadi secara tatap muka antara dua orang atau lebih. Dalam proses ini, terjadi pergantian pesan balik antara komunikator dan komunikan dalam upaya untuk memperjelas apa yang mereka katakan sehingga lebih mudah untuk memahami apa yang mereka sampaikan. Jenis komunikasi ini cukup efektif karena komunikator dapat mengetahui secara langsung respon komunikan.

Pada dasarnya komunikasi interpersonal sangatlah penting bagi seorang individu didalam menjalin hubungan dengan orang-orang yang ada didalam proses kehidupannya, terutama komunikasi yang terjadi antar teman sebaya pada mahasiswa yang dimana mereka menjadikan figur teman sebaya sebagai partner untuk mengkomunikasikan persoalan kehidupan sehari-harinya pada saat berkuliahan.

b. Aspek-aspek Komunikasi Interpersonal

Menurut Devito, komunikasi interpersonal yang efektif dimulai dengan memenuhi lima aspek: keterbukaan (*openness*), empati

(*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan.

1. Keterbukaan (*Openness*)

Keterbukaan mencakup tiga aspek komunikasi interpersonal.

Komunikator harus terbuka kepada komunikan, pertama dan terpenting. Ini tidak berarti seseorang harus menceritakan semua kisah hidupnya. Sebaliknya, komunikator harus memiliki keinginan untuk membuka diri dan mengungkapkan perasaan yang ia sembunyikan, asalkan pengungkapan ini sesuai dengan konteksnya. Kedua, ketersediaan komunikator untuk menanggapi stimulus dengan jujur. Lawan bicara yang pendiam, tidak kritis, dan tidak tanggap biasanya menjadi pembicara yang membosankan; namun, sebagian besar orang dapat menanggapi dengan terbuka apa yang disampaikan orang lain.

Menunjukkan kepedulian dan memberikan tanggapan spontan kepada orang lain juga penting. Memiliki pikiran dan perasaan adalah aspek ketiga. Dalam situasi ini, keterbukaan berarti mengakui bahwa seseorang memiliki hak atas pikiran dan perasaan mereka yang diungkapkan, dan mereka bertanggung jawab atas apa yang mereka lakukan.

2. Empati (*Empathy*)

Empati, menurut Devito, yaitu kemampuan seseorang untuk menerima penderitaan orang lain dari sudut pandang orang tersebut. Berbagi pengalaman dengan orang lain, berada dalam situasi yang sama, dan mengalami perasaan yang sama adalah definisi empati. Orang yang berempati dapat memahami bagaimana orang lain mengalami apa yang mereka rasakan dan inginkan. Kemudian, seseorang dapat menunjukkan empati dengan perilaku berikut, baik secara lisan maupun nonverbal : 1. Aktif merespon komunikator dengan ekspresi wajah dan gerak-gerik yang sesuai; 2. Menunjukkan perhatian terpusat, termasuk kontak mata, postur tubuh yang

menunjukkan perhatian kepada lawan bicara, dan kedekatan fisik; dan 3. Memberikan sentuhan fisik segera setelah diperlukan.

3. Sikap Mendukung (*Supportiveness*)

Hubungan interpersonal yang efektif yang memiliki tiga sikap supportif didalamnya. Komunikasi yang terbuka dan memiliki rasa empati tidak mungkin dilakukan di lingkungan tanpa adanya dukungan. Dukungan dapat ditunjukkan dengan : 1. Deskriptif dan tidak bersifat menghakimi, 2. Spontan dan tidak strategis, 3. Tentatif dan tidak terlalu pasti.

4. Sikap Positif (*Positiveness*)

Sikap positif dapat diperlihatkan didalam komunikasi interpersonal dengan dua cara: 1. Menyatakan sikap positif; dan 2. Aktif mendorong interaksi antara komunikator dan komunikan. Perspektif positif memiliki dua komponen: pertama, terjadi ketika seseorang memiliki sikap positif tentang dirinya sendiri; dan kedua, memiliki perasaan positif selama komunikasi sangat penting untuk menjalin hubungan yang baik.

5. Kesetaraan (*Equality*)

Didalam beberapa situasi tertentu, mungkin terdapat ketidaksetaraan; ada yang lebih pintar, lebih kaya, lebih tampan, atau lebih cantik daripada yang lain, dan tentu saja tidak ada dua orang yang sama persis. Meskipun ada perbedaan, komunikasi interpersonal akan bekerja lebih baik dengan kesetaraan. Dalam hubungan teman sebaya, ketidaksamaan dan konflik dianggap sebagai usaha untuk memahami perbedaan daripada mencoba mengalahkan orang lain. Kesetaraan tidak memerlukan bahwa orang lain menerima dan setuju dengan semua perilaku mereka, baik yang diucapkan maupun yang tidak diucapkan. Kesetaraan berarti menerima lawan (DeVito, 1972).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Interpersonal

Ada sejumlah variabel yang mempengaruhi komunikasi interpersonal, menurut Edi Harapan dan Syarwani Ahmad (2014):

1. Konsep Diri

Konsep diri mencakup semua pikiran, konsep, keyakinan, dan pendirian yang diketahui seseorang tentang dirinya sendiri dan yang berdampak padanya saat berinteraksi dengan orang lain (Stuart, Gail Wiscarz & Sundeen, 1998). Ini mencakup nilai-nilai yang berhubungan dengan pengalaman dan objek, tujuan serta keinginan, dan bagaimana seseorang melihat sifat dan kemampuan mereka.

Konsep diri adalah komponen yang cukup penting dan cukup menentukan didalam komunikasi interpersonal. Orang yang memiliki konsep diri yang buruk mungkin mengalami hal-hal seperti rasa tidak percaya diri, takut mencoba hal-hal baru, takut menghadapi tantangan baru, takut gagal, dan takut tidak berhasil. Mereka yang memiliki konsep diri yang baik akan menjadi lebih optimis, antusias, percaya diri, berani mencoba hal-hal baru, berani mengambil resiko untuk kesuksesan atau kegagalan, percaya diri, positif, dan dapat menjadi pemimpin yang handal. Konsep diri sangat penting untuk bagaimana seseorang berinteraksi dengan orang lain dan memengaruhi cara orang berinteraksi satu sama lain.

2. Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri berarti memberikan informasi yang relevan tentang peristiwa yang telah terjadi sebelumnya agar seseorang dapat memahami keadaan saat ini dan mengungkapkan reaksi dan tanggapannya terhadap keadaan saat ini. Membuka diri berarti berbagi perasaan anda tentang apa yang anda katakan, lakukan, atau lihat, kepada orang lain. Semakin sering seseorang berkomunikasi dengan membuka diri, semakin baik dia memahami kelebihan dan kekurangan dirinya. Keterbukaan diri memiliki dua ciri dalam

komunikasi interpersonal: pertama, memiliki sikap terbuka dengan orang lain; dan kedua, memiliki sikap terbuka untuk orang lain. Apabila kedua belah pihak berhasil membangun hubungan yang terbuka antara satu sama lain, kedua proses ini dapat dilakukan secara bersamaan (Johnson, 1981).

3. Kepercayaan Diri

Percaya diri adalah salah satu faktor yang cukup berpengaruh dalam komunikasi interpersonal. Seseorang yang kurang percaya diri cenderung menghindari berinteraksi dengan orang lain karena mereka takut jika mereka salah berbicara atau orang lain akan menyalahkannya. Akibatnya, mereka cenderung diam saat berinteraksi dengan orang lain, yang menghasilkan sikap yang mudah merasa gagal dalam apa pun yang mereka lakukan.

d. Tujuan Komunikasi Interpersonal

Menurut DeVito tujuan komunikasi interpersonal adalah sebagai berikut :

1. Memperoleh stimulus, dimana hal itu diperlukan oleh setiap individu, jika tidak seorang individu bisa dikatakan tidak dapat berkembang dengan baik, stimulus yang dimaksud disini yaitu kontak pribadi dengan individu lainnya.
2. Memperoleh pengetahuan diri: Memiliki hubungan langsung dengan orang lain membuat seseorang lebih mengenal diri sendiri dan lebih memahami dirinya melalui pendapat dan perspektif orang lain.
3. Mengoptimalkan perasaan bahagia dan mengurangi beban atau rasa sedih yang dihadapinya. Dengan berkomunikasi dengan orang lain juga bisa menambah perasaan bahagia dan mengurangi rasa sedih karena dapat mengutarakan hal-hal bahagia yang dia rasakan dengan orang lain (DeVito, 1972).

e. Manfaat Komunikasi Interpersonal

Johnshon dalam A. Supratik (1995), menyatakan bahwa komunikasi interpersonal memiliki beberapa manfaat diantaranya :

1. Membantu mengembangkan kemampuan intelektual dan sosial seseorang.
2. Pembentukan jati diri, yang terjadi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain.
3. Pembentukan kemampuan untuk memahami realitas dunia sekitar.
4. Pembentukan kesehatan mental, yang ditentukan oleh kualitas komunikasi dan hubungan individu dengan orang lain, terutama mereka yang memiliki peran penting dalam kehidupan mereka (Supratiknya, 1995).

f. Komunikasi Interpersonal dalam Perspektif Islam

Komunikasi dalam islam adalah proses penyampaian pesan dengan menggunakan prinsip-prinsip islam didalam sebuah pesan maupun metode penyampaiannya (Septiningsih, 2019). Al-Qur'an memang tidak menjelaskan komunikasi secara spesifik tetapi cukup banyak ayat yang dapat memberikan gambaran umum mengenai konsep komunikasi dari pandangan islam (Kusnadi, 2014). Beberapa kata didalam Al-Qur'an diasumsikan sebagai penjelasan dari bentuk pesan ataupun metode komunikasi, yaitu sebagai berikut :

- a. Qaulan Layyinan, yaitu komunikasi secara lemah lembut, mampu memahami lawan bicara dan mengendalikan emosi. Sesuai dengan Firman Allah QS. Thoha ayat 44 :

فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيْنًا لَّعْلَهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى

Artinya: "Maka berbicaralah kamu berdua kepadanya dengan kata-kata yang lemah lembut, mudah-mudahan ia ingat atau takut."

Qaulan Layyina adalah perkataan yang didalamnya terdapat anjuran, ajakan, dan pemberian contoh yang dilakukan komunikator dengan meyakinkan komunikasi bahwa yang disampaikan adalah sesuatu hal yang benar, dan tidak bermaksud merendahkan pendapat atau sudut pandang lawan bicara. Dengan qoulan layyina maka sebuah komunikasi akan dapat merubah pandangan sikap dan perilaku seorang lawan bicara (Hefni, 2017).

- b. Qaulan Sadidan, yaitu berbicara yang benar atau sebetul-betulnya (Andjani & Mubarok, 2014). Ini sesuai dengan Firman Allah dalam QS. An-nisa, ayat 9 :

وَلَيَخْشَى الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلَيَتَقَوَّا اللَّهُ
وَلَيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

Artinya : “Hendaklah merasa takut orang-orang yang seandainya (mati) meninggalkan setelah mereka, keturunan yang lemah (yang) mereka khawatir terhadapnya. Maka, bertakwalah kepada Allah dan berbicaralah dengan tutur kata yang benar (dalam hal menjaga hak-hak keturunannya).”

yang bermakna bahwa untuk menciptakan komunikasi yang benar itu membutuhkan sebuah kejujuran. Jujur yaitu kesesuaian antara apa yang diucapkan dengan kejadian yang sebenarnya (Mujib, 2017). Komunikasi yang jujur adalah penyampaian pesan dengan benar dan berdasarkan fakta. Komunikator tidak boleh mengkomunikasikan informasi yang masih belum diketahui jelas sumber dan kebenarannya.

- c. Qoulan Maysuro, yaitu komunikasi dengan sopan, tidak merendahkan orang lain tau lawan bicara, tidak menghina, dan tidak mengungkit kebaikan yang diberikan oleh orang lain. Hal ini dijelaskan dalam QS. Al Isra ayat 28 :

وَإِمَّا تُعْرِضَنَّ عَنْهُمْ أَبْتِغَاءَ رَحْمَةٍ مِّنْ رَّبِّكَ تَرْجُوهَا فَقُلْ لَّهُمْ
قَوْلًا مَّيْسُورًا

Artinya : “Jika (tidak mampu membantu sehingga) engkau (terpaksa) berpaling dari mereka untuk memperoleh rahmat dari Tuhanmu yang engkau harapkan, ucapkanlah kepada mereka perkataan yang lemah lembut.”

yang bermakna mengajarkan apabila tidak bisa memberi atau mengabulkan permintaan orang lain dikarenakan memang tidak bisa, maka harus merespon dengan perkataan yang baik dan alasan yang rasional. Pada prinsipnya qaul masyura adalah perkataan yang baik, lembut, dan melegakan (Andjani & Mubarok, 2014) .

