

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR
UIN MALANG**

S K R I P S I



oleh

**Achmad Baihaqi
NIM. 19410011**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING* PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR UIN MALANG**

S K R I P S I

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

Oleh

**Achmad Baihaqi
NIM. 19410011**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR UIN MALANG

SKRIPSI

Oleh

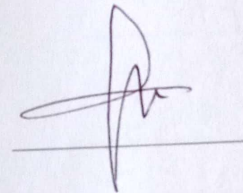
Achmad Baihaqi
NIM. 19410011

Telah disetujui pada tanggal, 19 Juni 2026

Dosen Pembimbing
Dosen Pembimbing 1

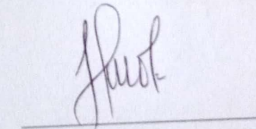
Tandatangan Persetujuan

Abd. Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog
NIP. 198906022023211026



Dosen Pembimbing 2

Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog
NIP. 199004072019032013



PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR UIN MALANG

SKRIPSI

Oleh

Ahmad Baihaqi
NIM. 19410011

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan
Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi
Pada tanggal, 22 ... Juli ... 2026

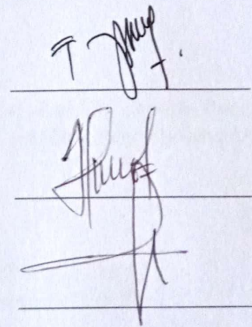
Susunan Dewan Penguji
Penguji Utama

Tandatangan Persetujuan

Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Psi
NIP. 197605122003121002
Penguji Utama

Fuji Astutik, M. Psi., Psikolog
NIP. 199004072019032013
Ketua Penguji

Abd. Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog
NIP. 198906022023211026
Sekretaris Penguji



Disahkan Oleh
Dekan,



Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalaamu 'alaikum wr. Wb.

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

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR UIN MALANG

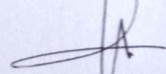
Yang ditulis oleh:

Nama : Achmad Baihaqi
NIM : 19410011
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, 19 Juni 2026
Dosen Pembimbing 1,



Abd. Hamid Cholili M.Psi., Psikolog
NIP. 198906022023211026

NOTA DINAS

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalaamu'alaikum wr. Wb,

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

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR UIN MALANG

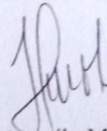
Yang ditulis oleh:

Nama : Achmad Baihaqi
NIM : 19410011
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, 9 Juni 2026
Dosen Pembimbing 2



Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog
NIP. 199004072019032013

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Achmad Baihaqi

NIM : 19410011

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Semester Akhir UIN Malang”**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian 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 Mei 2026

Penulis,



NIM. 19410011

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah: 286)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'aalamiin.

Puji syukur kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan kesempatan dan keteguhan serta begitu banyak nikmat sehingga pengerjaan skripsi ini selesai sampai akhir.

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada orang-orang yang sangat berkontribusi, yaitu :

Kepada kedua orang tua, bapak Masbuchin (Alm) dan Ibu Mariyati yang terus menerus memberikan dukungan dan do'a tanpa henti dalam proses pengerjaan skripsi ini.

Kepada dosen pembimbing, Bapak Hamid dan Ibu Fuji yang senantiasa sabar menghadapi dan mencari saya untuk terus menyelesaikan skripsi saya, terima kasih.

Terakhir, kepada diri saya yang berpikir bahwa kesempatan itu datang jika saya menginginkannya bukan dari pemberian orang lain.

Terima kasih.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis ucapkan ke hadirat Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafaatnya kelak di hari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr.Hj. Ilfi Nur Diana, 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 prodi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Abdul Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog. dan Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog. Selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan berbagai pengalaman yang berharga kepada penulis
5. Selaku dosen penguji yang telah memberikan banyak koreksi, masukan dan bimbingan yang objektif yang diberikan dalam menyempurnakan penelitian ini.
6. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya
7. Persembahan untuk Alm. H. Masbuchin S,TH.I seseorang yang biasa penulis panggil Ayah, yang sudah lebih dulu dipanggil oleh sang kuasa pada saat penulis semester 8 perkuliahan. Seseorang yang saya rindukan dan membuat saya bangkit dari kata menyerah. Alhamdulillah kini penulis sudah ditahap ini, menyelesaikan karya tulis sederhana ini hingga penulis menyanggang gelar Sarjana sama seperti Ayah. Terimakasih sudah

mengantarkan saya berada ditempat ini, meskipun pada akhirnya perjalanan ini harus saya lewati sendiri tanpa kau temani.

8. Teruntuk pintu surgaku ibunda Mariyati seseorang yang sudah melahirkan saya. Beliau menginginkan anaknya sarjana tapi semangat dan motivasi beliau mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
9. Ikatan Mahasiswa Jombang (IMJ) yang telah memberi keluarga baru kepada saya selama belajar dan proses
10. Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) Rayon “Penakluk” Al-Adawiyah yang memberikan wadah dan pengalaman bagi saya dalam berproses.
11. Teman-Teman saya Rio, Abu, Udin, Lia, yang telah menemani dan mendengarkan keluh kesah saya selama ini sehat selalu.
12. Seluruh teman-teman di angkatan 2019, yang berjuang bersama-sama untuk meraih mimpi, terima kasih atas kenangan-kenangan indah yang dirajut bersama dalam menggapai impian.
13. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materiil

Semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak terkait yang terlibat dalam membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 16 Juni 2026

Penulis,

Achmad Baihaqi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS.....	iv
NOTA DINAS.....	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. <i>Psychological Well-Being</i>	9
1. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	9
2. Aspek-Aspek <i>Psychological well-being</i>	10
3. Faktor-Faktor <i>Psychological well-being</i>	13
4. Kajian PWB dalam perspektif islam.....	16
B. Dukungan Sosial.....	17
1. Pengertian.....	17
2. Aspek-Aspek.....	18
3. Faktor-Faktor.....	20
4. Kajian dukungan sosial dalam perspektif islam.....	21
C. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	23

D. Kerangka Berpikir.....	24
E. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
C. Definisi Operasional.....	28
1. <i>Psychological well-being</i> (Y).....	28
2. Dukungan Sosial (X).....	29
D. Subjek Penelitian.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	29
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	30
E. Metode Pengumpulan Data.....	30
1. Skala.....	30
2. Waktu dan Tempat.....	31
F. Instrumen Pengumpulan Data.....	32
1. Skala Dukungan Sosial.....	32
2. Skala <i>Psychological well-being</i> (PWB).....	33
G. Validitas dan Reliabilitas.....	34
1. Uji Validitas.....	34
2. Uji Reliabilitas.....	34
H. Teknik Analisis Data.....	35
1. Uji Asumsi Klasik.....	36
2. Uji Hipotesis.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Prosedur Penelitian.....	38
1. Setting Penelitian.....	38
2. Proses dan Waktu Pengambilan Data.....	38
3. Subjek Penelitian.....	38
B. Hasil Analisis Data.....	39
1. Analisis Deskriptif.....	39

2. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	44
3. Uji Asumsi.....	47
4. Uji Hipotesis.....	49
C. PEMBAHASAN.....	50
1. Tingkat dukungan sosial terhadap mahasiswa semester akhir.....	50
2. Tingkat <i>Psychological Well-Being</i> pada mahasiswa semester akhir	52
3. Pengaruh dukungan sosial terhadap <i>Psychological Well-Being</i> pada mahasiswa semester akhir.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
DAFTAR LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Teknik Skala Likert.....	31
Tabel 3.2 Blueprint Skala Dukungan Sosial.....	32
Tabel 3.3 Bluprint Skala <i>Psychologic well-being</i> (PWB).....	33
Tabel 4.1 Demografi Responden.....	39
Tabel 4.5 Kategorisasi data <i>Psychological Well-Being</i>	42
Tabel 4.6 Kategorisasi data demografi PWB	43
Tabel 4.7 Hasil uji validitas skala dukungan sosial	45
Tabel 4.9 Hasil uji reliabilitas skala dukungan sosial	47
Tabel 4.10 Hasil uji reliabilitas skala PWB	47
Tabel 4.11 Uji Normalitas	48
Tabel 4.12 Hasil Uji Regresi	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagian Kerangka Berpikir	24
Gambar 4.1 Uji Lineraritas.....	49

ABSTRAK

Baihaqi, Achmad. 19410011. 2026. *Pengaruh dukungan sosial terhadap Psychological well-being pada mahasiswa semester akhi*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen pembimbing : Abd. Hamid Cholili, M.Psi. Psikolog

Mahasiswa semester akhir rentan mengalami tekanan akademik dan psikologis selama proses penyelesaian studi yang dapat memengaruhi kondisi *Psychological Well-Being*. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa adalah dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat dukungan sosial, tingkat *Psychological Well-Being*, serta pengaruh dukungan sosial terhadap *Psychological Well-Being* pada mahasiswa semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linear sederhana. Subjek penelitian berjumlah 356 mahasiswa semester akhir yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner skala dukungan sosial dan *Psychological Well-Being* yang disebarakan secara daring.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial berada pada kategori sedang (65%) dan *Psychological Well-Being* berada pada kategori sedang (71%). Analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Psychological Well-Being* dengan nilai $p < 0,001$. Besaran pengaruh dukungan sosial terhadap *Psychological Well-Being* sebaran 33.6% berdasarkan hasil $R^2=0,336$ demikian, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat *Psychological Well-Being* yang dimiliki. Penelitian ini menegaskan pentingnya lingkungan sosial yang suportif dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir.

Kata kunci: dukungan sosial, *Psychological Well-Being*, mahasiswa semester akhir.

ABSTRACT

Baihaqi, Achmad. 19410011. 2026. The Influence of Social Support on Psychological Well-Being in Final Semester Students. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang

Supervisor: Abd. Hamid Cholili, M.Psi. Psychologist

Final-year students are particularly vulnerable to academic and psychological pressure during the process of completing their studies, which can affect their Psychological Well-Being. Social support is considered one of the factors that may play a role in enhancing students' psychological well-being. This study aims to determine the level of social support, the level of Psychological Well-Being, and the influence of social support on Psychological Well-Being among final-year students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

This research employed a quantitative approach with a simple linear regression design. The research subjects consisted of 356 final-year students selected through purposive sampling technique. Data were collected using social support and Psychological Well-Being scale questionnaires distributed online.

The results showed that the level of social support was in the moderate category (65%), and Psychological Well-Being was also in the moderate category (71%). Simple linear regression analysis revealed that social support had a positive and significant effect on Psychological Well-Being, with a $p\text{-value} < 0.001$. The magnitude of the effect of social support on Psychological Well-Being was 33.6%, based on the R^2 value of 0.336, indicating that the higher the social support received by students, the higher their level of Psychological Well-Being. This study emphasizes the importance of a supportive social environment in fostering the psychological well-being of final-year students.

Keywords: social support, psychological well-being, final-year students, simple linear regression

ملخص

بيهقي، أحمد. ٢٠٢٦. ١٩٤١٠٠١١. أثر الدعم الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلاب الفصل الدراسي الأخير. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج.

المشرف: عبد الحميد شوليلي، ماجستير في علم النفس.