- d. Qoulan Baligha, yaitu perkataan yang memiliki makna yang jelas, terang, dan tepat pegungkapannya. Sesuai dengan Firman Allah QS. An-Nisa ayat 63 :

أُولَئِكَ الَّذِينَ يَعْلَمُ اللَّهُ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ وَعِظِّهِمْ
وَقُلْ لَّهُمْ فِي أَنْفُسِهِمْ قَوْلًا بِلِيْغاً

Artinya : “Mereka itulah orang-orang yang Allah ketahui apa yang ada di dalam hatinya. Oleh karena itu, berpalinglah dari mereka, nasihatilah mereka, dan katakanlah kepada mereka perkataan yang membekas pada jiwanya.”

Komunikasi akan efektif jika komunikator menggunakan kata-kata yang sederhana, tepat, komunikatif, mudah dipahami, *to the point*, dan tidak berbelit-belit (Andjani & Mubarok, 2014).

- e. Qoulan Ma’rufan, yaitu berbicara dengan bijak, mengandung ungkapan yang baik, ramah, tidak kasar, tidak kotor, tidak menyinggung perasaan, dan tidak mempengaruhi komunikasi kearah negatif, mengandung percakapan yang bermanfaat dan menimbulkan kebaikan (Hefni, 2017). Ma’rufa adalah ucapan

yang baik dan dapat diterima oleh nilai-nilai yang berlaku di Masyarakat. Sesuai dengan Firman Allah QS. An-Nisa ayat 8 :

وَإِذَا حَضَرَ الْقِسْمَةَ أُولُوا الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينُ فَارْزُقْهُمْ مِّنْهُ
وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَّعْرُوفًا

Artinya : “Apabila (saat) pembagian itu hadir beberapa kerabat, anak-anak yatim, dan orang-orang miskin, berilah mereka sebagian dari harta itu dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang baik.”

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa komunikasi didalam islam menerapkan prinsip komunikasi yang lemah lembut, komunikasi yang benar dan jujur, komunikasi yang sopan, komunikasi yang jelas, dan komunikasi yang bijak.

C. Hubungan Komunikasi Interpersonal Terhadap *Psychological Well Being*

Sebagai makhluk sosial, manusia menggunakan komunikasi sebagai alat untuk membantu mereka berinteraksi satu sama lain. Komunikasi dapat dilakukan setiap saat, kapan saja, dari mana saja, dan dengan siapa saja. Komunikasi yaitu aktivitas yang paling umum untuk dilakukan semua orang yang tidak bisa ditinggalkan atau dihindari dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang pada kehidupan saat ini mempunyai kemampuan untuk berkomunikasi hampir tanpa batas dimanapun dan kapanpun (Efendi, 2021). Kesejahteraan psikologis berhubungan erat dengan kesehatan mental. Ketika seseorang merasa bahwa dirinya baik secara emosional, fisik, dan psikologis, mereka cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik.

"Kesehatan" dan "kesehatan mental" adalah kata-kata yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan mental. "Kesehatan" berasal dari kata "sehat", yang diawali dengan awalan "ke" dan akhiran "an", dan berarti "bebas dari rasa sakit". Oleh karena itu, "kesehatan" mengacu pada keadaan tubuh atau fisik seseorang yang tidak mengalami rasa sakit. Namun, kata "mental" berasal dari bahasa Latin, "mens", yang berarti "jiwa,

roh, nyawa, sukma, dan semangat (Depdiknas, 1999). Kesehatan mental adalah sesuatu yang diinginkan oleh setiap orang. Itu adalah dasar bagi setiap orang untuk berguna secara optimal sebagai seorang manusia untuk menjalankan tugasnya di keluarga, kelompok, teman, dan lingkungan sosial.

Kesehatan mental tidak hanya berarti tidak memiliki penyakit fisik, tetapi juga berarti bahwa seseorang berfungsi dengan baik dalam berbagai aspek hidupnya karena kesehatan mentalnya. Kesehatan mental juga dapat didefinisikan sebagai keseimbangan antara kesehatan fisik, sosial, budaya, psikologis, dan faktor personal lainnya (Kurniawan & Sulistyarini, 2017). Komunikasi interpersonal juga dapat mendukung kesehatan mental karena dengan adanya komunikasi interpersonal atau komunikasi antarpribadi sangat membantu seseorang untuk mengungkapkan emosi dan perasaan yang sedang dirasakannya baik perasaan senang, sedih, marah, kecewa dll.

Jadi dengan adanya komunikasi interpersonal antara individu satu dengan individu lain secara tidak langsung membuat seseorang dapat mengekspresikan diri dan perasaanya. Komunikasi interpersonal sangat penting untuk menciptakan kebahagiaan bagi manusia. Pertama, komunikasi interpersonal dapat meningkatkan pertumbuhan mental dan sosial seseorang, kedua, interaksi dengan individu lain dapat membentuk dan dapat membuat seseorang memahami identitas dirinya. Ketiga, mendapatkan pemahaman tentang apa yang sebenarnya terjadi dan menguji apakah pandangan kita dan lingkungan kita benar dan sesuai. Keempat, kualitas komunikasi itu sendiri memiliki dampak besar bagi kesehatan dan kesejahteraan mental individu (Pratiwi & Sukma, 2013).

Penelitian lain juga selaras dengan pendapat diatas yang mengungkapkan bahwa keterampilan komunikasi interpersonal tidak hanya berkorelasi positif tetapi juga dapat memprediksi kesejahteraan psikologis orang dewasa awal (Ashraf et al., 2025). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis generasi milenial dipengaruhi oleh kepuasan mereka dalam melakukan komunikasi, yang mana semakin tinggi tingkat kepuasan komunikasi mereka, semakin tinggi pula kesejahteraan

psikologisnya (S. Astuti et al., 2020). Penelitian lainnya menyebutkan komunikasi yang efektif sangat penting untuk kesejahteraan mental dan emosional karena memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana individu mengekspresikan diri, membangun koneksi, dan berhubungan dengan orang lain (Shahi & Sharma, 2024).

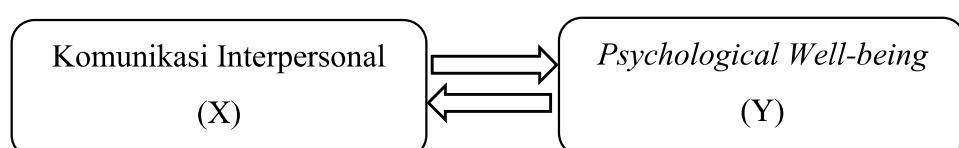
Komunikasi interpersonal bisa dilakukan dengan siapa saja tetapi dikalangan mahasiswa komunikasi interpersonal pastilah sering dilakukan dengan teman sebayanya sebab teman sebaya adalah orang yang paling sering dijumpai di banyak waktu dan kesempatan bagi mahasiswa. Terutama Sebagian besar mahasiswa di Malang biasanya adalah anak ranta yang jauh dari orang tua dan keluarga dengan begitu mahasiswa akan sangat membutuhkan peran teman sebaya untuk dijadikan sebagai tempat berkeluh kesah kesah atau hanya sekedar berbagi cerita. Teman sebaya sangat penting untuk kesejahteraan mental seseorang, karena setiap individu tentunya memiliki berbagai kebutuhan sosial, seperti kebutuhan untuk keakraban, kebersamaan, penerimaan sosial, dan relasi sosial (Santrock, 2007).

Dari beberapa pemaparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa komunikasi interpersonal dengan teman sebaya yang efektif, seperti keterbukaan empati, dan dukungan sosial, emosional dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Dengan demikian semakin baik komunikasi interpersonal teman sebaya antar individu, maka individu tersebut diharapkan akan memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi.

D. Kerangka Konseptual

Berlandaskan dari beberapa teori komunikasi interpersonal dan *psychological well-being*, peneliti menyimpulkan skema penelitian seperti pada gambar berikut :

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual



Kerangka diatas menjelaskan hubungan antara komunikasi interpersonal dan *psychological well-being* yang artinya kualitas komunikasi interpersonal seseorang dapat berhubungan dengan tingkat kesejahteraan psikologisnya (*psychological well-being*). Dapat diartikan bahwa semakin baik komunikasi interpersonal seseorang maka kesejahteraan psikologisnya juga semakin tinggi. Namun tanda panah dua arah disini mengartikan bahwa hubungan bersifat timbal balik atau saling mempengaruhi. Berarti bahwa tidak hanya komunikasi interpersonal yang mempengaruhi *psychological well-being* tapi juga *psychological well-being* dapat mempengaruhi kualitas komunikasi interpersonal seseorang.

E. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan diatas, hipotesis dalam penelitian ini yaitu: Komunikasi interpersonal teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang berarti terdapat korelasi positif antara komunikasi interpersonal teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang mana semakin tinggi komunikasi interpersonal teman sebaya, maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Untuk mempelajari sampel atau populasi tertentu, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini menggunakan instrumen penelitian guna mengumpulkan data dan kemudian menganalisisnya secara kuantitatif atau statistik. Pendekatan ini juga digunakan untuk memeriksa hipotesis yang telah dibuat. Metode kuantitatif digunakan untuk menguji teori tertentu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan atau perbedaan antara variabel-variabel tersebut (Creswell & Creswell, 2018). Metode kuantitatif ini didasarkan pada penelitian yang akan menyelidiki hubungan antara faktor-faktor komunikasi interpersonal teman sebaya dan kesehatan mental mahasiswa. jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian korelasional. (Sugiyono, 2013)

Jenis penelitian ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas, begitu pula sebaliknya (Sugiyono, 2013). Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui bagaimana perubahan pada satu variabel terkait dengan satu atau lebih variabel lainnya dengan menggunakan koefisien korelasi sebagai dasarnya (Saifuddin, 2007). Penelitian korelasional melihat hubungan antara satu variabel atau lebih (variabel bebas dan variabel terikat). Penelitian korelasional, juga disebut sebagai "penelitian hubungan," menyelidiki hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa berusaha mempengaruhi variabel tersebut. Oleh karena itu, penelitian korelasional biasanya berbentuk penelitian deskriptif karena menjelaskan bagaimana variabel bebas berhubungan dengan variabel terikat yang diteliti (Yusuf, 2014). Menurut Fraenkel & Wallen (2012), tujuan dari metode korelasional yaitu untuk menentukan hubungan antara dua variabel atau lebih. Karena menggunakan data, jenis penelitian ini tidak melakukan manipulasi variabel (Jack R. et al., 2012).

Penulis menggunakan konsep penelitian survei untuk penelitian ini. Penelitian survei adalah jenis penelitian yang menggunakan pertanyaan atau pernyataan guna mengumpulkan informasi dari sampel melalui angket atau wawancara untuk memberikan gambaran tentang berbagai bagian populasi. Penelitian survei biasanya memiliki populasi yang besar, sehingga penulis memerlukan teknik *sampling* tertentu untuk mengumpulkan sampel penelitian (Arifin, 2011).

2. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian yaitu segala sesuatu yang memiliki bentuk yang berbeda yang dipilih oleh peneliti guna diteliti sampai mereka memperoleh informasi yang diperlukan untuk membuat kesimpulan (Sugiyono, 2013). Terdapat dua bentuk variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (independent) dan variabel terikat (dependent).

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau memberi dampak pada variabel terikat. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau diberi dampak oleh variabel bebas. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang digunakan, yaitu :

1. Variabel bebas X : Komunikasi Interpersonal
2. Variabel terikat Y : *Psychological Well-being*

3. Definisi Operasional

1. *Psychological Well-being*

Psikological well-being dapat didefinisikan sebagai tingkat kesejahteraan psikologis yang menunjukkan sejauh mana seseorang merasakan makna hidup, pertumbuhan pribadi, kemandirian, penguasaan lingkungan, dan hubungan positif dengan orang lain. Aspek-aspek yang dapat diukur kesejahteraan psikologis ini termasuk penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi.

2. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal yaitu proses antara dua orang atau lebih yang menggunakan pesan verbal dan nonverbal untuk saling memahami dan membangun hubungan. Aspek-aspek seperti keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan adalah beberapa cara komunikasi interpersonal dapat diukur.

4. Subjek Penelitian

a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang dipelajari oleh peneliti dan kemudian menghasilkan kesimpulan (Sugiyono, 2015). Penelitian ini melibatkan mahasiswa yang sedang berkuliah aktif di berbagai perguruan tinggi yang ada di Kota Malang yang berjumlah kurang lebih sekitar 330 ribu mahasiswa (Rayya, 2023).

b. Sampel

Sebagai sumber data penelitian, sampel merupakan sebagian dari populasi. Dengan artian, sampel mewakili populasi secara keseluruhan dengan karakteristik yang akan diteliti (Sugiyono, 2015). Penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel *non-probability*. Setiap bagian atau anggota populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel dalam teknik pengambilan sampel *non-probability* (Sugiyono, 2013). *Non-probability sampling* yaitu teknik pengumpulan data yang tidak didapati berapa peluang sampel yang dibutuhkan sehingga tidak mampu membuktikan standar error pada populasi yang tidak tercakup (Azwar, 2018). *Purposive sampling* yaitu teknik pengambilan data yang dilandasi oleh beberapa peninjauan yang telah ditetapkan berdasarkan kriteria dan jumlah sesuai dengan yang dibutuhkan dalam penelitian tersebut (Sugiyono, 2013). Peneliti menetapkan beberapa karakteristik pada sampel yaitu :

1. Mahasiswa berstatus aktif
2. Mahasiswa pendidikan tinggi di Kota Malang
3. Berusia antara 18 - 25 tahun

Untuk menentukan jumlah sampel pada penelitian ini peneliti menggunakan rumus Lameshow karena jumlah populasi tidak dapat diketahui secara pasti. Jika populasi tidak diketahui dan cukup besar, rumus Lameshow dapat digunakan untuk menentukan jumlah sampel minimal yang dibutuhkan untuk penelitian kuantitatif (Riduwan & Akdon, 2010). Rumus "lameshow" dipakai guna menentukan jumlah minimal sampel yang dibutuhkan untuk penelitian dalam kasus di mana populasi tidak diketahui secara pasti dan dapat berubah secara bertahap (Johny, 2013). Penentuan jumlah sampel dengan menggunakan rumus lameshow ada beberapa taraf atau sampling error yang bisa dijadikan acuan dalam penentuan jumlah sampel, diantaranya yaitu 1%, 5%, dan 10%. Berdasarkan acuan tersebut peneliti mengambil sampling error sebesar 10% yang akan digunakan dalam penentuan jumlah sampel pada penelitian ini (Sugiyono, 2013).

Adapun rumus Lameshow adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{Z^2 (1-P)}{d^2}$$

Keterangan :

n = jumlah sampel yang dicari

Z = Skor Z pada kepercayaan 95% = 1,96

P = Maksimal estimasi = 0,5

d = Sampling error = 10%

Melalui rumus diatas, maka sampel dapat ditentukan dengan perhitungan sebagai berikut :

$$n = \frac{Z^2 P (1-P)}{d^2}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5 \cdot (1-0,5)}{0,1^2}$$

$$n = \frac{3,8416 \cdot 0,25}{0,01}$$

$$n = 96,04$$

Dari perhitungan menggunakan rumus Lameshow di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa nilai n (sampel) minimal sebesar 96,04 dikarenakan sampel minimal dari rumus penelitian ini adalah 96, 04 maka peneliti boleh menentukan berapapun sampel yang akan diambil asal tidak kurang dari batas minimum, itu artinya peneliti boleh mengambil sampel lebih dari batas minimum dan peneliti mengambil sampel sejumlah 200 sampel untuk mewakili jumlah populasi.

5. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan (Arikunto, 2006).

a. Instrument Penelitian

Semua penelitian memerlukan pengumpulan data agar hipotesis penelitian dapat diuji. Peneliti biasanya menggunakan instrumen untuk mendapatkan data penelitian. Instrument penelitian adalah alat yang memenuhi standar akademik dan dapat dipakai untuk mengumpulkan data mengenai suatu variabel atau mengukur objek ukur. Meskipun alat dapat berupa tes atau non-tes, pengumpulan tingkah laku kognitif membutuhkan tes (Intang Sappaile, 2019). Penelitian ini menggunakan kuisioner atau angket, yang merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan untuk meminta jawaban dari peserta (Sugiyono, 2015). Kuisioner langsung diberikan secara langsung kepada peserta dan menuntut mereka untuk memberikan informasi yang diperlukan tentang diri mereka sendiri dan orang lain (Djaelani, 2010).

1. Skala Komunikasi Interpersonal

Dalam penelitian ini, skala frekuensi perilaku (*Behavior Frequency Scale*) digunakan untuk mengukur seberapa sering suatu tindakan atau perilaku yang terjadi dalam rentang waktu tertentu (P. Martin & Bateson, 2012). Untuk mengukur perilaku responden terhadap pernyataan yang disajikan, skala Frekuensi Perilaku yang digunakan memiliki rentang nilai yang dibagi menjadi berbagai kategori opsi pilihan jawaban, dengan skor masing-masing seperti berikut ini :

Tabel 3.1 Pilihan jawaban & skor penilaian

No.	Pilihan Jawaban	Skor <i>favorable</i>	Skor
		<i>unfavorable</i>	
1.	Tidak Pernah	1	4
2.	Jarang	2	3
3.	Sering	3	2
4.	Selalu	4	1

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala frekuensi perilaku yang terdiri dari 2 item pertanyaan atau pernyataan yaitu *Favorable* dan *Unfavorable*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala yang diadaptasi dari Faiqatunnisa (2024). Skala komunikasi interpersonal ini mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Devito (1972) yaitu keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan. Tujuan dari pengukuran skala ini adalah untuk mengetahui seberapa besar komunikasi interpersonal dengan teman sebaya pada responden penelitian.

Tabel 3.2 Blueprint Skala Komunikasi Interpersonal

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Keterbukaan	1,6	11,16	4
2.	Empati	2,7	12,17	4
3.	Dukungan	3,8	13,18	4
4.	Sikap Positif	4,9	14,19	4
5.	Kesetaraan	5,10	15,20	4
Jumlah		10	10	20

2. Skala *Psychological Well-being*

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala likert yang terdiri dari 2 item pertanyaan atau pernyataan yaitu *Favorable* dan *Unfavorable*. Dalam penelitian ini mengadaptasi skala *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) yang dikembangkan oleh Ryff (1989), dalam bahasa inggris dan kemudian di terjemahkan dalam bahasa indonesia yang mengacu pada aspek kesejahteraan psikologis yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Tujuan dari pengukuran skala ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kesejahteraan psikologis pada responden penelitian.

Tabel 3.3 Blueprint Skala *Psychological Well-Being*

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Penerimaan Diri	1,6	3	3
2.	Hubungan Positif dengan Orang Lain	4,9	3,5,8	5
3.	Kemandirian	4	3,8	3
4.	Penguasaan Lingkungan	4	1,8	3
5.	Tujuan Hidup	7,8	1,4	4
6.	Pertumbuhan Pribadi	5,7	2,4	4
Jumlah		10	12	22

Dalam penelitian ini, skala Likert dipakai untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2015). Untuk mengukur sikap responden terhadap pernyataan yang disajikan, skala Likert yang digunakan memiliki rentang nilai yang dibagi menjadi berbagai kategori opsi pilihan jawaban, dengan skor masing-masing seperti berikut ini :

Tabel 3. 4 Pilihan jawaban & skor penilaian

No.	Pilihan Jawaban	Skor <i>favorable</i>	Skor <i>unfavorable</i>
1.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4
2.	Tidak Setuju (TS)	2	3
3.	Setuju (S)	3	2
4.	Sangat Setuju (SS)	4	1

b. Uji Validitas

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan seberapa valid suatu instrumen. Instrumen penelitian yang valid memiliki validitas yang tinggi, sedangkan instrumen penelitian yang tidak valid memiliki validitas yang rendah (Arikunto, 2010). Penelitian ini menggunakan analisis faktor dengan uji validitas *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) *construct* diujikan melalui *software* JASP versi 19.2. Pada uji validitas dengan metode CFA, yang mana berkriteria apabila item dari skala yang diujikan valid jika nilai p-value pada *factor loading* $<0,05$. Sebaliknya jika nilai p-value pada *factor loading* $>0,05$ maka dikatakan tidak valid. Secara keseluruhan, model dianggap memiliki validitas konstrukt apabila memenuhi kriteria *goodness of fit*, seperti *Comparative Index Fit* (CFI), *Tucker Lewis Index* (TLI) $>0,90$, dan *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) $<0,08$ (B et al., 2021).

c. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah konsistensi atau kestabilan skor instrumen penelitian dengan individu yang sama meskipun diberikan pada waktu yang berbeda. Wright-stone berpendapat bahwa realiabilitas adalah perkiraan (tingkat) konsistensi atau kestabilan antara pengukuran pertama dan pengukurangan yang diulang atau pengulangan dengan menggunakan instrumen pengukuran yang sama (Yusuf, 2014). McDonald's Omega adalah alat yang dapat digunakan untuk mengevaluasi reliabilitas penelitian ini. Sebuah penelitian dianggap reliabel jika memenuhi kriteria koefisiennya $>0,70$ dan hasilnya konsisten bahkan ketika dipakai berulang kali pada waktu dan dimensi yang berbeda. Pengujian reliabilitas ini dilakukan dengan bantuan *software* JASP versi 19.2.

6. Teknik Analisis Data

Setelah data dari responden atau sumber lain dikumpulkan, proses pengolahan data dilakukan. Proses ini melibatkan pengorganisasian dan pengaturan data secara sistematis yang diperoleh dari angket, kuisioner, atau sumber lainnya sehingga data lebih mudah dipahami dan hasilnya dapat disajikan dengan jelas (Sugiyono, 2013).

a. Analisis Deskriptif

Analisis data juga disebut statistik deskriptif yaitu teknik analisis data yang digunakan untuk merangkum atau menggambarkan informasi yang telah dikumpulkan (Sugiyono, 2013). Uji analisis deskriptif ini dilakukan dengan menggunakan bantuan *software*.

b. Uji Asumsi

Uji asumsi bertujuan guna mengetahui hubungan antara variabel komunikasi interpersonal dan variabel *psychological well-being*. Uji ini memberikan informasi mengenai distribusi variabel-variabel yang digunakan, membantu dalam pengujian hipotesis. Untuk memastikan bahwa model dapat digunakan dalam penelitian, uji asumsi diperlukan.

Tujuan utama uji ini dipakai guna memastikan bahwa data yang didapatkan memiliki distribusi normal. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan *software* JASP dan SPSS. Beberapa asumsi harus diuji, seperti uji normalitas dan linearitas, untuk memastikan bahwa model yang digunakan sesuai.

a) Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah distribusi variabel independen atau dependen normal. Ini dilakukan dengan asumsi bahwa semua perhitungan statistik parametrik hanya dapat dilakukan jika sebaran data normal (Ghozali, 2018). Untuk menguji normalitas uji Kolmogorof Smirnov digunakan dengan *software* JASP, jika p kurang dari 0,05 maka sebaran data tidak normal, dan jika p lebih dari 0,05 maka sebaran data normal.

b) Uji liniearitas

Uji linieritas menentukan apakah hubungan antara variabel yang dikaji mengikuti garis lurus atau linier. Jika hubungan antara variabel mengikuti garis lurus, maka penurunan suatu variabel akan diikuti oleh peningkatan atau penurunan variabel lainnya (Santoso S, 2010). Uji linieritas akan digunakan dengan taraf signifikansi 0,05. Nilai deviasi dari linieritas sig menunjukkan hubungan linier dan signifikan antara variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini.

c. Uji Hipotesis

a). Analisis Linier Sederhana

Setelah uji asumsi yang diperlukan telah terpenuhi, Langkah berikutnya adalah melakukan pengujian hipotesis dalam penelitian. Dalam menguji hipotesis peneliti menggunakan analisis regresi sederhana. Analisis regresi linier sederhana merupakan salah satu metode statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan fungsional serta arah hubungan antara satu variabel independen dengan

satu variabel dependen. Analisis regresi sederhana didasarkan pada hubungan fungsional antara satu variabel independent dengan satu variabel dependent (Sugiyono, 2016). Penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana dikarenakan hanya memiliki satu variabel X dan Y yaitu komunikasi interpersonal dan *psychological well-being*. Selain itu, analisis ini juga digunakan untuk melihat keterkaitan antara variabel komunikasi interpersonal (X) dan *psychological well-being* (Y) yang diformulasikan dalam bentuk persamaan regresi sebagai berikut :

$$Y = a + bx$$

Keterangan :

Y : Variabel dependent (*Psychological Well-being*)

X : Variabel independent (Komunikasi Interpersonal)

a : Konstanta (nilai Y ketika X = 0)

b : Koefisien regresi yang menunjukkan arah hubungan antara variabel X dan Y

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan tinggi di berbagai universitas di Kota Malang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif berbagai universitas yang ada di Kota Malang yang berjumlah kurang lebih 330 ribu mahasiswa (Rayya, 2023). Subjek dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif, baik laki-laki maupun perempuan dari semester 1 sampai 14. Dari populasi tersebut, penelitian ini menggunakan sampel sejumlah 200 mahasiswa yang mewakili beberapa perguruan tinggi di Kota Malang.