يتعرض طلاب المستوى الدراسي الأخير بشكل خاص لضغوط أكاديمية ونفسية أثناء عملية إنهاء دراستهم لديهم. ويُعدّ الدعم الاجتماعي (Psychological Well-Being) وهو ما قد يؤثر على حالة الرفاهية النفسية أحد العوامل التي يُفترض أنها تساهم في تعزيز الرفاهية النفسية لدى الطلاب. تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الدعم الاجتماعي، ومستوى الرفاهية النفسية، وكذلك أثر الدعم الاجتماعي على الرفاهية النفسية لدى طلاب المستوى الدراسي الأخير في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

واستخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي بتصميم الانحدار الخطي البسيط. وتكونت عينة الدراسة من 356 طالبًا (Purposive) من طلاب المستوى الدراسي الأخير، تم اختيارهم باستخدام أسلوب أخذ العينات الهادفة وجمعت البيانات من خلال استباناتي مقياس الدعم الاجتماعي ومقياس الرفاهية النفسية، اللذين (Sampling). تم توزيعهما عبر الإنترنت.

وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الدعم الاجتماعي كان في الفئة المتوسطة بنسبة 65%، وأن مستوى الرفاهية النفسية كان أيضًا في الفئة المتوسطة بنسبة 71%. وأظهر تحليل الانحدار الخطي البسيط أن الدعم أقل من 0.001. وبلغت (p) الاجتماعي له تأثير إيجابي ودال إحصائيًا على الرفاهية النفسية، بقيمة احتمالية وهذا، $(R^2 = 0.336)$ نسبة تأثير الدعم الاجتماعي على الرفاهية النفسية 33.6%، وفقًا لقيمة معامل التحديد يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الدعم الاجتماعي الذي يحصل عليه الطلاب، ارتفع معه مستوى الرفاهية النفسية لديهم. وتؤكد هذه الدراسة على أهمية وجود بيئة اجتماعية داعمة في تعزيز الرفاهية النفسية لطلاب المستوى الدراسي الأخير.

الكلمات المفتاحية: الدعم الاجتماعي، الرفاهية النفسية، طلاب المستوى الدراسي الأخير، الانحدار الخطي البسيط

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa perkuliahan menjadi salah fase transisi penting dalam kehidupan individu khususnya pada mahasiswa semester akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai tekanan akademik maupun psikologis selama proses tugas akhir studi. Tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsi, tekanan dari keluarga, target kelulusan tepat waktu, persaingan dunia kerja, serta ketidakpastian masa depan sering kali menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis *Psychological Well-Being* pada mahasiswa, terutama ketika individu tidak mampu mengelola tekanan yang dihadapi secara adaptif. Fenomena rendahnya *Psychological Well-Being* pada mahasiswa semester akhir dapat dilihat dari munculnya berbagai permasalahan psikologis seperti kecemasan, stres akademik, kehilangan motivasi, kelelahan mental, hingga perasaan putus asa dalam menyelesaikan tugas akhir. Banyak mahasiswa mengalami kesulitan membagi waktu antara pengerjaan skripsi dengan aktivitas lain serta merasa terbebani oleh ekspektasi lingkungan sekitar. Kondisi tersebut membuat mahasiswa rentan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis.

Tekanan yang dialami mahasiswa semester akhir tidak hanya berdampak pada aspek psikologis individu, tetapi juga menjadi persoalan yang bersifat sosial di lingkungan masyarakat. Di Kota Malang misalnya, tekanan akademik pada mahasiswa akhir utamanya turut disorot dari perspektif sosial karena dapat memengaruhi pola interaksi dan relasi sosial mahasiswa dengan lingkungan sekitarnya, bahkan dikaitkan dengan meningkatnya kasus-kasus ekstem seperti resiko bunuh diri di kalangan mahasiswa (Abidin & Abdullah, 2025). Fenomena ini semakin nyata terlihat di Kota Malang, dimana jembatan Soehat (Suhat) berulang kali menjadi lokasi kasus maupun percobaan bunuh diri di kalangan mahasiswa, dengan motif yang kerap dikaitkan dengan tekanan penyelesaian skripsi dan ketakutan *drop out*. Meskipun pemerintah kota telah memasang pengaman berupa jaring di jembatan tersebut sejak 2023, kasus serupa tetap

berulang hingga awal 2026, yang menunjukkan bahwa persoalan ini tidak cukup diselesaikan melalui intervensi fisik semata, melainkan memerlukan perhatian terhadap kondisi psikologis mahasiswa secara lebih mendalam.

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimiliki. Mahasiswa semester akhir sering kali menghadapi kondisi tersebut akibat tuntutan penyelesaian skripsi dan ketidakpastian masa depan. Fenomena *Psychological Well-Being* di Indonesia menjadi penting karena kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan produktivitas, kualitas hubungan sosial, kesehatan mental, serta kemampuan individu menghadapi tantangan kehidupan. Individu dengan *Psychological Well-Being* yang baik cenderung lebih mampu mengontrol emosi, memiliki tujuan hidup, berpikir positif, serta mampu beradaptasi terhadap tekanan lingkungan. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa perlu dilakukan melalui dukungan sosial, pendidikan kesehatan mental, penguatan religiusitas, serta lingkungan yang suportif. Di sisi lain, kesadaran masyarakat Indonesia terhadap pentingnya adanya kesehatan mental mulai meningkat. Hal ini terlihat dari semakin banyaknya diskusi mengenai kesehatan mental di media sosial dan meningkatkan layanan konseling psikologis, serta berkembangnya beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kondisi *Psychological Well-Being* mahasiswa masih berada pada tingkat yang memerlukan perhatian serius. Survey nasional *Indonesia National Adolescent Mental Health Survei* (I-NAMHS) menunjukkan sekitar 15,5 juta remaja Indonesia memiliki masalah dengan kesehatan mental, di satu sisi sekitar 2,45 juta remaja di Indonesia juga memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir (Jubaedah, 2025).

Fenomena kesejahteraan psikologis mahasiswa di Jawa Timur juga terlihat dari hasil penelitian di Indonesia yang menunjukkan bahwa Jawa Timur menjadi wilayah dengan jumlah penelitian *Psychological Well-Being* terbanyak di Indonesia, yaitu sebesar 61,54% dari total artikel yang dianalisis. Hal ini menunjukkan bahwa isu kesejahteraan psikologis mahasiswa di Jawa Timur menjadi perhatian penting dalam kajian psikologi pendidikan dan kesehatan mental. Sedangkan fenomena di Peneliti kota Malang menunjukkan bahwa kondisi

Psychological Well-Being mahasiswa masih berada pada kategori sedang dan cenderung rentan mengalami penurunan akibat tekanan akademik. Penelitian *Overview of Psychological Well-Being of College Students in Malang City* terhadap 144 mahasiswa menemukan bahwa mayoritas mahasiswa di Malang berada pada kategori *Psychological Well-Being* sedang (Eva et al., 2024). Penelitian tersebut dilakukan karena adanya fenomena percobaan bunuh diri pada mahasiswa dalam dua tahun terakhir di Kota Malang. Selain itu, penelitian pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa tingkat *Psychological Well-Being* mahasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang. Dari 100 mahasiswa yang diteliti, sebanyak 83% berada pada tingkat kesejahteraan psikologis sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa masih mengalami tekanan psikologis, tetapi sebagian besar masih mampu beradaptasi secara cukup baik (Syafrina, M. & Farida. A, 2023)

Fenomena ini juga diperkuat oleh berbagai hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir cenderung mengalami tekanan psikologis lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa semester awal. Mahasiswa yang memiliki tingkat *Psychological Well-Being* rendah umumnya menunjukkan gejala seperti mudah cemas, sulit berkonsentrasi, menarik diri dari lingkungan sosial, merasa tidak berdaya, dan kehilangan semangat menyelesaikan studi. Sebaliknya mahasiswa dengan *Psychological Well-Being* tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres memiliki motivasi yang baik, optimis, serta mampu menghadapi tantangan akademik secara lebih adaptif (Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, 2024). Kondisi ini sejalan dengan penelitian oleh Novilia Berliani yang dapat menemukan bahwa mahasiswa akhir rentan mengalami penurunan *Psychological Well-Being* akibat tekanan dalam menyelesaikan skripsi dengan kontribusi signifikan dari stres akademik (Novilia Berlian, 2026).

Menurut teori Carol Diane Ryff, *Psychological Well-Being* (PWB) adalah kondisi individu yang bisa mengelola diri serta menjaga hubungan positif dengan lingkungan sekitarnya baik kepada diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sosial sekitarnya, selain itu juga memiliki tujuan hidup dan terus berkembang secara individu menjadi pribadi yang lebih baik atau berkembang sebagai individu. Namun

pada kenyataannya tidak semua mahasiswa semester akhir mampu mencapai kondisi tersebut. Sebagian mahasiswa justru mengalami kebingungan terhadap masa depan, merasa tidak percaya diri terhadap kemampuan akademiknya, serta mengalami tekanan emosional akibat proses penyusunan skripsi yang berkepanjangan. Kesejahteraan psikologis adalah adanya kondisi mahasiswa yang mampu berfungsi secara positif dalam kehidupannya, menerima dirinya, mampu mengembangkan potensi diri, serta memiliki tujuan hidup yang bermakna. Individu yang memiliki *Psychological Well-Being* mampu menerima dirinya apa adanya, memiliki tujuan hidup, dan terus berkembang dalam kehidupannya. Menurut Ryff (1989) PWB memiliki aspek seperti penerimaan diri, menjaga hubungan positif dengan orang lain, memiliki rasa otonomi atau kemandirian individu, penguasaan lingkungan sosial, memiliki tujuan hidup, dan mengalami pertumbuhan pribadi.

Selain faktor akademik, kondisi *Psychological Well-Being* mahasiswa semester akhir juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen pembimbing. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi signifikan terhadap *Psychological Well-Being* mahasiswa. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik, seperti lebih optimis, mampu mengontrol emosi, dan memiliki hubungan interpersonal positif (Eva et al., 2024). Penelitian terhadap 330 mahasiswa FIP UNY menemukan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan *problem-focused coping* dengan *Psychological Well-Being*. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya (Riani, 2016). Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *Psychological Well-Being* mahasiswa perantau dengan kontribusi sebesar 25,5%. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial lebih baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan psikologis selama pandemi (Riada, 2023).

Dukungan sosial atau *social support* adalah salah satu faktor penting yang memiliki kontribusi signifikan pada *Psychological Well-Being* atau kesejahteraan psikologis individu. Dukungan sosial dapat berupa perhatian, kasih sayang, penghargaan, bantuan, maupun penerimaan yang diberikan oleh orang lain, seperti

keluarga teman sebaya, pasangan, ataupun lingkungan sosial. Dalam konteks mahasiswa dukungan sosial menjadi sangat penting karena mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik, tuntutan penyelesaian tugas, kecemasan terhadap masa depan, serta berbagai masalah penyesuaian diri. Dukungan sosial merupakan konsep yang sangat penting dalam psikologi sosial dan kesehatan mental karena memberi bantuan, perhatian, maupun rasa nyaman yang diterima individu. Dukungan bisa berasal dari keluarga, teman sebaya, dan kelompok sosial yang mempunyai hubungan yang dekat. Dukungan ini penting karena membantu individu menghadapi tekanan, stres, maupun berbagai permasalahan yang dialami. Menurut Barbara R. Sarafino, dukungan terdiri dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dukungan instrumental, dan dukungan persahabatan.