Sampel yang didapat sejumlah 204 sampel, sebanyak 173 orang atau 84.8% berjenis kelamin perempuan dan 31 orang atau 15.2% laki-laki. Berdasarkan data tersebut, responden yang paling banyak terlibat dalam penelitian ini merupakan responden dengan jenis kelamin perempuan.

Tabel 4. 1 Sebaran Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	31	15.2%
Perempuan	173	84.8%
Total	204	100%

Penelitian ini juga memiliki kriteria tertentu, yaitu sebagai berikut :

1. Mahasiswa berstatus aktif
2. Mahasiswa pendidikan tinggi di Kota Malang
3. Berusia antara 18-25 tahun

Sampel berasal dari berbagai jurusan dari 16 perguruan tinggi di Kota Malang yang turut berpartisipasi dalam penelitian ini diantaranya yaitu mahasiswa dari Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, UIN Malang, Politeknik Negeri Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, Universitas Islam Malang, Poltekkes Kemenkes Malang, Universitas

Merdeka Malang, Universitas Wishnuwardhana Malang, Universitas Widyagama Malang, Institut Teknologi Nasional Malang, IAI Sunan Kalijaga Malang, Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, Universitas Terbuka Malang, STIE Indonesia School Malang, dan STIE Malangkucecwara.

Tabel 4. 2 Sebaran Universitas

Universitas	Frekuensi	Presentase
Universitas Brawijaya	45	22.1%
Universitas Negeri Malang	44	21.6%
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	42	20.6%
Politeknik Negeri Malang	11	5.4%
Universitas Muhammadiyah Malang	26	12.7%
Universitas Islam Malang	18	8.8%
Universitas Merdeka Malang	4	2.0%
Poltekkes Kemenkes Malang	3	1.5%
IAI Sunan Kalijaga Malang	3	1.5%
STIE Malangkuçeçwara	2	1.0%
Universitas Wisnuwardhana	1	0.5%
Intitut Teknologi Nasional Malang	1	0.5%
STIE Indonesia School Malang	1	0.5%
Universitas Terbuka Malang	1	0.5%
Universitas PGRI Kanjuruhan Malang	1	0.5%
Universitas Widyagama Malang	1	0.5%
Total	204	100%

Berdasarkan universitas, distribusi responden terbanyak berasal dari Universitas Brawijaya yaitu sebesar 22.1%, kemudian diikuti oleh Universitas Negeri Malang sebesar 21.6%, dan UIN Malang sebesar 20.6%. sementara itu, responden dari universitas lain tersebar dengan presentase yang lebih kecil, masing-masing dibawah 15%.

Tabel 4. 3 Sebaran Semester

Semester	Frekuensi	Presentase
1	64	31.37%
3	33	16.18%
5	18	8.82%
7	61	29.90%
9	11	5.39%
11	17	8.33%
Total	204	100%

Berdasarkan tabel distribusi responden diatas, mahasiswa semester 1 merupakan kelompok responden yang paling mendominasi penelitian, ini dengan presentase sebesar 31.37%, kemudian diikuti oleh mahasiswa semester 7 sebesar 29.90%. Selanjutnya, yaitu responden berasal dari semester 3 sebesar 16.18%, semester 11 sebesar 8.33%, semester 5 sebesar 8.82%, dan yang terakhir yaitu mahasiswa semester 9 sebesar 5.39%.

Tabel 4. 4 Sebaran Usia

Usia	Frekuensi	Presentase
18	45	22.1%
19	36	17.6%
20	28	13.7%
21	36	17.6%
22	21	10.3%
23	27	13.2%
24	7	3.4%
25	4	2.0%
Total	204	100%

Berdasarkan tabel sebaran usia diatas diketahui terdapat responden berusia 18 tahun sebanyak 45 orang dengan presentase (22.1%), responden berusia 19 tahun sebanyak 36 orang (17.6%), responden berusia 20 tahun sebanyak 28 orang (13.7%), responden berusia 21 tahun sebanyak 36 orang (17.6%), responden berusia 22 tahun sebanyak 21 orang (10.3%), responden berusia 23 tahun sebanyak 27 orang (13.2%), responden berusia 24 tahun sebanyak 7 orang (3.4%), dan responden berusia 25 tahun sebanyak 4 orang dengan presentase (2.0%). Berdasarkan data tersebut, responden yang paling mendominasi dalam penelitian ini adalah responden dengan usia 18 tahun.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu & Tempat Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 2 September hingga 2 Oktober 2025. Adapun lokasi penyebaran kuisioner dilakukan secara online dan mendatangi langsung beberapa kampus yang ada di Kota Malang.

2. Prosedur Pengambilan Data

Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan angket kuisioner secara online dan mendatangi beberapa kampus yang ada di Kota Malang dengan menyebarkan link *google form* secara langsung kepada teman, grup atau organisasi, dan platform media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Tik-Tok hingga Twitter dengan batasan dan lingkup Kota Malang.

3. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan subjek mahasiswa yang berkuliah aktif di Kota Malang dengan jumlah populasi kurang lebih sekitar 330 ribu mahasiswa (Rayya, 2023). Disini peneliti menggunakan sampel minimum dari rumus lameshow dengan taraf sampling error sebesar 10% dengan nilai n (sampel) minimal sebesar 96,04 atau ketika dibulatkan menjadi 100 sampel. Namun, untuk menambah tingkat

akurasi keterwakilan populasi, peneliti menetapkan sampel total sebanyak 200 sampel.

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Validitas

Dalam penelitian ini, pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), dengan bantuan perangkat lunak JASP 19.2

- Validitas Komunikasi Interpersonal

Tabel 4. 5 Uji Validitas Skala Komunikasi Interpersonal

Item	p	Factor loading	Keterangan
1	< .001	0.289	Valid
2	< .001	0.442	Valid
3	< .001	0.591	Valid
4	< .001	0.861	Valid
5	< .001	0.644	Valid
6	< .001	0.500	Valid
7	< .001	0.346	Valid
8	< .001	0.519	Valid
9	< .001	0.702	Valid
10	< .001	0.634	Valid
11	< .001	0.689	Valid
12	< .001	0.677	Valid
13	< .001	0.817	Valid
14	< .001	0.751	Valid
15	< .001	0.397	Valid
16	< .001	0.469	Valid
17	< .001	0.703	Valid
18	< .001	0.706	Valid
19	< .001	0.730	Valid
20	< .001	0.688	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas skala komunikasi interpersonal pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa tidak terdapat item yang gugur karena semua item memiliki nilai *factor loading* positif dan nilai p-value < 0,05.

Sehingga menunjukkan semua item dinyatakan valid. Hasil pengujian dikatakan sebagai butir yang valid jika butir mempuanyai faktor loading positif, dengan p-value < 0.05 (Idulfilastri, 2018).

b. Validitas *Psychological Well-being*

Tabel 4. 6 Uji Validitas Skala Psychological Well-being

Item	p	Factor loading	Keterangan
1	< .001	0.360	Valid
2	< .001	0.439	Valid
3	< .001	0.713	Valid
4	< .001	0.527	Valid
5	0.001	0.312	Valid
6	< .001	0.433	Valid
7	< .001	-0.602	Tidak Valid
8	< .001	0.455	Valid
9	0.020	0.166	Valid
10	< .001	0.363	Valid
11	0.096	0.158	Tidak Valid
12	< .001	-0.230	Tidak Valid
13	< .001	0.813	Valid
14	< .001	0.610	Valid
15	< .001	0.552	Valid
16	< .001	0.760	Valid
17	< .001	0.484	Valid
18	< .001	-0.662	Tidak Valid
19	< .001	0.423	Valid
20	< .001	0.562	Valid
21	< .001	0.736	Valid
22	< .001	0.603	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas skala *psychological well-being* pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa terdapat 4 item yang gugur dalam uji validitas ini, diantaranya yaitu item 7 dengan nilai *factor loading* -0.602, item 11 dengan nilai p-value 0.096, item 12 dengan nilai *factor loading* -0.230, dan item 18 dengan nilai *factor loading* -0.662. Dikarenakan item 11 memiliki nilai p-value lebih dari 0.05 dan item 7,12, 18 memiliki

nilai *factor loading* negatif, maka item-item tersebut dinyatakan tidak valid yang mana hasil pengujian dikatakan sebagai butir yang valid jika butir mempunyai *factor loading* positif, dengan *p-value* < 0.05 (Idulfilastri, 2018).

2. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan McDonald's Omega dengan bantuan perangkat lunak JASP 19.2. Koefisien reliabilitas bernilai antara 0 hingga 1 yang mana semakin mendekati angka 1 maka reliabilitasnya semakin tinggi dan semakin baik.

Tabel 4. 7 Uji Reliabilitas

Reliability	McDonald's Omega ω	N of Items	Keterangan
Komunikasi Interpersonal	0.866	20	Reliabel
<i>Psychological Well-being</i>	0.800	18	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa skala komunikasi interpersonal dan *psychological well-being* reliabel dengan nilai koefisien omega 0.866 untuk skala komunikasi interpersonal dan 0.800 untuk skala *psychological well-being*. Kriteria parameter yang digunakan yaitu nilai reliabilitas berada antara 0 hingga 1 dengan nilai koefisien >0.07 (Hair et al., 2010).

3. Hasil Uji Analisis Deskriptif

Uji deskriptif dilakukan untuk mengetahui karakteristik data dalam penelitian. Dalam proses ini, nilai rata-rata atau (mean), nilai minimum, maksimum, dan standar deviasi masing-masing variabel dihitung.

a. Analisis Statistik Deskriptif

Pada bagian ini menjelaskan distribusi frekuensi yang mencakup nilai rata-rata (mean), nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi setiap variabel.

Tabel 4. 8 Uji Deskriptif

Variabel	Min	Max	Mean	SD
Komunikasi Interpersonal	40	80	66	7
<i>Psychological Well-being</i>	33	69	53	7

Berdasarkan tabel hasil uji deskriptif diatas menunjukkan distribusi data variabel komunikasi interpersonal (X) memiliki nilai minimum 40, maksimum 80, rata-rata (mean) 66, dan standar deviasi 7. Kemudian pada variabel *psychological well-being* (Y) memiliki nilai minimum 33, maksimum 69, rata-rata (mean) 53, dan standar deviasi 7.

b. Kategorisasi

Sebelum dilakukan kategorisasi, data terlebih dahulu distandarisasi menggunakan z-score untuk menyamakan skala pengukuran setiap responden. Proses standarisasi ini tidak mengubah urutan skor responden, tetapi memastikan bahwa seluruh data berada pada distribusi yang seragam. Selanjutnya, kategorisasi tingkat variabel dilakukan berdasarkan distribusi presentase responden. Data kemudian dibagi berdasarkan tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi dengan menggunakan rumus z-score sebagai berikut :

Tabel 4. 9 Pembagian Kategorisasi

Kategori	Rumus
Rendah	$Z < -1$
Sedang	$-1 \leq Z \leq +1$
Tinggi	$Z > +1$

1). Kategorisasi Komunikasi Interpersonal

Berdasarkan rumus kategorisasi yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi komunikasi interpersonal sebagai berikut:

Tabel 4. 10 Kategorisasi Komunikasi Interpersonal

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Presentase
Rendah	$Z < -0.63864$	56	27.45%
Sedang	$0.63864 \leq Z \leq 0.308378$	68	33.33%
Tinggi	$Z > 0.308378$	80	39.22%

Berdasarkan hasil kategorisasi komunikasi interpersonal pada tabel diatas, menunjukkan sebanyak 56 mahasiswa (27.45%) berada pada kategori rendah, 68 (33.33%) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 80 mahasiswa (39.22%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Kota Malang memiliki tingkat komunikasi interpersonal yang sedang hingga tinggi dengan teman sebayanya.