Hubungan antara dukungan sosial dan *Psychological Well-Being* dapat dijelaskan melalui teori *buffering hypothesis* yang dikembangkan oleh Sheldon Cohen. Teori ini menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung *buffer* terhadap tekanan dan stres psikologis. Individu yang memperoleh dukungan sosial akan merasa lebih aman, dihargai, dicintai, dan tidak menghadapi masalah seorang diri, sehingga lebih mampu mengatasi tekanan hidup secara adaptif. Konsep *Psychological Well-Being* dikembangkan secara komprehensif oleh Carol D. Ryff yang memandang kesejahteraan psikologis bukan sekadar kebahagiaan, tetapi kondisi individu yang mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupannya.

Penelitian Afrisa Eviliani, Any Nurhayaty, dan Tansri Adzlan Syah (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan penyesuaian diri berpengaruh terhadap *Psychological Well-Being* pada mahasiswa rantau. Dukungan sosial membantu mahasiswa merasa lebih diterima, mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, dan mengurangi tekanan psikologis selama menjalani kehidupan perantauan (Eviliani et al., n.d.) Penelitian lain yang dilakukan oleh Prasilia IriShinta pada warga binaan pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Yogyakarta juga menemukan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dan *Psychological Well-Being* dengan nilai korelasi $r = 0,403$ dan signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga maupun

lingkungan sosial mampu membantu individu mempertahankan kondisi psikologis yang lebih baik meskipun berada dalam situasi penuh tekanan (Prasilia IriShinta, 2022).

Penemuan tersebut sejalan dengan penelitian Khalidan Rahama dan Umi Anugerah Izzati pada karyawan perusahaan sebagai sampel, penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan *Psychological Well-Being* dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,443. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial dari rekan kerja maupun lingkungan kerja dapat meningkatkan rasa nyaman, mengurangi stres kerja, dan membantu individu mencapai kondisi *Psychological Well-Being* yang lebih baik (Khalidan Rahama, 2013). Berdasarkan berbagai penelitian, dukungan sosial memiliki hubungan yang positif dengan *Psychological Well-Being*. Penelitian yang dilakukan oleh Ade Maharani dan Lisa Putriani pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan secara signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang memperoleh perhatian, empati, dan bantuan dari teman sebaya cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik maupun masalah pribadi sehingga *Psychological Well-Being* menjadi lebih tinggi (Budiman, Mouton, Veenhoff, & Boersma, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Nenny Ika Putri Simarmata dan Hotma Hamonangan pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 juga menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap *Psychological Well-Being* mahasiswa. Dalam kondisi perubahan sosial dan tekanan selama pandemi, mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional dari teman sebaya cenderung lebih mampu mempertahankan kondisi psikologis yang positif dibandingkan mahasiswa yang kurang memperoleh dukungan sosial (Hotma Hamonangan, Nenny Ika Putri Simarmata, & Freddy Butarbutar, 2022).

Fenomena mengenai *Psychological Well-Being* pada mahasiswa semester akhir menjadi penting untuk diteliti karena kesejahteraan psikologis berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik dan

menyelesaikan studi. Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik akan lebih mampu mempertahankan motivasi, mengontrol emosi, serta mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Oleh karena itu, penelitian mengenai *Psychological Well-Being* pada mahasiswa semester akhir diperlukan untuk memahami kondisi psikologis mahasiswa sekaligus menemukan faktor-faktor yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Berdasarkan penelitian terdahulu, kajian mengenai dukungan sosial dan *Psychological Well-Being* pada umumnya dilakukan pada mahasiswa secara umum serta lebih banyak menyoroti tingkat stres atau kebahagiaan subjektif.

Dengan demikian, penelitian mengenai dukungan sosial terhadap *Psychological Well-Being* pada mahasiswa semester akhir sangat penting dilakukan untuk membantu mahasiswa dalam menyelesaikan studi akhir akademik secara optimal dan menjaga kesehatan psikologisnya. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus penelitian terhadap mahasiswa semester akhir yang menghadapi tekanan akademik lebih kompleks seperti penyelesaian skripsi dan tuntutan kelulusan. Selain itu penelitian ini menggunakan pendekatan *Psychological Well-Being* dari Carol D. Ryff yang menekankan keberfungsian psikologis individu secara menyeluruh. Dengan demikian penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi empiris baru mengenai pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial terhadap mahasiswa semester akhir?
2. Bagaimana tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa semester akhir?
3. Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap *Psychological Well Being* (PWB) pada mahasiswa semester akhir?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat dukungan sosial terhadap mahasiswa semester akhir.
2. Mengetahui tingkat *Psychological Well-Being* (PWB) pada mahasiswa semester akhir
3. Mengetahui bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap *Psychological Well-Being* (PWB).

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini Adalah memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam pemahaman tentang dukungan social akademik pada mahasiswa. Apabila penelitian yang dilakukan ini terbukti maka dapat menjadi satu bahan referensi yang dapat memberikan informasi yang bermanfaat untuk penelitian selanjutnya terutama mengenai dukungan sosial dan *Psychological Well-Being*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Membantu mahasiswa memahami pentingnya dukungan dari orang tua dan teman sebaya untuk membantu dukungan sosial akademik dan memberikan tips bagaimana cara memanfaatkan dukungan sosial untuk tugas akhir akademik.

b. Bagi Orang Tua

Memberikan pemahaman tentang bagaimana peran orang tua dalam pengaruh dukungan sosial anak sehingga bisa memberikan dukungan yang tepat

c. Bagi kampus

Memberikan informasi yang bisa digunakan untuk membuat program yang membantu mahasiswa atau memberikan dukungan sosial akademik pada mereka

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Psychological Well-Being

1. Pengertian *Psychological Well-Being*

Menurut Carol Diane Ryff, (1989) *Psychological Well-Being* adalah evaluasi seseorang tentang kehidupannya yang dapat menerima sisi kehidupan yang positif maupun negatif. Menurut Ryan dan Deci (2000), kesejahteraan psikologis individu berkembang secara optimal ketika kebutuhan dasar psikologis berupa *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* dapat terpenuhi. Pada mahasiswa semester akhir, kebutuhan akan dukungan sosial dapat membantu memenuhi kebutuhan *relatedness* sehingga berkontribusi terhadap meningkatnya *psychological well-being*. Kemampuan individu untuk menerima dirinya, membangun hubungan positif, mandiri, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan terus berkembang sebagai pribadi. Dimensi penerimaan diri yang dimaksud bermaksud individu dapat menerima kelebihan dan kekurangan serta memiliki pengendalian diri seperti penerimaan diri yang baik dan dapat menjaga kesan positif pada diri sendiri. Hubungan positif dengan orang lain ciri-ciri mampu membangun kedekatan emosional, memiliki rasa empati, mampu memberi dan menerima dukungan sosial kemandirian kemampuan individu untuk menentukan keputusan secara mandiri tanpa terlalu bergantung pada penilaian orang lain individu yang mempunyai kemandirian percaya pada keputusan sendiri dan tidak mudah terpengaruh tekanan sosial. Selain itu *Psychological Well-Being* merupakan dasar dari kualitas hidup (Lawten dalam Borbar, 2001) dengan demikian mahasiswa yang merasakan kualitas hidupnya memuaskan baik dalam kehidupan akademik maupun sosialnya akan merasakan kesejahteraan psikologis.

Menurut Seligman (Hamsah, 2014) menyatakan bahwa konsep kesejahteraan psikologis berawal dari teori positif untuk memberikan perubahan dalam psikologi dari yang hanya fokus pada mengubah hal yang

buruk dalam hidup kepada memperbaiki kualitas individu. Seligman (2011) menjelaskan bahwa kesejahteraan individu tidak hanya ditentukan oleh kebahagiaan, tetapi juga keterlibatan individu dalam aktivitas bermakna, hubungan sosial yang positif, serta pencapaian tujuan hidup.

2. Aspek-Aspek *Psychological well-being*

Menurut teori (Ryff, 1989) *Psychological Well-Being* memiliki enam aspek sebagai berikut:

a. *Self-Acceptance* (penerimaan diri)

Menurut Ryff (1989) mendefinikan salah satu dimensi utama dalam *Psychological Well-Being* yang dapat diartikan kemampuan individu untuk sikap positif terhadap dirinya sendiri dan menerima berbagai aspek kelebihan dan kekurangan serta mampu memandang pengalaman masa lalu dengan positif. Apabila individu *self acceptance* tinggi bisa mengenali dan menerima kualitas positif maupun negatif pada individu, dapat merasa puas terhadap dirinya tidak terus-menerus menyesali masa lalu serta bisa memiliki pandangan yang realistis terhadap dirinya. Sebaliknya individu merasa tidak puas terhadap dirinya bahkan kecewa pada pengalaman masa lalu dan merasa malu atau berharap menjadi orang lain dalam teori ini dikembangkan Ryff tahun 1989 menyebutkan bahwa penerimaan diri merupakan karakteristik dari individu yang berfungsi secara optimal dalam psikologis. kemampuan individu untuk menerima dirinya secara utuh baik kelebihan maupun kekurangan dan pengalaman hidup masa lalu sehingga individu memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri (Hartono, 2015).

b. *Positive Relations with Others* (hubungan positif dengan orang lain)

Menurut Carol D. Ryff merupakan salah satu dimensi utama dalam *Psychological Well-Being* dapat menjelaskan bahwa individu memiliki *positive relations with others* tinggi

dapat memiliki hubungan yang hangat dan memuaskan, mampu mempercayai orang lain, memiliki rasa empati dan kasih sayang, dan serta memahami prinsip timbal balik dalam hubungan sosial. Sebaliknya apabila individu skor rendah biasanya merasa kesulitan menjalin hubungan dekat, kurang terbuka terhadap orang lain, merasa terisolasi serta mengalami frustrasi dalam hubungan interpersonal dalam artikel klasik Ryff tahun 1989 yang berjudul *happines is everyting explorations on the meaning of Psychological Well-Being* dapat berfungsi psikologis positif manusia bahwa kualitas hubungan sosial sebagai kesehatan mental dapat disimpulkan individu dalam membangun hubungan interpersonal yang hangat, empati, saling percaya serta mampu memberi dan menerima dukungan dalam hubungan sosial (Harris, 2010).

c. *Autonomy* (kemandirian)

Menurut Carol D. Ryff salah satu utama dalam *Psychological Well-Being* yang menunjukkan kemampuan individu secara mandiri, menentukan keputusan sendiri, mengatur perilaku berdasarkan standar pribadi serta mudah terpengaruh tekanan sosial menjelaskan bahwa individu dengan tinggi memiliki kemampuan menentukan nasib sendiri, berpikir dan bertindak secara independen, mengontrol perilaku dari dalam diri serta mengevaluasi dirinya berdasarkan standar pribadi bukan penilaian orang lain. Sebaliknya individu dengan *autonomy* rendah mudah dipengaruhi tekanan sosial, bergantung pada persetujuan orang lain, sulit mengambil keputusan sendiri dan terlalu memperhatikan sosial terhadap dirinya secara *autonomy* dapat disimpulkan kemampuan individu untuk bersikap mandiri, mengatur perilaku berdasarkan nilai dan standar pribadi,serta mampu bertahan terhadap tekanan sosial dalam mengambil keputusan hidup.

d. *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan)

Menurut Carol D. Ryff, *environmental mastery* adalah kemampuan individu untuk mengelola lingkungan hidupnya secara efektif memanfaatkan peluang yang ada serta menciptakan atau memilih lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya. Ryff menjelaskan bahwa individu tinggi memiliki rasa kompeten dalam mengatur kehidupan sehari-hari kemampuan memanfaatkan kesempatan di lingkungan serta kemampuan menyesuaikan atau membentuk lingkungan agar mendukung tujuan hidup sebaliknya individu dengan *environmental mastery* yang rendah cenderung mengalami kesulitan mengatur kehidupan sehari-hari dan merasa tidak memiliki kontrol terhadap lingkungan hidupnya. Ryff menilai bahwa kemampuan berpartisipasi aktif dan mengendalikan konteks kehidupan merupakan ciri individu yang berfungsi secara baik.

e. *Purpose in Life* (tujuan hidup)

Menurut Carol D. Ryff tujuan hidup adalah menggambarkan individu untuk memiliki arah hidup, tujuan yang jelas, serta keyakinan bahwa hidupnya bermakna dalam *purpose in life* tinggi merasa bahwa kehidupan yang dijalani sekarang yang memiliki arti dan tujuan tertentu. Ryff menjelaskan bahwa individu dengan tujuan hidup secara tinggi bisa ditandai memiliki tujuan dan arah hidup yang jelas, merasa hidupnya bermakna, memiliki target dalam hidup, serta mempunyai keyakinan yang memberi makna terhadap kehidupan. Sebaliknya individu yang rendah cenderung merasa hidupnya tidak bermakna, tidak memiliki arah hidup yang jelas, tidak memiliki tujuan hidup, merasa kebingungan terhadap masa depan bahwa individu untuk memiliki tujuan atau makna hidup

yang terarah dan lebih mampu menghadapi tekanan-tekanan hidup.

f. *Personal Growth* (pengembangan diri)

Menurut Carol D. Ryff pertumbuhan pribadi adalah kemampuan individu untuk terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, serta mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan dan memandang dirinya terus bertumbuh dari waktu ke waktu. Ryff menjelaskan individu yang *personal growth* tinggi ditandai sebagai memiliki perasaan berkembang terus, terbuka dalam pengalaman baru, mampu menyadari dan mengembangkan potensi diri, serta berubah menjadi lebih baik dan matang sebaliknya apabila *personal growth* rendah cenderung merasa stagnan atau tidak berkembang, kurang tertarik pada pengalaman baru merasa bisa terhadap kehidupan serta kurang peningkatan pada dirinya tetapi juga mengembangkan diri kemampuan dan potesinya sepanjang kehidupan oleh karena itu kemampuan individu untuk terus berkembang serta mengoptimalkan potensi diri sehingga menjadi individu yang matang dan efektif.

3. Faktor-Faktor *Psychological well-being*

Beberapa faktor yang memengaruhi *Psychological Well-Being* sebagai berikut:

a. Dukungan Sosial

Menurut Carol D Ryff, menjelaskan bahwa individu memiliki kesejahteraan psikologis tinggi mampu menjalin hubungan interpersonal yang positif memiliki rasa empati dan kasih sayang, serta mampu memberi dan menerima dukungan sosial dan memiliki kedekatan emosional dengan orang lain. Dukungan sosial bukan hanya bantuan fisik atau material tetapi juga perhatian emosional rasa diterima dan keberadaan orang lain membantu individu menghadapi tekanan hidup dan dapat membantu mencapai psikologis yang sehat dan

meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap stres. Dukungan sosial dalam perspektif Carol D. Ryff dipahami bentuk hubungan interpersonal yang memberikan rasa diterima kasih sayang serta bantuan individu mampu mencapai kesejahteraan psikologis optimal

b. Religiusitas

Menurut Carol D. Ryff religiusitas dan spiritualitas memiliki hubungan yang erat dengan *Psychological Well-Being* menjelaskan bahwa agama dan spiritualitas merupakan faktor penting yang bisa menjelaskan faktor kesejahteraan psikologis seseorang. Menurut Ryff spiritualitas dapat membantu individu mencapai fungsi psikologis yang optimal melalui peningkatan makna hidup, hubungan positif dengan orang lain serta ketahanan menghadapi stres dan penderitaan hidup. Dalam Penelitian MIDUS (*midlife in the united states*) yang dikembangkan Ryff ditemukan bahwa spritualitas memiliki hubungan positif seperti tujuan hidup, hubungan positif, penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi Ryff juga membedakan antara religiusitas formal ialah keterlibatan dalam aktifitas keagamaan seperti ibadah dan acara-acara keagamaan dan spritualitas yaitu pengalaman pencarian makna serta hubungan dengan nilai-nilai islam.

c. Usia

Menurut Carol D. Ryff usia menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *Psychological Well-Being* menjelaskan terdapat bahwa perkembangan usia berkaitan dengan perubahan pada berbagai dimensi *Psychological Well-Being* karena setiap tahap kehidupan memiliki tugas perkembangan tantangan dan pengalaman psikologis yang berbeda. Dalam penelitian Ryff dan Keyes (1995) ditemukan ada beberapa yang mengalami perubahan seiring bertambah usia karena pengalaman hidup membuat individu lebih matang dalam mengelola lingkungan dan hubungan sosial. Perkembangan psikologis seseorang berlangsung sepanjang rentang kehidupan sehingga kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh proses tumbuh dan pengalaman hidup

d. Kondisi Ekonomi

Menurut Carol D. Ryff, kondisi ekonomi atau socioeconomic status sosial ekonomi merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi *Psychological Well-Being* kesejahteraan psikologis. Ryff menjelaskan bahwa kondisi ekonomi dapat memengaruhi kualitas hidup individu melalui akses terhadap pendidikan, kesehatan, lingkungan sosial, keamanan hidup, serta kesempatan mengembangkan diri. Dalam artikel *The Privilege of Well-Being in an Increasingly Unequal Society* (2024), Ryff menegaskan bahwa ketimpangan sosial dan ekonomi yang meningkat dapat menciptakan perbedaan besar dalam kesejahteraan psikologis masyarakat. Individu dengan sumber daya ekonomi terbatas sering menghadapi tantangan hidup yang lebih berat sehingga memengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidupnya.

e. Pendidikan

Menurut Carol D. Ryff, pendidikan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap *Psychological Well-Being*. Pendidikan dipandang sebagai sarana yang membantu individu mengembangkan kemampuan berpikir, pemahaman diri, keterampilan sosial, serta kemampuan mengelola kehidupan secara lebih efektif. Ryff menjelaskan bahwa pendidikan membantu individu memahami lingkungan sosial dan menghadapi tuntutan kehidupan secara lebih adaptif. Pendidikan juga berkaitan dengan kemampuan individu membangun tujuan hidup, berpikir kritis, serta mengembangkan kapasitas pribadi sepanjang kehidupan. Dapat disimpulkan aktor yang membantu individu mengembangkan potensi diri, meningkatkan kemampuan adaptasi memperluas kesempatan hidup dan mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis

Faktor diatas dapat menjelaskan dalam penelitian *Psychological Well-Being* yang menunjukkan bahwa usia, ekonomi, pendidikan, dan religiusitas dapat mempegaruhi kesejahteraan psikologi individu.

4. Kajian PWB dalam perspektif islam

a. Ketenangan jiwa

Ketenangan jiwa dijelaskan dalam Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 28 *“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”* (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menjelaskan bahwa ketenangan jiwa dalam Islam tidak hanya diperoleh dari faktor material atau duniawi, tetapi berasal dari kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Dzikir kepada Allah dapat menghadirkan rasa aman, damai, dan mengurangi kecemasan dalam diri seseorang.

b. Hubungan sosial

Hubungan sosial dan dukungan sosial dapat diartikan atau dijelaskan dalam Al-Qur'an Surah Al-Maidah ayat 2. *“Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan.”* (QS. Al-Maidah: 2). Ayat ini menunjukkan bahwa Islam mengajarkan manusia untuk membangun hubungan sosial yang baik melalui sikap saling membantu, peduli, dan mendukung dalam hal-hal yang membawa kebaikan.

c. Syukur dan penerimaan diri

Konsep syukur dan penerimaan diri dapat dipahami melalui Al-Qur'an Surah Ibrahim ayat 7 *“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan: ‘Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.’”* (QS. Ibrahim: 7). Ayat ini menunjukkan bahwa syukur merupakan sikap menerima dan menghargai segala nikmat yang diberikan Allah SWT.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian

Dukungan sosial *social support* adalah bantuan yang diterima individu dari orang lain berupa perhatian, kasih sayang, penghargaan, informasi, maupun bantuan nyata yang dapat membantu individu menghadapi masalah dan tekanan hidup. Dalam psikologi, dukungan sosial diyakini memiliki pengaruh besar terhadap kondisi pada psikologis, kesehatan mental, kesejahteraan, serta kemampuan individu dalam menghadapi stres. Dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga terhadap stres.

Teori pengaruh dukungan sosial, teori *buffering hypothesis*, yang ditemukan oleh Sheldon Cohen dan Thomas Ashby Wills (Cohen & Wills, 1985), menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga terhadap stres. Individu yang memperoleh dukungan sosial akan lebih mampu menghadapi tekanan karena merasa diperhatikan, dihargai, dan memiliki bantuan ketika menghadapi kesulitan. Pengaruh dukungan sosial mengurangi kecemasan, menurunkan stres, dan meningkatkan ketahanan psikologis. Teori *main effect model* yang dikembangkan oleh Sidney Cobb menyatakan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh positif secara langsung terhadap kesejahteraan individu, baik saat individu mengalami stres maupun tidak. House (1981) menjelaskan bahwa dukungan sosial terdiri atas dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan yang dapat membantu individu mengurangi tekanan psikologis.

Teori dukungan sosial menurut Edward P. Sarafino (Sarafino, 2011) menerangkan bahwa dukungan sosial itu menyangkut kenyamanan, perhatian, dan bantuan yang diterima individu dari orang lain dan kelompok. Bentuk dukungan sosial yaitu *emotional support* dukungan berupa empati, *esteem support* atau dukungan berupa penghargaan dan penilaian positif *instrumental support* bantuan langsung berupa materi atau tindakan nyata *informational support* dukungan berupa nasihat, dan informasi *network support* perasaan menjadi bagian dari kelompok sosial. Menurut Sarafino

dukungan sosial dapat menurunkan tekanan psikologis dan meningkatkan kemampuan adaptasi.

Pengaruh dukungan sosial terhadap mahasiswa pada konteks ini yaitu dukungan orang tua, teman sebaya, dan dosen dapat menurunkan kecemasan akademik, meningkatkan motivasi belajar, membantu penyelesaian skripsi, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi stres akademik. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial tinggi cenderung memiliki kemampuan *coping* yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa dengan dukungan sosial rendah. Teori pengaruh dukungan sosial menjelaskan bahwa keberadaan dukungan dari lingkungan sosial memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap stres *buffering effect* maupun memberikan pengaruh positif langsung terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup individu.