2). Kategorisasi *Psychological Well-being*

Berdasarkan rumus kategorisasi yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi *psychological well-being* sebagai berikut:

Tabel 4. 11 Kategorisasi Psychological Well-being

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Presentase
Rendah	$Z < -0.63864$	59	28.92%
Sedang	$0.63864 \leq Z \leq 0.308378$	70	34.31%
Tinggi	$Z > 0.308378$	75	36.76%

Berdasarkan hasil kategorisasi *psychological well-being* pada tabel diatas, menunjukkan sebanyak 59 (28.92%) mahasiswa berada pada kategori rendah, sebanyak 70 (34.31%) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 75 (36.76%) mahasiswa berada pada

kategori tinggi. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Kota Malang juga memiliki tingkat *psychological well-being* sedang hingga tinggi.

4. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah kolmogorov-smirnov test, dilakukan dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 19.2.

Tabel 4. 12 Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov
	p
Komunikasi Interpersonal	0.375
<i>Psychological Well-being</i>	0.620

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 4.10 Menunjukkan bahwa variabel komunikasi interpersonal memperoleh nilai p 0.375 (>0.05) dan variabel *psychological well-being* memperoleh nilai p 0.620 (>0.05). Keduanya memenuhi asumsi normalitas karena masing-masing memiliki nilai $p >0.05$. Dengan demikian data berdistribusi normal dan layak digunakan untuk analisis statistik parametrik.

5. Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Test for Linearity* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.0 for windows.

Tabel 4. 13 Uji Linearitas

Variabel	Deviation From Linearity	Linearity (Sig)
Komunikasi	0.321	0.000
Interpersonal		
<i>Psychological Well-being</i>		

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel 4.11 Menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk kedua variabel komunikasi interpersonal dan

psichological well-being sebesar 0.000 (<0.05), dan pada *Deviation from Linearity* sebesar 0.321 (>0.05). nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel (X) komunikasi interpersonal dan (Y) *psichological well-being* bersifat linear, sehingga dapat memenuhi asumsi linearitas untuk analisis regresi linear.

6. Hasil Uji Hipotesis

a. Regresi Linier Sederhana

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan teknik *linear regression* pada program JASP 19.2.

Tabel 4. 14 Kekuatan Hubungan

Nilai R	Kategori
0.00 – 0.19	Sangat lemah
0.20 – 0.39	Lemah
0.40 – 0.59	Sedang
0.60 – 0.79	Kuat
0.80 – 1.00	Sangat kuat

Tabel 4. 15 Model Summary

Model Summary - Y_PWB

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	1.000
M ₁	0.420	0.176	0.172	0.910

Note. M₁ includes X_KI

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai R = 0.420 yang masuk kedalam kategori sedang berdasarkan tabel diatas yaitu nilai R berkisar antara 0.40 – 0.59. Hasil tersebut menunjukkan hubungan yang sedang dan bersifat positif antara variabel komunikasi interpersonal dan *psychological well-being*. Kemudian nilai R² = 0.176 yang artinya 17,6% variasi skor dalam variabel *psychological well-being* dapat dijelaskan oleh variabel

komunikasi interpersonal, dan sisanya 82,4% dijelaskan oleh faktor lain diluar model ini.

Tabel 4. 16 Uji F

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	35.768	1	35.768	43.204	< .001
	Residual	167.232	202	0.828		
	Total	203.000	203			

Note. M₁ includes X_KI

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Dari tabel diatas menunjukkan nilai $F = 43.204$ dan $p < .001$ menunjukkan bahwa model regresi signifikan, hal ini berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara komunikasi interpersonal (X) dan *psychological well-being* (Y). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis H₁ diterima. Artinya, semakin baik komunikasi interpersonal seseorang, maka semakin tinggi *psychological well-being* yang dimilikinya.

- 7. Tingkat *Psychological Well-being* Mahasiswa di Kota Malang**
 Hasil analisis deskriptif terhadap variabel *psychological well-being*, diperoleh gambaran mengenai tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa di Kota Malang. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) *psychological well-being* mahasiswa adalah sebesar 66 dengan nilai standar deviasi sebesar 7. Kemudian berdasarkan pengkategorian skor, diketahui bahwa tingkat *psychological well-being* mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 36.76%, sedangkan sisanya berada pada kategori sedang sebesar 34.31% dan kategori rendah sebesar 28.92%. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa di Kota Malang memiliki tingkat *psychological well-being* yang baik.

8. Tingkat Komunikasi Interpersonal Teman Sebaya pada Mahasiswa di Kota Malang

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel komunikasi interpersonal teman sebaya menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) kemunikasi interpersonal mahasiswa di Kota Malang adalah sebesar 53, dengan standar deviasi sebesar 7. Berdasarkan hasil pengkategorian, diketahui bahwa tingkat komunikasi interpersonal teman sebaya mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 39.22%, adapun mahasiswa yang berada pada kategori sedang memiliki presentase sebesar 33.33% dan sisanya berada pada kategori rendah sebesar 27.45%. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat komunikasi interpersonal teman sebaya pada mahasiswa di Kota Malang secara umum memiliki tingkat komunikasi interpersonal yang baik.

9. Hubungan Komunikasi Interpersonal Teman Sebaya terhadap *Psychological Well-Being* Mahasiswa di Kota Malang

Untuk mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal teman sebaya dengan *psychological well-being* mahasiswa, dilakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai R sebesar 0.420, dengan nilai signifikansi sebesar $p < .001$. hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara komunikasi interpersonal teman sebaya terhadap *psychological well-being* mahasiswa di Kota Malang. Dengan demikian, hipotesis H_1 diterima. Artinya semakin baik komunikasi interpersonal seseorang, maka semakin tinggi *psychological well-being* yang dimilikinya.

D. Pembahasan

1. Tingkat *Psychological Well-being* Mahasiswa Di Kota Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Malang terbagi menjadi tiga kategori. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui sebanyak 59 (28.92%) mahasiswa berada pada kategori *psychological well-being* rendah, sebanyak 70 (34.31%) berada pada kategori *psychological well-being* sedang, dan sebanyak 75 (36.76%) mahasiswa berada pada kategori *psychological well-being* tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat *psychological well-being* mahasiswa di Kota Malang tergolong sedang hingga tinggi dengan proporsi terbesar pada kategori tinggi. Hasil sedang hingga tinggi ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa di Kota Malang memiliki kondisi psikologis yang cukup baik, seperti mampu menerima diri mereka sendiri, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta dapat mengelola lingkungan, menghadapi tekanan yang ada disekitarnya juga mampu bertumbuh dan berkembang secara psikologis.

Pada masa perkuliahan, mahasiswa memang dihadapkan dengan berbagai tuntutan seperti tugas akademik, proses adaptasi sosial dan tekanan emosional. Namun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mereka mampu mempertahankan *psychological well-being*nya. Ryff, (1989) menjelaskan bahwa *psychological well-being* berkaitan dengan faktor internal seperti konsep diri dan regulasi emosi, dan juga faktor eksternal seperti dukungan sosial dan lingkungan. Tingkat *well-being* yang cukup baik yang dimiliki mahasiswa di Kota Malang dapat berkaitan dengan berbagai faktor seperti lingkungan sosial kampus, organisasi, dan tempat tinggal yang cukup baik, juga terpenuhinya dukungan sosial dari teman sebaya, serta kemampuan mahasiswa dalam mengatasi stres akademik.

Ryff, (1989) menjelaskan bahwa *psychological well-being* yaitu kondisi fungsional seseorang dalam menjalani hidup yang mencakup enam aspek utama yaitu, *self acceptance, positive relation with others, autonomy, enviromental mastery, purpose in life, dan personal growth*. Mahasiswa yang menunjukkan tingkat *well-being* sedang hingga tinggi kemungkinan memiliki persepsi yang positif kepada diri sendiri, memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah, serta mendapatkan dukungan sosial yang cukup dari orang-orang yang ada disekitar lingkungannya.

Banyaknya mahasiswa yang termasuk kedalam kategori memiliki *psychological well-being* sedang hingga tinggi juga dapat dikarenakan oleh faktor-faktor eksternal seperti adanya pertemanan yang suportif, keterlibatan organisasi dan bagaimana pengalaman *problem solving* dalam perkuliahan yang membantu meningkatkan kompetensi diri. Selain itu, mahasiswa yang berada di lingkungan perkotaan seperti Kota Malang juga cenderung memiliki akses terhadap fasilitas pendidikan, kegiatan sosial, juga ruang-ruang pengembangan diri yang mampu menunjang kesehatan mental mereka.

Namun demikian, masih terdapat 28,92% mahasiswa yang berada pada kategori memiliki *psychological well-being* yang rendah. Menurut Keyes (2002), seseorang yang mempuanyai *psychological well-being* rendah cenderung akan mengalami keterbatasan dalam fungsi psikologis, walaupun belum tentu mengalami gangguan mental secara klinis. Hal ini dapat berkaitan dengan berbagai faktor seperti tekanan akademik, konflik hubungan sosial, masalah keluarga, ekonomi, kelelahan emosional hingga tantangan adaptasi pada kehidupan perkuliahan (Compas et al., 2017). Temuan ini mengindikasikan perlunya perhatian khusus bagi sebagian mahasiswa yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah agar mendapatkan dukungan psikologis yang memadai dan sesuai dengan kebutuhan. Dari pembahasan tersebut, secara umum tingkat *psychological well-being*

mahasiswa di Kota Malang berada pada kategori yang cukup baik, namun tetap memerlukan perhatian dalam konteks pendampingan psikologis dan peningkatan kemampuan individu.

2. Tingkat Komunikasi Interpersonal Teman Sebaya Pada Mahasiswa Di Kota Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat komunikasi interpersonal pada mahasiswa di Kota Malang terbagi menjadi tiga kategori. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui sebanyak 56 mahasiswa (27.45%) berada pada kategori komunikasi interpersonal rendah, 68 (33.33%) berada pada kategori komunikasi interpersonal sedang, dan sebanyak 80 mahasiswa (39.22%) berada pada kategori komunikasi interpersonal tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat komunikasi interpersonal mahasiswa di Kota Malang dengan teman sebayanya tergolong sedang hingga tinggi dengan proporsi terbesar berada pada kategori tinggi. Tingkat tinggi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas komunikasi yang baik dan efektif dengan teman sebayanya, meskipun tidak semua responden memiliki kemampuan tersebut dan masih terdapat sebagian kecil yang memiliki kualitas komunikasi yang tidak begitu baik dengan sebayanya.

Mengingat mahasiswa berada pada masa dewasa awal yaitu pada rentang usia 18-25 tahun, pada umumnya berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh proses eksplorasi identitas, penyesuaian sosial, dan juga pencarian dukungan emosional dari lingkungan pertemanan (Hurlock, 2004). Pada fase ini, komunikasi interpersonal menjadi salah satu sarana utama bagi mahasiswa dalam membentuk hubungan pertemanan, bekerja sama dalam konteks akademik, dan juga menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Oleh karena itu, tingkat komunikasi interpersonal yang berada pada kategori sedang hingga tinggi mencerminkan bahwa mahasiswa mulai mampu

melakukan interaksi sosial secara fungsional, namun masih berada pada tahap perkembangan menuju kualitas komunikasi yang lebih mendalam.

Pada kategori ini, menunjukkan bahwa mahasiswa mampu melakukan komunikasi dengan cukup terbuka, menyampaikan isi pikiran, dan juga menjalin kerja sama dengan teman sebayanya, namun kemampuan tersebut tidak selalu konsisten dalam situasi yang menuntut kedekatan emosional, kejujuran yang lebih mendalam, hingga penyelesaian konflik interpersonal. Beberapa mahasiswa seperti yang berada pada kategori rendah mungkin masih menunjukkan kecenderungan untuk membatasi keterbukaan diri, menghindari konfrontasi, atau memilih komunikasi tidak langsung dalam menghadapi perbedaan pendapat. Hal ini dapat dipahami sebagai bagian dari proses penyesuaian sosial dan pembelajaran interpersonal yang masih berlangsung. Temuan ini selaras dengan pendapat DeVito, (2013) yang menjelaskan bahwa kualitas komunikasi interpersonal dipengaruhi oleh pengalaman interaksi dan lingkungan sosial seseorang.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa masih terdapat 27,45% mahasiswa yang berada pada kategori memiliki tingkat komunikasi interpersonal rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang optimal. Menurut (Hargie, 2016), beberapa faktor yang bisa menjelaskan kondisi tersebut diantaranya yaitu rendahnya kepercayaan diri, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, pengalaman interpersonal yang kurang menyenangkan, hingga keterbatasan dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan secara verbal. Sama hal nya dengan hasil wawancara salah satu responden yang bernama "NE" mengungkapkan bahwa ia mempunyai pengalaman interpersonal yang kurang menyenangkan, hal itu yang membuat dia menarik diri secara sosial dan cenderung diam.