2. Aspek-Aspek

Menurut Edward P. Sarafino, aspek-aspek dukungan sosial *social support* adalah bentuk bantuan yang diterima individu dari orang lain sehingga individu merasa diperhatikan, dihargai, dicintai, dan dibantu ketika menghadapi masalah atau tekanan hidup. Sarafino menjelaskan beberapa dukungan sebagai berikut :

a. Dukungan Emosional (*Emotional Support*)

Dukungan yang berbentuk perhatian, empati, kasih sayang dan kehangatan yang diberikan kepada individu. Dukungan ini membuat seseorang merasa nyaman, dicintai, diperhatikan dan tidak sendirian ketika menghadapi masalah contohnya memberi semangat, mendengarkan keluhan, dan menunjukkan kepedulian dalam aspek dapat membantu individu mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan.

b. Dukungan Penghargaan (*Appraisal Support*)

Dukungan penghargaan adalah dukungan berupa penilaian positif, penghormatan, dorongan, dan pengakuan terhadap kemampuan individu. Dukungan ini membantu seseorang merasa dihargai dan memiliki nilai diri yang positif. Contohnya memberikan pujian, memberi motivasi, memberikan kepercayaan dukungan ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan self esteem individu.

c. Dukungan Instrumental (*Instrumental*)

Menurut Edward P.Sarafino dukungan instrumental adalah bentuk dukungan sosial yang berupa bantuan nyata dan langsung kepada individu untuk menyelesaikan sebuah masalah atau mengurangi beban yang sedang dihadapi individu. Contoh dari dukungan instrumental meminjamkan uang, memberi bantuan barang atau jasa, membantu mengerjakan tugas, sedangkan dalam konteks mahasiswa dapat berupa membiayai kuliah, dosen memberikan fasilitas bimbingan, keluarga menyediakan kebutuhan akademik seperti laptop karena penting dapat mengurangi tekanan psikologis individu ketika memperoleh bantuan nyata menjadi lebih ringan.

d. Dukungan Informasi (*Informational Support*)

Menurut Edward P.Sarafino, dukungan informasi (*informational support*) adalah bentuk dukungan sosial yang diberikan melalui penyediaan informasi, saran, nasihat, petunjuk, arahan, maupun umpan balik yang membantu individu memahami dan menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Beberapa bentuk dukungan informasi pemberian saran, nasihat, arahan dan petunjuk. Contoh dukungan dosen memberikan arahan penyusun skripsi, keluarga memberi saran ketika menghadapi masalah, teman memberikan solusi saat mengalami kecemasan akademik.

e. Dukungan persahabatan (*Network Support*)

Menurut Edward P. Sarafino, dukungan persahabatan (*companionship support*) adalah salah satu bentuk dukungan sosial dimana terdapat ketersediaan orang lain di sekitar individu yang dapat menghabiskan waktu bersama, sehingga timbul kondisi dimana individu merasa menjadi bagian dari kelompok atau lingkungan tersebut. Bentuk dukungan persahabatan menghabiskan waktu bersama, melakukan aktivitas sosial bersama, memberikan rasa kebersamaan dan kelompok. Contoh dukungan dalam kehidupan sehari-hari sahabat mengajak berdiskusi ketika sedang stres, sahabat mengajak melakukan aktivitas olahraga, kelompok sahabat memberikan rasa diterima di pergaulan dukungan penting karena dapat membantu mengurangi stres, rasa kesepian, dan tekanan psikologis individu lebih merasa bahagia dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

3. Faktor-Faktor

a. Penerima Dukungan (*Recipients*)

Menurut Edward P. Sarafino, faktor penerima dukungan (*recipient of support*) adalah salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan individu dalam memperoleh dukungan sosial. Faktor ini berkaitan dengan karakteristik, sikap, dan perilaku individu yang menerima dukungan tersebut. Seseorang lebih mudah memperoleh dukungan apabila terbuka kepada orang lain, mampu menjalin hubungan sosial yang baik, mampu mengungkapkan masalah yang dihadapi sebaliknya apabila takut seseorang dianggap lemah, tidak ingin merepotkan orang lain, merasa malu menceritakan masalah yang dihadapi. Dengan kualitas dukungan tidak hanya dipengaruhi oleh orang yang memberi bantuan, tetapi kesiapan individu dalam menerima dan membangun hubungan sosial.

b. Penyedia Dukungan (*Providers*)

Menurut Edward P. Sarafino, faktor penyedia dukungan (*providers of support*) adalah salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan dukungan sosial. Faktor ini berkaitan dengan kondisi, kemampuan, dan kesiapan individu yang memberikan dukungan kepada orang lain. Contoh dalam kehidupan sehari-hari orang tua ingin membantu anak tetapi mengalami kesulitan ekonomi menurut Sarafino dukungan paling efektif memiliki empati, kepedulian sosial serta kemampuan memahami kebutuhan orang lain karena dukungan sosial lebih efektif mampu memahami kondisi individu dan dapat membantu situasinya yang dihadapi.

c. Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial (*Social Network Structure*)

Menurut Edward P. Sarafino, komposisi dan struktur jaringan sosial (*social network structure*) merupakan salah satu faktor yang memengaruhi dukungan sosial yang diterima individu. Faktor ini berkaitan dengan bagaimana hubungan sosial seseorang tersusun, seberapa luas jaringan sosial yang dimiliki, dan bagaimana kualitas hubungan tersebut berlangsung. Jaringan sosial yang baik bisa mengurangi stres, meningkatkan rasa memiliki, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam konteks mahasiswa dapat terlihat hubungan mahasiswa dengan sahabatnya, kedekatan keluarga serta interaksi dengan dosen pembimbing.

4. Kajian dukungan sosial dalam perspektif islam

a. Dukungan Emosional

Dukungan emosional berupa perhatian, kasih sayang, empati, dan rasa peduli. Dalam Islam, hal ini tercermin melalui persaudaraan dan kasih sayang sesama muslim Rasulullah saw bersabda: "Perumpamaan orang-orang mukmin dalam hal saling mencintai, menyayangi, dan mengasihi adalah seperti satu tubuh. Apabila salah satu anggota tubuh sakit, maka seluruh tubuh ikut

merasakan sakit dengan tidak dapat tidur dan demam." (HR. Muslim No. 2586).

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan diberikan melalui pengakuan, penghormatan, dan penilaian positif kepada individu. Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-Hujurat ayat 13 yang artinya: "Wahai manusia, Sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti." (QS. Al-Hujurat [49]: 13)

c. Dukungan Intrumental

Dukungan penghargaan diberikan melalui pengakuan, penghormatan, dan penilaian positif kepada individu. Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-Hujurat ayat 13 yang artinya: "Wahai manusia! Sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti." (QS. Al-Hujurat [49]: 13)

d. Dukungan Informasi

Dukungan penghargaan diberikan melalui pengakuan, penghormatan, dan penilaian positif kepada individu. Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-Hujurat ayat 13 yang artinya: "Wahai manusia! Sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah

orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti." (QS. Al-Hujurat [49]: 13)

e. Dukungan Jaringan Sosial

Dukungan jaringan sosial mengacu pada rasa memiliki dan menjadi bagian dari suatu kelompok. Rasulullah saw bersabda "Seorang mukmin dengan mukmin lainnya bagaikan bangunan yang satu sama lain saling menguatkan." (HR. Bukhari No. 2446 dan Muslim No.2585). Hadis tersebut menggambarkan bahwa individu merupakan bagian dari suatu komunitas yang saling mendukung dan menguatkan, sehingga terbentuk rasa kebersamaan dan persaudaraan.

C. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Psychological Well-Being*

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam meningkatkan *Psychological Well-Being* menurut Sarafino dan Smith (2011), Dukungan sosial ada 5 dimensi merupakan dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informasi, serta dukungan jaringan sosial kehadiran dukungan sosial yang dapat membantu menghadapi tekanan dan tuntutan kehidupan sehingga mampu mencapai kondisi psikologis yang positif.

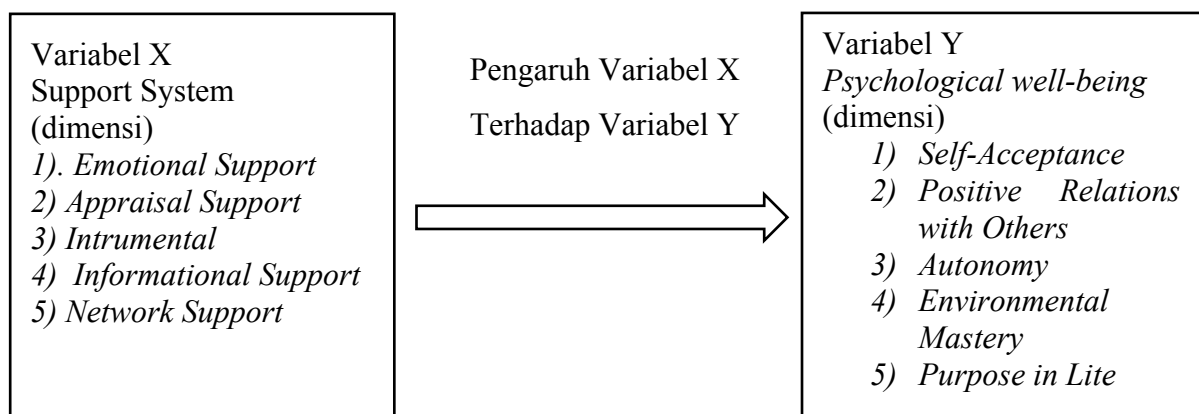
Konsep *Psychological Well-Being*, Ryff (1989) mendefinisikan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi yang mampu menerima dirinya secara positif, memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri dalam mengambil keputusan, mampu mengendalikan lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, tetapi kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang penting karena mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik maupun non akademik. Mahasiswa semester akhir misalnya, menghadapi berbagai tekanan seperti penyelesaian skripsi, ketidakpastian masa depan, tuntutan untuk segera lulus, serta ekspektasi dari keluarga dan lingkungan. Kondisi

tersebut berpotensi menimbulkan stres dan berbagai permasalahan psikologis. Oleh karena itu, keberadaan dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dosen pembimbing, maupun lingkungan sekitar sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan tersebut. Dukungan emosional berupa perhatian dan empati dapat memberikan rasa nyaman dan mengurangi kecemasan, sedangkan dukungan informasi dan instrumental dapat membantu mahasiswa dalam menyelesaikan berbagai kendala yang dihadapi selama proses studi.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan *Psychological Well-Being*. Penelitian yang dilakukan oleh Zimet et al. (1988) menunjukkan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial yang tinggi berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Selain itu, penelitian oleh Siedlecki et al. (2014) menemukan bahwa dukungan sosial merupakan prediktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup pada berbagai kelompok usia. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin tinggi pula tingkat *Psychological Well-Being* yang dimilikinya.

D. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Bagian Kerangka Berpikir

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penjelasan yang telah dijabarkan di atas, hipotesis pada penelitian kali ini yaitu:

1. H_0 : Tidak terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa semester akhir di UIN Malang
2. H_1 : Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *psychologic well-being* pada mahasiswa semester akhir di UIN Malang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019), penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti sampel dalam populasi tertentu dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian serta analisis data yang bersifat statistik.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan serta korelasi antara variabel-variabel penelitian melalui pengujian hipotesis. Melakukan uji statistik pada data seperti uji validitas dan reliabilitas, uji asumsi klasik, dan uji hipotesis seperti analisis regresi sederhana. Analisis regresi sendiri merupakan salah satu jenis uji hipotesis yang mencoba menjelaskan hubungan korelasional antara variabel bebas (independen) dengan variabel terikat (dependen). Sedangkan analisis deskriptif sederhana merupakan analisis yang bertujuan untuk menginterpretasi data yang berbentuk angka yang lebih mudah ditangkap dengan menyajikannya dalam bentuk tabel (Sugiyono, 2019).

B. Kerangka Berpikir Penelitian

Kerangka berpikir dalam penelitian ini disusun berdasarkan kajian teori yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, yang menjelaskan keterkaitan antara dukungan sosial sebagai variabel bebas dengan *Psychological Well-Being* sebagai variabel terikat. Mahasiswa semester akhir dihadapkan pada berbagai tuntutan dalam proses penyelesaian skripsi, seperti tekanan waktu, kesulitan teknis penelitian, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres dan menurunkan kesejahteraan psikologis apabila tidak diimbangi dengan adanya dukungan sosial yang memadai dari lingkungan sekitar, baik dari orang tua, dosen pembimbing, maupun teman sebaya.

Berdasarkan teori Sarafino (2011), dukungan sosial yang diterima individu dapat berupa dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan, yang masing-masing berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup. Sementara itu, Ryff (1989) menjelaskan bahwa *Psychological Well-Being* merupakan konstruk multidimensional yang terdiri atas penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Dengan demikian, secara teoritis dapat diasumsikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa semester akhir, maka semakin tinggi pula tingkat *Psychological Well-Being* yang dimilikinya. Asumsi inilah yang menjadi dasar pengajuan hipotesis dalam penelitian ini, yaitu adanya pengaruh positif dukungan sosial terhadap *Psychological Well-Being* pada mahasiswa semester akhir.

C. Prosedur Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini memiliki tiga tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan studi pendahuluan untuk mengidentifikasi fenomena dan permasalahan yang terjadi pada mahasiswa semester akhir, menyusun proposal penelitian, melakukan kajian teori yang relevan, serta menyusun dan mengadaptasi instrumen penelitian berupa skala Dukungan Sosial dan skala *Psychological Well-Being*. Pada tahap ini, peneliti juga melakukan uji coba instrumen untuk memastikan validitas dan reliabilitas alat ukur sebelum digunakan dalam pengambilan data yang sesungguhnya.

Peneliti menyebarkan kuesioner penelitian secara daring melalui *google form* kepada mahasiswa semester akhir UIN Malang yang memenuhi kriteria sampel penelitian, yaitu mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun yang berada pada jenjang semester 8 ke atas. Penyebaran kuesioner dilakukan dengan bantuan media sosial dan jaringan pertemanan peneliti agar dapat menjangkau responden secara lebih luas dan merata di berbagai fakultas. Setelah jumlah sampel minimal terpenuhi, peneliti melakukan tabulasi dan

pembersihan data untuk memastikan tidak terdapat data ganda maupun data yang tidak lengkap.

Selanjutnya, pada tahap pelaporan, data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan bantuan program JASP melalui uji asumsi klasik, analisis deskriptif, dan analisis regresi sederhana untuk menjawab hipotesis penelitian. Hasil analisis tersebut kemudian diinterpretasikan dan dibahas dengan mengaitkannya pada teori dan penelitian terdahulu yang relevan, sebelum akhirnya disusun menjadi laporan penelitian dalam bentuk skripsi yang utuh.

D. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2016) variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat, atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu. Sugiyono (2016) mengatakan bahwa variabel bebas (independen) variabel yang memberikan pengaruh atau menjadi sebab perubahan terhadap variabel terikat (bebas). Sedangkan, variabel terikat (dependen) adalah sebuah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (independen).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial terhadap kondisi *psychological well-being* pada mahasiswa akhir. Berdasarkan hal tersebut, penelitian kali ini memiliki dua variabel utama yaitu :

- a. Variabel Independen (X) : Dukungan Sosial
- b. Variabel Dependen (Y) : *Psychological well-being* (PWB)

E. Definisi Operasional

Definisi operasional bertujuan untuk memaparkan faktor-faktor yang berkaitan dengan variabel penelitian (Sugiyono, 2019). Definisi operasional pada penelitian kali ini adalah sebagai berikut.

1. *Psychological well-being* (Y)

Psychological Well-Being merupakan kondisi ketika individu mampu berfungsi secara optimal, menerima dirinya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, serta mampu mengembangkan potensi diri secara maksimal. Konsep ini tidak hanya menekankan kebahagiaan sesaat, tetapi juga kualitas hidup psikologis secara menyeluruh (Ryff, 1989). Penyusunan

Skala PWB dalam penelitian Ryff (1989) didasari oleh dimensi *psychological well-being* yaitu: *Self-Acceptance*, *Positive Relations with Others*, *Autonomy*, *Environmental Mastery*, dan *Purpose in Life*.

2. Dukungan Sosial (X)

Dukungan sosial (*social support*) ialah bantuan yang diterima individu dari orang lain berupa perhatian, kasih sayang, penghargaan, informasi, maupun bantuan nyata yang dapat membantu individu menghadapi masalah dan tekanan hidup (Cohen & Wills, 1985). Penyusunan ini didasari oleh penelitian Sarafino (2011) yang memecah dimensi-dimensi dukungan sosial terdiri dari dukungan orang tua dan dukungan teman sebaya.

F. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merujuk kepada keterangan atau data penelitian yang dapat berupa individu yang berbeda. Dalam penelitian ini subjek penelitiannya adalah mahasiswa semester akhir UIN Malang.

1. Populasi

Populasi adalah area generalisasi tempat objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang didefinisikan oleh peneliti (Sugiyono, 2008). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir kampus UIN Malang adalah 4269 orang bersumber rekapitulasi data mahasiswa registrasi semester genap tahun 2025/2026 UIN Maliki Malang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik dengan ciri-ciri atau keadaan tertentu yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2016). Jumlah populasi yang begitu banyak, sehingga tidak mungkin untuk mempelajari semua bagian dari populasi, maka diambil beberapa sampel yang diambil dari populasi tersebut. Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, artinya peneliti mencari sampel yang memenuhi kriteria penelitian yang sudah ditentukan oleh peneliti sebelumnya. Jumlah sampel yang dibutuhkan sekitar 356 responden, hal ini karena dianggap memenuhi kebutuhan penelitian kuantitatif korelasional serta dianggap sangat cukup untuk merepresentasikan populasi yang ada.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan pertimbangan khusus. Pada teknik ini pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan dari jumlah sampel yang akan diteliti diinginkan pertimbangan menggunakan sampel khusus pertimbangan (Sugiyono, 2016). Adapun karakteristik yang menjadi sampel penelitian yaitu:

- a. Mahasiswa aktif UIN Malang
- b. Berusia 18-25
- c. Berada di jenjang semester 8 ke atas

G. Metode Pengumpulan Data

Penelitian memerlukan data yang objektif, yang didapat berdasarkan pengumpulan data yang tepat (Sugiyono, 2016). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala

Teknik pengumpulan data menggunakan skala (Kuesioner) merupakan metode yang digunakan dengan cara menyebarkan pertanyaan dan pernyataan kepada subjek atau responden (Sugiyono, 2016). Teknik pengumpulan data menggunakan skala atau kuesioner sering digunakan oleh banyak peneliti karena dapat diubah dalam bentuk digital seperti *google form*. Pengambilan data yang cepat, gratis, dan dapat disebar di banyak tempat seperti grup sosial media mempermudah pengambilan sampel di lapangan.

Kuisoner menggunakan skala likert yang bertujuan untuk mengukur kualitas atau sikap responden dalam setiap subjek yang terdapat dalam penelitian (Azwar, 2017). Skala Likert umumnya terdiri memiliki 4

tingkatan jawaban dan terdiri dari item favorabel seperti pernyataan bersifat positif, sedangkan *unfavorable* merupakan pernyataan bersifat negatif.

Skala likert terdiri dari item yang favorabel (mendukung pada objek sikap) dan item bersifat unfavorabel (tidak mendukung objek sikap). Dengan menyediakan 4 pilihan jawaban seperti, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Teknik penilaian skala Likert Digambarkan Sebagai berikut:

Tabel 3.1 Teknik Skala Likert

Klasifikasi	Skor Favourabel	Skor Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Skala likert dengan level angka ganjil sebisa mungkin dihindari untuk menghindari responden untuk terkena “*Central Tendency Bias*”. *Central Tendency Bias* adalah tendensi responden untuk memberikan jawaban yang cenderung pada pilihan tengah pada skala ganjil seperti pilihan 3 atau 5 pilihan jawaban yang menyebabkan hasil tidak akurat (Azwar, 2017).

2. Waktu dan Tempat

Pengambilan data dilaksanakan pada hari Rabu, 13 April 2026 secara online. Kuisisioner dibuat dengan menggunakan *google-form*. Pada hari Minggu, 2 Mei 2026 google form telah ditutup dikarenakan telah memenuhi jumlah sampel yang ditentukan yakni 356 responden.

H. Instrumen Pengumpulan Data

Intstrumen pengumpulan data adalah alat utama yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data secara terstruktur dan sistematis di lapangan (Sugiyono, 2016) terdapat dua skala yang digunakan peneliti yakni Skala Dukungan Sosial dan Skala PWB

1. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari skala yang dikembangkan oleh Sabiq (2017) dengan menggunakan empat dimensi sesuai dengan teori Sarafino (2011), yaitu dimensi dukungan sosial menjadi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan. Total item pada instrumen ini berjumlah 12 dengan jenis item favorabel di seluruh itemnya.

Tabel 3.2 Blueprint Skala Dukungan Sosial

No	Dimensi	Indikator	Aitem	jumlah
			Favo	
1	Dukungan Emosional	Perasaan empati, perhatian, dan peduli	1, 4,12	3
2	Dukungan Intrumental	Mendapat bantuan secara fisik dan jasa	3, 7,11	3
3	Dukungan Informasi	Memecahkan masalah dan diberikan saran/dukungan	2, 6,10	3
4	Dukungan Persahabatan	Adanya kebersamaan dan aktivitas sosial	5, 8,9	3
Jumlah				12

2. Skala *Psychological well-being* (PWB)

Skala *Psychological well-being* menggunakan alat ukur yang penelitian ambil dari adaptasi dari skala yang dikembangkan Sari (2025). Hal ini menunjukkan teori *Psychological Well-Being* oleh Ryff (1989). Terdapat 6 dimensi yang meliputi *Self-Acceptance*, *Positive Relations with*

Others, Autonomy, Environmental Mastery, Purpose in Life, Personal Growth Aitem ini berjumlah 18 dengan persebaran 10 item favorabel dan 8 item unfavorabel.