Selain itu, tekanan akademik yang tinggi, kelelahan mental serta komunikasi berbasis teknologi juga dapat menjadi penghambat

komunikasi interpersonal secara langsung, yang menjadikan seseorang lebih banyak berinteraksi lewat media sosial dibandingkan komunikasi tatap muka berpotensi menjadikan keterbatasan dalam membangun kedekatan emosional dan memahami isyarat non verbal dalam komunikasi interpersonal (Wood, 2015). Mahasiswa pada kategori rendah juga mungkin mengalami kesulitan dalam mengelola konflik interpersonal. Ketidakmampuan dalam menyampaikan pendapat atau perasaan yang berbeda secara asertif bisa menjadi penyebab seseorang memilih menghindari interaksi sosial, sehingga kualitas komunikasi interpersonal menjadi terbatas (DeVito, 2013). Kondisi ini menunjukkan diperlukannya perhatian khusus kepada kelompok mahasiswa dengan komunikasi interpersonal rendah agar mereka dapat memperoleh dukungan dan pengembangan keterampilan sosial yang memadai.

3. Hubungan Komunikasi Interpersonal Teman Sebaya Terhadap *Psychological Well-being* Mahasiswa Di Kota Malang

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan yang bersifat sedang antara komunikasi interpersonal dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Malang, dengan nilai korelasi (R) sebesar 0.420 yang artinya hubungan komunikasi interpersonal dan *psychological well-being* berada pada kategori sedang dan bersifat positif, dengan hasil nilai signifikansi (p) < .001 yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut signifikan secara statistik. Kemudian nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.176 yang artinya 17,6% variasi skor dalam variabel *psychological well-being* dapat dijelaskan oleh variabel komunikasi interpersonal, dan sisanya 82,4% variasi lainnya berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti dukungan keluarga, dukungan sosial, kepribadian, regulasi emosi, stres akademik, ataupun kondisi lingkungan.

Penelitian terdahulu juga menunjukkan hasil yang sama yaitu bahwa hubungan interpersonal yang baik mempunyai korelasi dengan tingkat

psychological well-being yang lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari, (2023) bahwa tingkat komunikasi interpersonal yang tinggi berkorelasi positif dengan *psychological well-being* pada istri anggota TNI AD Kodim Kendal, yang berarti semakin tinggi tingkat komunikasi interpersonal maka akan semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Orellia & Prawira, (2021) yang menunjukkan hasil penelitian bahwa bentuk komunikasi interpersonal berpengaruh terhadap *psychological well-being* seseorang dalam film animasi (soul).

Penelitian tersebut menjelaskan penyampaian informasi pribadi seseorang membutuhkan rasa kepercayaan antara komunikator dan komunikan agar semua aspek efektifitas komunikasi interpersonal terpenuhi sehingga dapat mempengaruhi berlangsungnya hubungan positif antar pribadi dalam teori *psychological well-being* manusia. Didalam kehidupan, keberadaan setiap individu akan saling mempengaruhi satu sama lain, walaupun hanya dari tindakan kecil seseorang seperti berkomunikasi. Temuan tersebut mengajarkan bagaimana merasakan empati dari pandangan orang lain dalam menjalani kehidupan melalui komunikasi interpersonal.

Temuan tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ashraf et al., (2025) yang juga menemukan bahwa modal sosial dan keterampilan komunikasi interpersonal tidak hanya berkorelasi positif tetapi juga dapat memprediksi kesejahteraan psikologis orang dewasa awal secara positif dan signifikan. Bagi orang pada masa dewasa awal yang termasuk juga mahasiswa, kemampuan komunikasi interpersonal dan kesejahteraan psikologis saling berkaitan erat. Modal sosial pada masa dewasa awal banyak terbentuk melalui komunikasi interpersonal teman sebaya. Komunikasi interpersonal dapat membentuk hubungan yang bermakna dalam kelompok sebaya, persahabatan dan komunitas daring.

Komunikasi interpersonal yang efektif mendorong terciptanya hubungan yang dekat dan bermakna, sehingga individu merasa diterima dan memiliki rasa kebersamaan dalam kelompok sebaya. Melalui komunikasi interpersonal dengan teman sebaya, individu tidak hanya bertukar informasi, tapi juga mendapatkan dukungan emosional dan sosial. Dukungan tersebut adalah salah satu bentuk modal sosial yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan, mengelola emosi, juga meningkatkan rasa aman dan percaya diri, yang pada akhirnya komunikasi interpersonal teman sebaya berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis seseorang karena merasa didukung, dihargai, dan memiliki hubungan sosial yang bermakna dalam lingkungannya.

Sebaliknya, komunikasi yang tidak baik menjadi penghambat dalam membentuk hubungan yang bermakna, yang bisa mengakibatkan munculnya rasa kesepian dan keterasingan. Emosi ini berkaitan dengan kesehatan mental yang negatif, seperti kecemasan dan kesedihan (Cacioppo & Cacioppo, 2018). Temuan selanjutnya yang juga selaras dengan penelitian ini, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Astuti et al., (2020) juga menemukan bahwa *psychological well-being* dipengaruhi oleh kepuasan dalam melakukan komunikasi, yang mana semakin tinggi tingkat kepuasan dalam melakukan komunikasi, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Hasil tersebut melengkapi bukti empiris sebelumnya yang menyatakan bahwa kepuasan komunikasi dapat mempengaruhi hubungan positif dengan orang lain yang menjadi salah satu indikator psikologis.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal merupakan faktor yang berperan cukup penting dan memiliki kaitan dalam membentuk *psychological well-being* mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peranan penting sebagai sumber dukungan sosial yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Interaksi yang hangat, empatik,

dan terbuka dengan teman sebaya memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan, mendapatkan validasi emosional, juga berbagi pengalaman dalam menghadapi tantangan kehidupannya. Ketika seseorang merasa diterima dan dipahami oleh lingkungan pertemanan mereka, hal tersebut dapat meningkatkan rasa aman, harga diri, dan kepuasan hidup.

Menurut Ryff (1989), hubungan positif dengan orang lain merupakan salah satu komponen utama *psychological well-being*. Oleh karena itu, hubungan sosial yang sehat melalui komunikasi interpersonal yang baik, menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_1 diterima. Artinya, semakin baik komunikasi interpersonal seseorang, maka semakin tinggi *psychological well-being* yang dimilikinya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being* responden.

Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya ditentukan oleh perasaan puas atau senang secara subjektif, namun juga dari bagaimana seseorang berfungsi secara optimal dalam hidupnya, termasuk dalam membangun relasi sosial yang positif, memiliki tujuan hidup dan juga dapat bertumbuh secara pribadi (Ryff & Keyes, 1995). Didalam psikologi positif, kesejahteraan seseorang sering dibedakan menjadi *psychological well-being* (PWB) dan *subjective well-being* (SWB). *Subjective well-being* menekankan pada evaluasi subjektif seseorang terhadap hidupnya, yang mencakup kepuasan hidup dan didominasi emosi positif daripada emosi negatif (Diener et al., 1999). Semantara itu, *psychological well-being* lebih berorientasi pada aspek eudamonik, yaitu realisasi potensi diri dan kualitas fungsi psikologis individu secara menyeluruh (Ryff, 1989).

Didalam konteks penelitian ini, komunikasi interpersonal yang baik tidak hanya berpotensi *meningkatkan subjective well-being*, seperti

munculnya perasaan bahagia, nyaman, dan puas dalam hubungan sosial, tetapi juga berkontribusi terhadap *psychological well-being*, khususnya pada dimensi *positive relation with others, self-acceptance, dan personal growth*. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi sosial yang sehat tidak hanya berhenti pada pengalaman emosional positif sesaat, tetapi juga berperan dalam membentuk makna hidup dan perkembangan psikologis jangka panjang.

Dengan demikian, walaupun penelitian ini berfokus pada *psychological well-being*, keberadaan *subjective well-being* tetap berkaitan untuk disinggung sebagai aspek kesejahteraan yang saling melengkapi. Seseorang yang memiliki komunikasi interpersonal yang efektif cenderung akan memiliki perspektif subjektif yang lebih positif tentang kehidupan mereka (SWB). Namun sekaligus juga dapat menunjukkan fungsi psikologis yang lebih adaptif dan bermakna (PWB). Hasil ini mendukung gagasan bahwa kesejahteraan psikologis adalah konstruk multidimensional yang mencakup komponen afektif-subjektif dan fungsional psikologis.

Didalam perspektif islam, manusia dipandang dipandang sebagai makhluk sosial (*insān madāni*), yang tidak bisa hidup sendiri dan membutuhkan hubungan interpersonal yang sehat dengan orang lain, termasuk teman sebaya. Islam menekankan pentingnya hubungan sosial yang disertai dengan akhlak mulia (*akhlaq al-karimah*). Ketika mahasiswa dapat menjalin komunikasi interpersonal yang positif dengan teman sebaya, mereka akan lebih mudah mendapatkan dukungan sosial, rasa diterima, dan rasa aman. Hal ini sejalan dengan dimensi *psychological well-being* seperti penerimaan diri, pertumbuhan pribadi dan hubungan positif dengan orang lain. Dukungan sosial teman sebaya melalui komunikasi yang efektif dapat membantu mahasiswa mengelola stres yang dihadapinya, mengurangi perasaan kesepian, dan mampu meningkatkan keberfungsian hidup.

Sebaliknya, komunikasi interpersonal yang buruk, seperti adanya konflik, sikap meremehkan atau kurangnya empati dapat menganggu keharmonisan hubungan sosial dan berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Islam memandang hubungan sosial yang tidak sehat bisa menimbulkan kegelisahan hati (*qalbun qalīq*), dan menjauhkan seseorang dari ketenangan batin (*tuma'ninah*). Didalam islam ketenangan jiwa dan kesejahteraan psikologis tidak hanya bersumber dari hubungan dengan Allah (*hablum minallāh*), tetapi juga dari hubungan sesama manusia (*hablum minannās*). Oleh karena itu, komunikasi interpersonal yang baik dengan teman sebaya menjadi salah satu sarana penting untuk bagi mahasiswa untuk mencapai keseimbangan emosional dan kesejahteraan psikologis yang menyeluruh.

Sebagaimana firman Allah dalam surah Al-Ahzab ayat 70 :

يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

”wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar” (QS. Al-Ahzab: 70). Ayat ini menegaskan pentingnya menjalin hubungan dan komunikasi yang baik, penuh etika (*qaulan sadīdan*), dan saling menghormati dalam berinteraksi sosial. Mengucapkan perkataan yang jujur, tepat dan tidak menyakiti dapat mendukung terciptanya kepercayaan, keterbukaan, dan dukungan emosional. Hal tersebut dapat menciptakan hubungan yang harmonis, yang pada akhirnya dapat mendukung *psychological well-being* seseorang.

Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah, istilah *qaulan sadīdan* memiliki makna perkataan yang benar, tepat dan tidak menyinggung atau melukai perasaan orang lain. Beliau menjelaskan bahwa perkataan yang benar tidak hanya benar dari sisi ini, namun juga tepat sasaran dan membawa kebaikan bukan kerusakan (Shihab, 2017). Perkataan seperti itu dapat memperbaiki hubungan sosial dan mencegah konflik dalam bermasyarakat.

Selain itu, Buya hamka menjelaskan bahwa *qaulan sadīdan* adalah perkataan yang lurus, jujur dan bertanggung jawab. Buya hamka menyampaikan bahwa kerusakan hubungan antar manusia banyak yang bersumber dari lisan yang tidak dijaga, seperti ucapan yang menyakiti, berbohong, dan tidak memikirkan akibat dalam berbicara. Oleh karena itu, menjaga perkataan dipandang sebagai bagian dari ketakwaan dan akhlak sosial (Hamka, 2016). Perkataan yang salah atau menyakiti dapat merusak hubungan sosial dan menimbulkan kegelisahan salam jiwa. Dari pendapat diatas Buya hamka menekankan bahwa kerusakan hubungan antar manusia sering bermula dari komunikasi yang tidak dijaga.