Tabel 3.3 Blueprint Skala Psychologic well-being (PWB)

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	<i>Self- Acceptance</i>	Menerima diri,merasa puas	1,2	5,10	4
2	<i>Positive Relations with other</i>	Rasa impati, saling percaya	6	13,16	3
3	<i>Autonomy</i>	Mengontrol perilaku, mengambil keputusan hidup	15,17	18	3
4	<i>Environmental Mastery</i>	Mampu mengendalikan kehidupan, kesulitan menghadapi	4,8	9	3
5	<i>Purpose in life</i>	Tujuan hidup, tidak memiliki orientasi yang jelas	3	7	2
6	<i>Personal Growth</i>	Perkembang diri, menyerah terhadap perubahann	11,12	14	3
Jumlah					18

I. Validitas dan Reliabilitas

Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan terhadap item kuesioner penelitian. Pengujian diharapkan membuat instrumen yang digunakan untuk pengambilan data di lapangan adalah instrumen yang bisa menangkap apa yang seharusnya ditangkap dan stabil untuk digunakan pada

jumlah sampel yang banyak. Tujuannya untuk melihat item yang dapat digunakan dan item yang harus gugur atau dibuang agar membuat keseluruhan instrumen merupakan instrumen yang valid dan reliabel dalam mengambil data di lapangan (Sugiyono, 2019)

1. Uji Validitas

Uji Validitas digunakan untuk mengetahui tingkat validnya instrumen kuesioner yang digunakan dalam pengumpulan data (Sugiyono, 2018). Tujuan uji validitas adalah untuk mengevaluasi derajat validitas instrumen angket yang digunakan untuk mengumpulkan data. Uji validitas ini digunakan untuk mengetahui apakah pernyataan-pernyataan dalam kuesioner benar-benar mencerminkan subjek penelitian secara akurat. Pengujian ini dilakukan mengenai pernyataan yang terdapat dalam kuesioner yang meliputi dukungan sosial dan *Psychological Well-Being*.

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor item (X) dan skor total (Y)

n = Jumlah responden

X = Skor item yang diuji

Y = Skor total

$\sum XY$ = Jumlah perkalian antara skor item dengan skor total

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor item

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor total

2. Uji Reliabilitas

Peneliti menggunakan alat pengukuran yang sama digunakan untuk melakukan dua atau lebih pengukuran terhadap fenomena yang sama, maka uji reliabilitas digunakan untuk menilai seberapa konsisten hasil pengukuran tersebut. Reliabilitas merupakan ukuran kestabilan dan konsistensi

tanggapan responden terhadap atau penyelesaian pernyataan-pernyataan bergaya kuesioner yang berhubungan dengan suatu dimensi suatu variabel (Sugiyono, 2020). Kriteria uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$. Nilai reliabilitas yang mendekati 1 menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right]$$

α = Nilai reliabilitas (*Cronbach's Alpha*)

k = Jumlah item pertanyaan

σ_i^2 = Varians tiap item

σ_t^2 = Varians total

J. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan teknik statistika untuk mengambil kesimpulan yang berlaku secara umum dari data yang tersedia (Azwar, 2017; Sugiyono, 2016). Tahapan analisis data diberlakukan kepada data penelitian setelah selesai pada tahapan pengambilan data. Adapun kegiatan pada tahapan pengambilan data seperti pengelompokkan data responden berdasarkan variabel penelitian, menyajikannya dalam bentuk tabel yang lebih mudah dibaca, dan melakukan pengujian statistika untuk mendapatkan kesimpulan penelitian.

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang digunakan untuk menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak. Menurut Sugiyono (2016), apabila setelah uji normalitas diketahui data tidak terdistribusi secara normal, maka uji statistik parametrik tidak dapat digunakan. Untuk

menguji normalitas, analisis data dilakukan secara nonparametrik menggunakan teknik statistik *One Sample Kolmogorov-Smirnov (Uji K-S)* tes dari program JASP. Pada uji K-S, apabila $p > 0,05$, maka data tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila $p < 0,05$, maka data tersebut dinyatakan tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah pengujian terhadap garis regresi antara variabel bebas dan variabel terikat. Setelah melakukan uji normalitas, peneliti kemudian melakukan uji linieritas. Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel bebas (independen) dengan variabel terikat (dependen). Dalam JASP, uji linieritas dilakukan dengan menggunakan uji linieritas lajur *F deviation from linearity*. Hubungan linier ada antar variabel apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$) maka hubungan dianggap tidak linear antar variabel (Kuznetsova et al., 2017).

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Teknik analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, serta untuk mengidentifikasi arah hubungan antara kedua variabel tersebut, baik yang bersifat positif maupun negatif.

Uji Koefisien Determinasi yaitu pengujian koefisien determinasi bertujuan untuk mengukur sejauh mana model dapat menjelaskan pengaruh variabel independen secara bersama-sama simultan terhadap variabel dependen yang ditunjukkan oleh nilai *adjusted R-Squared* (Ghozali, 2016). Koefisien determinasi menjelaskan seberapa besar variabel bebas (independen) bisa menjelaskan variansi variabel terikat (dependen) dalam penelitian. Nilai koefisien determinasi atau nilai *R-square* (R^2) menurut Ghozali (2016), apabila nilai koefisien determinasi mendekati 1, semakin bisa variabel bebas menunjukkan atau menjelaskan bagaimana perubahan

variabel terikat dapat terjadi, sebaliknya apabila semakin menjauh dari 1 maka semakin terbatas kemampuan variabel bebas dalam menjelaskan perubahan variabel terikat.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Prosedur Penelitian

1. Setting Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara daring (*online*) melalui *google form* dengan responden mahasiswa semester akhir (semester 8-14) UIN Malang yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi. Peneliti menyebar *google form* dan disebar melalui grup Whatsapp dan Telegram, baik di grup mahasiswa angkatan, organisasi, kepanitaan dan yang berkaitan. Pemilihan *google form* sebagai cara mendapatkan data karena berbentuk digital, gratis, dan mudah untuk disebar di berbagai grup mahasiswa secara bersamaan.

Peneliti membuat *google form* berisi tiga halaman dimana halaman pertama responden mengisi identitas diri seperti nama inisial, umur, gender, asal fakultas, dan semester saat ini. Di halaman kedua, berisi skala dukungan sosial beserta instruksinya. Selanjutnya, di halaman ketiga terdapat skala *psychology well-being* beserta instruksi cara pengerjaannya. Peserta sebelum mengetuk tombol *submit*, diasumsikan sudah membaca tulisan bahwa data akan dibuat untuk keperluan penelitian skripsi dan akan dijaga kerahasiaan datanya.

2. Proses dan Waktu Pengambilan Data

Pengambilan data dilaksanakan pada hari Rabu, 13 April 2026 secara online. Kuesioner dibuat dengan menggunakan *google-form*. Pada hari Rabu, 02 Mei 2026 *google-form* telah ditutup dikarenakan telah memenuhi jumlah sampel yang ditentukan yakni 356 responden.

3. Subjek Penelitian

Sampel total yang didapatkan sebanyak 356 mahasiswa, dimana kebanyakan sampel terdiri dari umur 25 tahun yang sedang menempuh semester 8 sebagai sampel utama pada penelitian kali ini. Mayoritas sampel berasal dari fakultas ilmu tarbiyah dan psikologi dengan persentase gabungan mencapai 63.8% dari seluruh total sampel. Semester akhir seperti

semester 8 dan 10 memiliki total persentase sebesar 79.2%. Hal ini sejalan dengan mayoritas umur sampel yang berada pada rentang 24 dan 25 tahun yang memiliki persentase gabungan sebesar 50.6% dari total sampel yang ada. Di sisi lain, perempuan menempati mayoritas sampel dengan persentase jumlah sebesar 54.2%.

Tabel 4.1 Demografi Responden

		N	% Jumlah
gender	L	163	45.8%
	P	194	54.2%
umur	22	44	12.4%
	23	45	12.6%
	24	89	25.0%
	25	91	25.6%
	26	87	24.4%
	27	87	24.4%
semester	8	150	42.1%
	10	132	37.1%
	12	38	10.7%
	14	36	10.1%
fakultas	Fakultas ekonomi	36	10.1%
	Fakultas Humaniora	24	6.7%
	Fakultas ilmu tarbiyah dan keguruan	115	32.3%
	Fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan	3	0.8%
	Fakultas psikologi	112	31.5%
	Fakultas sains dan teknologi	34	9.6%
	Fakultas syariah	32	9.0%

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan data dari hasil penelitian yang telah diperoleh oleh peneliti berupa angka-angka. Metode ini digunakan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel yaitu data yang diperoleh dari perskoran hasil jawaban responden.

Berdasarkan hasil dukungan sosial memiliki nilai mean 30,03 dengan standar deviasi 9,75. Nilai rata-rata yang hampir sama dengan median 30,00 menunjukkan bahwa distribusi data dukungan sosial relatif simetris responden berada pada rentang 12 hingga 48, yang mengindikasikan adanya

variasi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa semester akhir. *Psychological Well-Being* memiliki mean 45,02 dengan standar deviasi 5,56. Nilai yang hampir identik dengan median 45,00 menunjukkan bahwa distribusi data *Psychological Well-Being* juga cenderung simetris. Skor *Psychological Well-Being* responden berada pada rentang 31 hingga 57.

Tabel 4.2 Hasil Deskriptif Statistik

	Total X	Total Y
Valid	356	356
Missing	0	0
Mode	27.21	43.74
Median	30.00	45.00
Mean	30.03	45.02
Std.Deviation	9.747	5.559
Variance	95.01	30.90
Skewness	0.006	0.002
Std. Error of Skewness	0.129	0.129
Kurtosis	0.956	0.923
Std. Error of Kurtosis	0.258	0.258
Shapiro Wilk	0.973	0.974
P-value of Shapiro Wilk	<.001	<.001
Range	36.00	26.00
Minimum	12.00	31.00
Maximum	48.00	57.00

a. Deskripsi Kategori Data

Setelah memperoleh nilai mean dan standar deviasi, tahap berikutnya adalah melakukan kategorisasi data, yaitu proses pengelompokan setiap subjek ke dalam tingkatan-tingkatan tertentu berdasarkan nilai yang diperoleh. Dalam penelitian ini peneliti

menggunakan skor empirik untuk kategorisasi data. Kategorisasi data dilakukan untuk mengetahui tingkat kategorisasi pada variabel Dukungan Sosial dan *Psychological Well-Being*.

1) Dukungan Sosial

Berdasarkan norma penggolongan, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3 kategorisasi data dukungan sosial

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
Rendah	<20	61	17
Sedang	20-40	230	65
Tinggi	>40	65	18
Total		356	100

Berdasarkan hasil tabel diatas, bahwa responden yang tergolong pada kategorisasi rendah adalah 61 orang dengan persentase 17%, untuk kategorisasi sedang adalah 230 orang dengan persentase 65% dan untuk kategorisasi tinggi terdapat 65 orang dengan persentase 18%.

Peneliti juga menambahkan tabel demografi hasil kategori dukungan sosial yang dipisah berdasarkan kategori demografi seperti gender, umur, dan semester mahasiswa yang sedang ditempuh. Pada kategori gender laki-laki yang lebih dmoninan sebesar 50.1%, kategori sedang pada laki-laki lebih dominan jauh relatif dengan kategori rendah dan tinggi. Pada umur, mahasiswa sampel pada penelitian kali ini rerata lebih banyak di umur 25 dan 26 tahun, hal ini konsisten dengan hasil semester yang rerata lebih banyak di semester akhir di sekitar semester 10 . Secara umum, kategori sedang menjadi kategori dominan pada hasil variabel dukungan sosial.