Berdarkan penafsiran QS Al-Ahzab: 70, Islam mengajarkan pentingnya menjaga kualitas perkataan sebagai pondasi dalam hubungan sosial. Prinsip *qaulan sadīdan* yang mengharuskan kejujuran dan ketepatan dalam berkomunikasi bisa dipahami sebagai nilai dasar dalam komunikasi interpersonal. Dalam konteks penelitian ini, komunikasi yang dilakukan dengan jujur, tepat, dan tidak menyakiti berpotensi menciptakan hubungan sosial yang lebih sehat, yang selanjutnya berkaitan dengan meningkatnya *psychlogical well-being* seseorang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) mahasiswa di Kota malang secara umum berada pada kategori sedang (34.31%) hingga tinggi (36.76%), dengan proporsi terbanyak pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan mahasiswa pada umumnya memiliki kondisi kondisi kesejahteraan psikologis yang cukup baik, ditandai dengan kemampuan menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, juga mampu mengelola tuntutan akademik dan lingkungan sosial. Namun, masih terdapat (28.92%) mahasiswa berada pada kategori rendah, sehingga masih diperlukan perhatian lebih terhadap kesehatan mental mahasiswa.
2. Tingkat komunikasi interpersonal mahasiswa di Kota Malang berada pada kategori sedang (33.33%) hingga tinggi (39.22%), dengan proporsi terbesar pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang cukup baik dalam menjalin hubungan dengan teman sebayanya, seperti kemampuan menyampaikan pendapat, bekerja sama, dan membangun relasi sosial. Meskipun demikian, masih terdapat (27.45%) mahasiswa memiliki komunikasi interpersonal yang rendah, hal ini mengindikasikan adanya keterbatasan dalam aspek keterbukaan, kepercayaan diri, dan pengelolaan interaksi sosial.
3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal mahasiswa dengan teman sebayanya berhubungan secara positif dan signifikan dengan *psychological well-being*. Artinya, semakin baik komunikasi interpersonal mahasiswa dengan teman sebayanya, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Komunikasi interpersonal memberikan kontribusi terhadap *psychological well-being*, meskipun masih terdapat faktor lain di

luar penelitian ini yang turut mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian (Mahasiswa)

Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal seperti kemampuan mendengarkan dengan baik, mengungkapkan perasaan, pengelolaan konflik yang baik, dan memberikan dukungan emosional. Pengembangan keterampilan tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa membangun hubungan sosial yang lebih positif dan mampu mendukung peningkatan *psychological well-being*.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil ini dapat menjadi dasar lingkungan kampus untuk menyediakan program atau kegiatan yang mendukung keterampilan komunikasi interpersonal dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, seperti pelatihan *soft skills*, konseling kelompok, kegiatan pengembangan diri, dan juga peningkatan layanan konseling mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* rendah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hubungan yang ditemukan dapat membuka peluang untuk mengeksplorasi faktor lain yang berkorelasi dengan hubungan antara komunikasi interpersonal dan *psychological well-being*, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, atau kelekatan sosial. Selain itu penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamikan komunikasi interpersonal dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andjani, M. D., & Mubarok. (2014). *Komunikasi Antarpribadi Dalam Masyarakat Majemuk*. Dapur Buku.
- Arifin. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Rineka Cipta.
- Ashraf, S., Khan, M. L., & Mahmood, T. (2025). *Social Capital , Interpersonal Communication Skills and Psychological Wellbeing among Young Adults*. 3(1), 251–265.
- Asmarani, Z., & Wahyuni, S. (2023). Konsep Diri Individu Pengguna Media Sosial terhadap Komunikasi Interpersonal Remaja. *Journal of Education Research*, 4(3), 1548–1558.
- Astuti, D., & Dhania, D. R. (2022). Work engagement ditinjau dari psychological well being dan komunikasi interpersonal. *Collabryzk Journal for Scientific Studies*, 1(1), 37–48.
- Astuti, S., Bajari, A., Rachmiatie, A., & Venus, A. (2020). *Correlation between Interpersonal Communication Motive and Interpersonal Communication Gratification with Psychological Well Being of Media Digital user in Indonesian Millennial Generation*. 2013, 26–28. <https://doi.org/10.4108/eai.26-11-2019.2295165>
- Azwar. (2018). *4 Pilar Jurnalistik : Pengetahuan Dasar Belajar Jurnalistik*. Kencana, PrenaMedia.
- B, M., Lubis, A. N., Rini, E. S., & Silalahi, A. S. (2021). Confirmatory Factor Analysis of Electronic Word of Mouth in Private College Students in Medan. *Journal of International Conference Proceedings*, 3(4), 54–66. <https://doi.org/10.32535/jicp.v3i4.1010>
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). Kesepian di Era Modern: Sebuah Teori Evolusi Kesepian (ETL). *Elsevier*, 127–197.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). [quan+quali]Coping, Emotion Regulation, and Psychopathology in Childhood and Adolescence: A Meta-Analysis and Narrative Review The identification of processes of risk and resilience is crucial for understanding the etiology of internalizing and externaliz. *Luthar*, 143(9), 939–991.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). A Mixed-Method Approach. In *Writing Center Talk over Time*. <https://doi.org/10.4324/9780429469237-3>

- Depdiknas. (1999). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.
- DeVito, J. A. (1972). Why interpersonal communication? In *The Speech Teacher* (Vol. 21, Issue 1). <https://doi.org/10.1080/03634527209377915>
- DeVito, J. A. (2013). *The Interpersonal Communication Book (13th ed.)* (13th ed.). Pearson.
- 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. <https://doi.org/10.1006/pupt.1998.0157>
- Djaelani, M. (2010). *Metode Penelitian Bagi Pendidik*. Multi Kreasi Satudelapan.
- Efendi, B. (2021). Dinamika komunikasi (telaah atas sejarah, perkembangan dan pengaruhnya terhadap teknologi kontemporer). *El-Hikam: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman*, 14(2), 236–264.
- Efendy, O. U. (1988). *Ilmu Komunikasi : Teori dan Praktek*. CV. Remadja Karya.
- Erfani, E., & Abedin, B. (2018). Impacts of the use of social network sites on users' psychological well-being: A systematic review. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 1, 69. <https://doi.org/10.1002/asi.24015>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hair, J., Anderson, R., Babin, B., & Black, W. (2010). Multivariate Data Analysis.pdf. In *Australia : Cengage: Vol. 7 edition* (p. 758).
- Hamka, B. (2016). *Tafsir Al-Azhar 8*.
- Hargie, O. (2016). Skilled Interpersonal Communication. In *Skilled Interpersonal Communication*. <https://doi.org/10.4324/9781315741901>
- Hefni, H. (2017). Komunikasi Islam. *Paramedia Group Islami*.
- Huang, Y. C., & Lin, S. H. (2018). An inventory for assessing interpersonal communication competence of college students. *British Journal of Guidance and Counselling*, 46(4), 385–401. <https://doi.org/10.1080/03069885.2016.1237614>
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Idulfilastri, R. M. (2018). Berdasarkan Validitas Butir dengan Metode Factor Analysis. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 189–197.
- Intang Sappaile, B. (2019). Konsep Instrumen Penelitian Pendidikan. *Journal Pendidikan Dan Kebudayaan, May 2007*, 59–75.
- Jack R., F., Norman E., W., & Helen H., H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education 8th Edition*. McGraw-Hill Higher Education.
- Johnson, D. . (1981). *Reaching Out Interpersonal Effectiveness and Self Actualization*. Prentice Hall.

- Johny, M. (2013). *Metode Penelitian Terapan Bidang Ekonomi Dan Bisnis*. Cv.R.A. De.Rozaire.
- Katsir, I. (2000). *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*. Dar al-Fikr.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2017). Komunitas Sehati (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 112. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i22016.112-124>
- Kusnadi. (2014). Komunikasi dalam al-Qur'an (Studi Analisis Komunikasi Interpersonal pada Kisah Ibrahim). *Intizar*, 20(2), 267–284.
- Latipun. (2005). *Psikologi Konseling*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Martin, M. M. (1994). Development of a Measure of Interpersonal Communication Competence. *Communication Research Reports*, 11(1), 33–44. <https://doi.org/10.1080/08824099409359938>
- Martin, P., & Bateson, P. (2012). *Measuring Behaviour: An Introductory Guide* (5th ed.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511810893>
- Muhammad, A. (2005). *Komunikasi Organisasi*. Bumi Aksara.
- Mujib, A. (2017). *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*. PT.Rajagrafindo Persada.
- Mulyana, D. (2000). *Ilmu Komunikasi : Suatu Pengantar*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Orellia, L., & Prawira, N. G. (2021). Representasi Komunikasi Interpersonal terhadap Psychological well-being Seseorang dalam Film Animasi “Soul.” *Ultimart: Jurnal Komunikasi Visual*, 14(2), 223–233. <https://doi.org/10.31937/ultimart.v14i2.2386>
- Pratiwi, S. W., & Sukma, D. (2013). Komunikasi Interpersonal Antar Siswa Di Sekolah Dan Implikasinya Terhadap Pelayanan Bimbingan Dan Konseling. *Konselor*, 2(1), 324–329. <https://doi.org/10.24036/02013211268-0-00>
- Rayya, T. (2023). *Menyiapkan Malang sebagai Kota Destinasi Pendidikan*. Malang Posco Media. <https://malangposcomedia.id/menyiapkan-malang-sebagai-kota-destinasi-pendidikan/>
- Riduwan, & Akdon. (2010). *Rumus dan Data dalam Analisis Data Statistika*. Alfabeta.
- Ryff, C. D. (1989). “Happines is Everything, or is it? Exploration on The Meaning of Psychological Well-Being.” *Journal of Personality Social Psychology*, 56, 1069–1081.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and

- practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saifuddin, A. (2007). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Santoso S. (2010). *Mastering SPSS 18*. PT Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence*. The McGraw-Hill.
- Sari, M. P. I. (2023). “Hubungan Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri dengan Psychological Well-being pada Istri Anggota TNI AD.” *Bussiness Law Binus*, 7(2), 33–48. http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUS_PUSAT.pdf%0Ahttp://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah%0Ahttps://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results%0Ahttps://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839
- Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 637–646. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.01.017>
- Septiningsih, D. S. (2019). *Landasan Teori / Kerangka Teori*. 217–226.
- Shahi, U., & Sharma, L. (2024). Interpersonal Communication and Mental Health: An Impact Study of Interpersonal Communication Skills on Mental Health of Youth. *Indian Journal of Mass Communication and Journalism (IJMCJ)*, 3(4).
- Shihab, M. Q. (2017). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Shourie, S., & Kaur, H. (2016). Gratitude and forgiveness as Correlates of Well-Being among Adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7, 827–833.
- Stuart, Gail Wiscarz & Sundeen, S. J. (1998). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. EGC.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. 14.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. ICAPI.
- Supratiknya, A. (1995). *Tinjauan Psikologi antar Pribadi*. Kanisius.
- Wood, J. T. (2015). *Interpersonal Communication : Everyday Encounters* (8th ed.). Cengage Learning.
- Yusuf, A. M. (2014). “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian*

Gabungan. ” Prenamedia Group.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Komunikasi Interpersonal

Link Google From : <https://forms.gle/K7FZWefMruxwmphE6>

Identitas Responden

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Universitas :

Jurusan :

Semester :

Petunjuk Pengisian

Teman-teman akan diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan/pernyataan. Jawablah yang paling sesuai dengan kondisi yang pernah teman-teman alami. Mohon untuk menjawab sesuai dengan keadaan teman-teman yang sebenarnya, karena ini akan berpengaruh terhadap hasil penelitian.

Keterangan pilihan jawaban :

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Setuju

4 = Sangat Setuju

No	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Saya terbuka kepada teman tentang perasaan saya				
2.	Saya merasa sulit terbuka kepada teman tentang perasaan saya				
3.	Teman saya terbuka kepada saya tentang perasaannya				
4.	Teman saya tidak begitu terbuka tentang perasaannya				
5.	Saya merasa kasihan saat teman sedang dalam kesulitan				
6.	Saya mengabaikan teman saat mereka mengalami kesulitan				

7.	Teman saya menunjukkan rasa kasihan saat saya sedang kesulitan				
8.	Teman saya mengabaikan saya saat saya sedang kesulitan				
9.	Teman saya mendukung apa yang saya lakukan				
10	Teman saya tidak mendukung saya				
11	Saya mendukung apa yang dilakukan teman				
12.	Saya tidak memberikan dukungan kepada teman saya				
13.	Saya dan teman saling memberikan pujian				
14.	Saya dan teman tidak memberikan pujian satu sama lain				
15.	Saya dan teman memberi penghargaan kepada satu sama lain atas usaha kita				
16.	Saya dan teman tidak memberikan penghargaan satu sama lain atas usaha kita				
17.	Saya dan teman saling menghargai pendapat masing-masing				
18.	saya dan teman saling meremehkan pendapat satu sama lain				
19.	Saya dan teman saling bekerja sama dalam menyelesaikan masalah				
20.	Saya dan teman tidak dapat bekerja sama dalam menyelesaikan masalah				

Lampiran 2 Skala Psychological Well-being

Link Google From : <https://forms.gle/K7FZWefMruxwmphE6>

Identitas Responden

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Universitas :

Jurusan :

Semester :

Petunjuk Pengisian

Teman-teman akan diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan/pernyataan. Jawablah yang paling sesuai dengan kondisi yang pernah teman-teman alami. Mohon untuk menjawab sesuai dengan keadaan teman-teman yang sebenarnya, karena ini akan berpengaruh terhadap hasil penelitian.

Keterangan pilihan jawaban :

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Setuju

4 = Sangat Setuju

No	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Saya menerima dengan senang hati apa yang telah saya alami				
2.	Saya merasa banyak orang yang saya kenal memiliki hidup yang lebih bermanfaat dibandingkan dengan saya				
3.	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian hidup saya				
4.	Saya sering merasa kesepian karena saya tidak mempunyai teman dekat yang bisa untuk diajak berbagi apa yang sedang saya khawatirkan				
5.	Saya menyukai komunikasi timbal balik dengan teman				
6.	Tidak banyak orang yang mau mendengarkan cerita saya				
7.	Saya dan teman saya saling percaya satu sama lain				
8.	Saya khawatir tentang pemikiran orang lain mengenai saya				
9.	Saya bisa bahagia tanpa persetujuan orang lain				
10.	Saya bisa mengatur berbagai tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari saya tanpa persetujuan orang lain				
11.	Saya kesulitan untuk mengatur hidup saya				
12.	Saya menjalani hari demi hari tanpa memikirkan masa depan				
13.	Saya tidak paham dengan apa yang ingin saya capai dalam hidup saya				

14.	Saya belum yakin dengan kesuksesan saya di masa depan				
15.	Saya tidak ingin mencoba hal-hal baru dalam melakukan sesuatu				
16.	Kalau dipikir-pikir saya tidak memiliki banyak kemajuan dalam hidup selama bertahun-tahun				
17.	Saya merasa saya dapat berkembang sebagai pribadi yang lebih baik seiring berjalannya waktu				
18.	Saya selalu semangat untuk mengembangkan kemampuan atau potensi dalam diri saya				

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Psychological Well-being

Parameter estimates

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Factor 1	SA 1	0.360	0.076	4.730	< .001	0.211	0.510
	SA 2	0.439	0.069	6.343	< .001	0.304	0.575
	SA 3	0.713	0.045	15.789	< .001	0.625	0.802
	Pos 4	0.527	0.063	8.418	< .001	0.404	0.649
	Pos 6	0.433	0.068	6.386	< .001	0.300	0.566
	Aut 9	0.166	0.072	2.320	0.020	0.026	0.306
	EM 14	0.610	0.056	10.890	< .001	0.500	0.720
	Pur 15	0.552	0.072	7.657	< .001	0.410	0.693
	Pur 16	0.760	0.044	17.387	< .001	0.674	0.845
	PG 20	0.562	0.060	9.383	< .001	0.444	0.679
Factor 2	Pos 5	0.312	0.095	3.280	0.001	0.126	0.499
	Pur 17	0.484	0.072	6.729	< .001	0.343	0.625
	PG 19	0.423	0.077	5.493	< .001	0.272	0.573
	PG 21	0.736	0.052	14.140	< .001	0.634	0.838
	PG 22	0.603	0.091	6.610	< .001	0.424	0.781
Factor 3	Pos 8	0.455	0.091	4.990	< .001	0.276	0.634
	Aut 10	0.363	0.105	3.447	< .001	0.157	0.570
	EM 13	0.813	0.173	4.701	< .001	0.474	1.152
	Aut 11	0.158	0.095	1.665	0.096	-0.028	0.343

Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.883
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.858
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.858
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.761
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.628
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.710
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.887
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.883

Other fit measures

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.058
RMSEA 90% CI lower bound	0.045
RMSEA 90% CI upper bound	0.070
RMSEA p-value	0.157
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.074
Hoelter's critical N ($\alpha = .05$)	147.142
Hoelter's critical N ($\alpha = .01$)	158.567
Goodness of fit index (GFI)	0.898
McDonald fit index (MFI)	0.791
Expected cross validation index (ECVI)	1.642

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Komunikasi Interpersonal

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Factor 1	Op 1	0.289	0.079	3.655	< .001	0.134	0.444
	Op 2	0.442	0.071	6.210	< .001	0.302	0.581
	Op 3	0.591	0.083	7.086	< .001	0.428	0.755
	Op 4	0.861	0.071	12.202	< .001	0.723	0.999
Factor 2	Em 5	0.644	0.057	11.385	< .001	0.533	0.755
	Em 6	0.500	0.078	6.438	< .001	0.348	0.652
	Em 7	0.346	0.065	5.331	< .001	0.219	0.474
	Em 8	0.519	0.072	7.230	< .001	0.378	0.660
Factor 3	Sup 9	0.702	0.055	12.835	< .001	0.594	0.809
	Sup 10	0.634	0.055	11.553	< .001	0.526	0.742
	Sup 11	0.689	0.048	14.500	< .001	0.596	0.782
	Sup 12	0.677	0.078	8.638	< .001	0.524	0.831

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Factor 4	Pos 13	0.817	0.044	18.377	< .001	0.730	0.905
	Pos 14	0.751	0.073	10.318	< .001	0.608	0.893
	Pos 15	0.397	0.065	6.081	< .001	0.269	0.524
	Pos 16	0.469	0.066	7.132	< .001	0.340	0.598
Factor 5	Eq 17	0.703	0.047	14.814	< .001	0.610	0.796
	Eq 18	0.706	0.050	14.065	< .001	0.608	0.804
	Eq 19	0.730	0.040	18.348	< .001	0.652	0.808
	Eq 20	0.688	0.049	14.076	< .001	0.592	0.784

Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.932
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.910
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.910
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.856
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.640
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.808
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.935
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.932

Other fit measures

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.059
RMSEA 90% CI lower bound	0.046
RMSEA 90% CI upper bound	0.072
RMSEA p-value	0.113
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.063
Hoelter's critical N ($\alpha = .05$)	143.938
Hoelter's critical N ($\alpha = .01$)	155.075
Goodness of fit index (GFI)	0.899
McDonald fit index (MFI)	0.779
Expected cross validation index (ECVI)	1.862

Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas Psychological Well-being

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient ω	0.800	0.020	0.760	0.840

Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas Komunikasi Interpersonal

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient ω	0.866	0.014	0.840	0.893

Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas Psychological Well-being

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.053	0.620

Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas Komunikasi Interpersonal

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.064	0.375

Lampiran 9 Hasil Uji Linearitas Komunikasi Interpersonal & Psychological Well-being

ANOVA Table

Z_PWB *	Between Groups		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
			(Combined)				
Z_KI	Groups	Linearity	35.768	1	35.768	43.988	.000
		Deviation from Linearity	29.000	32	.906	1.115	.321
		Within Groups	138.232	170	.813		
		Total	203.000	203			

Lampiran 10 Hasil Uji Analisis Statistik Deskriptif Komunikasi Interpersonal & Psychological Well-being

Descriptive Statistics

	KI	PWB
Valid	204	204
Missing	0	0
Mode	59.000 ^a	56.000 ^a
Median	66.000	53.000
Mean	65.721	53.029
Std. Deviation	7.392	6.871
Skewness	-0.314	-0.273
Std. Error of Skewness	0.170	0.170
Kurtosis	-0.078	0.050
Std. Error of Kurtosis	0.339	0.339
Minimum	40.000	33.000
Maximum	80.000	69.000

^a The mode is computed assuming that variables are discreet.

Lampiran 11 Hasil Uji Kategorisasi Data

Descriptive Statistics

	Usia	Jenis Kelamin
Valid	204	204
Missing	0	0
Mode	18.000 ^a	2.000 ^a
Median	20.000	2.000
Mean	20.397	1.848
Std. Deviation	1.933	0.360
Minimum	18.000	1.000
Maximum	25.000	2.000

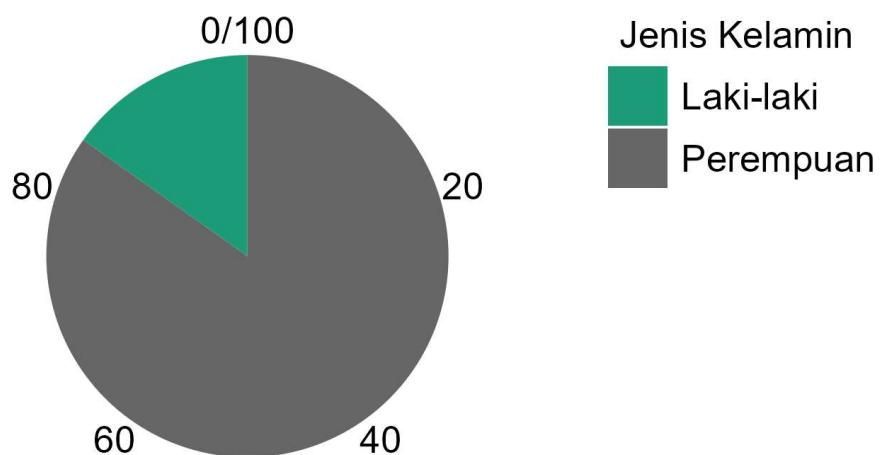
Frequencies for Usia

Usia	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
18	45	22.059	22.059	22.059
19	36	17.647	17.647	39.706
20	28	13.725	13.725	53.431
21	36	17.647	17.647	71.078
22	21	10.294	10.294	81.373
23	27	13.235	13.235	94.608
24	7	3.431	3.431	98.039
25	4	1.961	1.961	100.000
Missing	0	0.000		
Total	204	100.000		

Frequencies for Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	31	15.196	15.196	15.196
Perempuan	173	84.804	84.804	100.000
Missing	0	0.000		
Total	204	100.000		

Jenis Kelamin



Lampiran 12 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model Summary - Y_PWB

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	1.000
M ₁	0.420	0.176	0.172	0.910

Note. M₁ includes X_KI

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	35.768	1	35.768	43.204	< .001
	Residual	167.232	202	0.828		
	Total	203.000	203			

Note. M₁ includes X_KI

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

Mode I		Unstandardize d	Standar d Error	Standardize d	t	p
M_0	(Intercept)	3.922×10^{-11}	0.070		5.601×10^{-10}	1.000
M_1	(Intercept)	-3.897×10^{-11}	0.064		6.118×10^{-10}	1.000
	X_KI	0.420	0.064	0.420	6.573	< .00 1

Lampiran 13 Hasil Uji Deskriptif Ditribusi Universitas

		Kode Universitas		Cumulative Percent	
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Universitas Brawijaya	45	22.1	22.1	22.1
	Universitas Negeri Malang	44	21.6	21.6	43.6
	Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	42	20.6	20.6	64.2
	Politeknik Negeri Malang	11	5.4	5.4	69.6
	Universitas Muhammadiyah Malang	26	12.7	12.7	82.4
	Universitas Islam Malang	18	8.8	8.8	91.2
	Poltekkes Kemenkes Malang	3	1.5	1.5	92.6
	Universitas Merdeka Malang	4	2.0	2.0	94.6
	Universitas Wisnuwardhana	1	.5	.5	95.1
	Universitas Widyagama Malang	1	.5	.5	95.6
	IAI Sunan Kalijaga Malang	3	1.5	1.5	97.1
	ITN Malang	1	.5	.5	97.5
	STIE Indonesia school	1	.5	.5	98.0
	Universitas Terbuka Malang	1	.5	.5	98.5
	Universitas PGRI Kanjuruhan Malang	1	.5	.5	99.0
	STIE Malangkuçeçwara	2	1.0	1.0	100.0
	Total	204	100.0	100.0	

Lampiran 14 Hasil Uji Deskriptif Distribusi Semester

Frequencies for Semester

Semester	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	64	31.373	31.373	31.373
3	33	16.176	16.176	47.549
5	18	8.824	8.824	56.373
7	61	29.902	29.902	86.275
9	11	5.392	5.392	91.667
11	17	8.333	8.333	100.000
Missing	0	0.000		
Total	204	100.000		

Note. Universitas has more than 10 distinct values and is omitted.