Tabel 4.4 kategorisasi data demografi dukungan sosial

		kategori dukungan-sosial			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
gender	L	26	128	24	179
		7.3%	35.9%	6.7%	50.1%
	P	35	102	41	178
		9.8%	28.6%	11.5%	49.9%
umur	22	12	27	5	44
		3.4%	7.6%	1.4%	12.3%
	23	9	28	8	45
		2.5%	7.8%	2.2%	12.6%
	24	14	52	21	88
		3.9%	14.6%	5.9%	24.6%
	25	12	61	16	89
		3.4%	17.1%	4.5%	24.9%
	26	14	62	15	91
		3.9%	17.4%	4.2%	25.5%
semester	8	23	88	21	133
		6.4%	24.6%	5.9%	37.3%
	10	25	91	34	150
		7.0%	25.5%	9.5%	42.0%
	12	4	31	3	38
		1.1%	8.7%	0.8%	10.6%
	14	9	20	7	36
		2.5%	5.6%	2.0%	10.1%

2) Psychological Well-being

Berdasarkan norma penggolongan, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.5 Kategorisasi data Psychological Well-Being

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
Rendah	< 39	50	14
Sedang	39-51	253	71
Tinggi	>51	53	15
Total		356	100

Berdasarkan hasil tabel diatas, bahwa responden yang tergolong pada kategorisasi rendah adalah 39 orang dengan persentase 14%, untuk kategorisasi sedang adalah 253 orang

dengan persentase 71% dan untuk kategorisasi tinggi terdapat 53 orang dengan persentase 15%.

Tabel 4.6 Kategorisasi data demografi PWB

		kategori PWB			
		Rendah	Sedang	Tinggi	Total
gender	L	25	132	21	179
		7.0%	37.0%	5.9%	50.1%
	P	25	121	32	178
		7.0%	33.9%	9.0%	49.9%
umur	22	10	29	5	44
		2.8%	8.1%	1.4%	12.3%
	23	6	35	4	45
		1.7%	9.8%	1.1%	12.6%
	24	17	56	14	88
		4.8%	15.7%	3.9%	24.6%
	25	7	69	13	89
		2.0%	19.3%	3.6%	24.9%
	26	10	64	17	91
		2.8%	17.9%	4.8%	25.5%
semester	8	22	90	20	133
		6.2%	25.2%	5.6%	37.3%
	10	16	113	21	150
		4.5%	31.7%	5.9%	42.0%
	12	6	27	5	38
		1.7%	7.6%	1.4%	10.6%
	14	6	23	7	36
		1.7%	6.4%	2.0%	10.1%

Peneliti juga menambahkan tabel demografi tambahan untuk variabel PWB dimana tiap nilai dipisah dengan kategori demografi seperti gender, umur, dan semester. Kategori sedang lebih mendominasi di kedua kategori gender. Kategori umur dan semester memiliki keterikatan dari jumlah mahasiswa di semester 10 dengan semester akhir 10 yang lebih mendominasi di kategori sedang. Secara umum, pada kategori *Psychological Well-Being* memiliki kategori sedang di semua kategori demografi.

2. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Validitas alat ukur berfungsi untuk menilai kelayakan instrumen dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen yang valid memiliki nilai validitas yang cukup dan berlaku selamanya (Sugiyono, 2016). Validitas diukur melalui validitas konstruk dan validitas isi. Validitas konstruk itu sendiri berfungsi mengungkapkan sejauh mana alat ukur mampu mengukur apa yang hendak diukur sesuai dengan konsep atau definisi konseptual yang sudah ditentukan.

Proses pengukuran validitas konstruk dapat dilakukan dengan metode *pearson correlation*. Penelitian kali ini menggunakan patokan yang berdasarkan dari Azwar (2017) dimana koefisien validitas item < 0.30 dianggap tidak memuaskan atau memiliki validitas yang rendah hingga item harus dibuang, begitu juga sebaliknya dimana koefisien validitas item > 0.30 dianggap memuaskan atau memiliki validitas yang tinggi sehingga item bisa digunakan. Semua Uji Validitas konstruk dilakukan di aplikasi *SPSS for windows*.

Hasil analisis validitas konstruk pada skala dukungan sosial yang terdiri dari 12 item, tidak ada item yang memiliki koefisien validitas konstruk < 0.30 sehingga peneliti bisa menggunakan seluruh item untuk pengambilan data di lapangan. Berdasarkan tabel 4.7 nilai koefisien validitas konstruk rata-rata pada skala dukungan sosial adalah 0.790 dengan rentang nilai koefisien antara 0.757 - 0.810. Skala dukungan sosial memiliki nilai validitas yang tinggi dan mampu menilai apa yang seharusnya dinilai. Untuk hasil koefisien validitas masing-masing item dengan lebih jelas bisa dilihat pada lembar lampiran.

Tabel 4.7 Hasil uji validitas skala dukungan sosial

No	Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
			Valid	Gugur	
1	Dukungan Emosional	Perasaan empati, perhatian, dan peduli	1, 4, 12	-	3
2	Dukungan Intrumental	Mendapat bantuan secara fisik dan jasa	3, 7, 11	-	3
3	Dukungan Informasi	Memecahkan masalah dan diberikan saran/ dukungan	2, 6, 10	-	3
4	Dukungan Persahabatan	Adanya kebersamaan dan aktivitas sosial	5, 8, 9	-	3
Jumlah					12

Pada skala *psychological well-being* yang terdiri dari 18 item, tidak ada item yang memiliki koefisien validitas konstruk < 0.30 sehingga peneliti bisa menggunakan seluruh item untuk pengambilan data di lapangan. Berdasarkan tabel 4.8 nilai koefisien validitas konstruk rata-rata pada skala *psychological well-being* adalah 0.787 Dengan rentang nilai antara 0.735 - 0.825. Skala *psychological well-being* memiliki nilai validitas yang tinggi dan mampu menilai apa yang seharusnya dinilai. Untuk hasil koefisien validitas per item bisa dilihat di lembar lampiran.

Tabel 4.8 Hasil Uji Validitas skala PWB

No	Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
			Valid	Gugur	
1	<i>Self- Acceptance</i>	Menerima diri,merasa puas	1, 2, 5, 10	-	4
2	<i>Positive Relations with other</i>	Rasa impati, saling percaya	6, 13, 16	-	3
3	<i>Autonomy</i>	Mengontrol perilaku, mengambil keputusan hidup	15, 17, 18	-	3
4	<i>Environmental Mastery</i>	Mampu mengendalikan kehidupan, kesulitan menghadapi	4, 8, 9	-	3
5	<i>Purpose in life</i>	Tujuan hidup, tidak memiliki orientasi yang jels	3, 7	-	2
6	<i>Personal Growth</i>	Perkembang diri, menyerah terhadap perubahann	11, 12, 14	-	3
Jumlah					18

b. Uji Reliabilitas

Apabila alat pengukuran yang sama digunakan untuk melakukan dua atau lebih pengukuran terhadap fenomena yang sama, maka uji reliabilitas digunakan untuk menilai seberapa konsisten hasil pengukuran

tersebut (Sugiyono, 2019). Pengukuran reliabilitas menggunakan metode Cronbach's Alpha dan dikenakan pada item masing-masing instrumen.

Koefisien reliabilitas pada penelitian ini menggunakan patokan Azwar (2017), dimana jika koefisien reliabilitas < 0.30 maka dinyatakan kurang reliabel. Selanjutnya, jika koefisien reliabilitas diantara $0.30 - 0.70$ maka dinyatakan reliabel. Jika nilai koefisien reliabilitas diantara > 0.70 maka dinyatakan sangat reliabel. Koefisien reliabilitas yang mendekati 1.00 berarti reliabilitasnya semakin tinggi. Seluruh komputasi dilakukan pada aplikasi *SPSS for Windows*.

Tabel 4.9 Hasil uji reliabilitas skala dukungan sosial

<i>Reliability dukungan sosial</i>		
Cronbach's Alpha		
Based on		
Cronbach's Alpha	Standardized Items	N of Items
.945	.945	12

Berdasarkan tabel 4.9 skala dukungan sosial memiliki nilai Alpha sebesar 0.945 ($\alpha > 0.70$) yang berarti sangat reliabel dan dapat konsisten sebagai instrumen dalam menghasilkan data di lapangan. Di satu sisi, skala *psychological well-being* memiliki nilai Alpha sebesar 0.965 ($\alpha > 0.70$) yang berarti skala sangat reliabel dan dapat dengan konsisten sebagai instrumen dalam menghasilkan data di lapangan.

Tabel 4.10 Hasil uji reliabilitas skala PWB

<i>Reliability PWB</i>		
Cronbach's Alpha		
Based on		
Cronbach's Alpha	Standardized Items	N of Items
.965	.965	18

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian yang diambil telah terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan bantuan alat JASP Sampel pada penelitian ini berjumlah

356 responden, evaluasi normalitas data dilakukan dengan dilihat melalui nilai Sig. yang tertera pada tabel 4.11 hasil uji normalitas. Terdapat dua uji normalitas yaitu Kolmogorov – Smirnov (K-S) dan Shapiro – Wilk. Data dikatakan terdistribusi normal jika memiliki nilai $P > 0.05$, sedangkan jika $p < 0.05$ maka data dianggap tidak terdistribusi dengan normal. Pada penelitian kali ini, jumlah sampel yang terkumpul sebanyak 356 sehingga uji tes yang dijadikan tumpuan utama yaitu uji K-S karena sampel berjumlah > 100 .

Tabel 4.11 Uji Normalitas

Tests of Normality

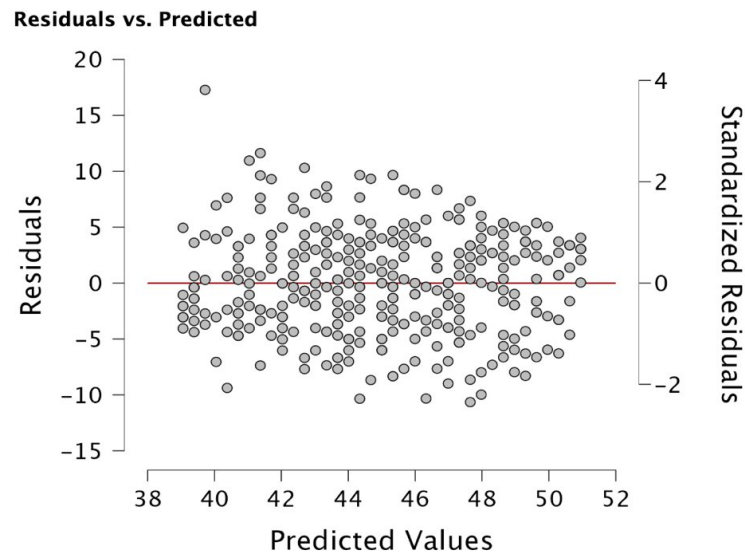
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
dukungan_sosial	.058	356	.445	.973	356	.207
PWB	.069	356	.108	.971	356	.103

a. Significance Correction

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pada penelitian kali ini terdistribusi dengan normal dari dua tes uji normalitas. Tes K-S didapatkan nilai Sig. 0.445 dan 0.108 yang berarti di atas nilai $p > 0.05$, mengindikasikan bahwa data penelitian terdistribusi dengan normal. Begitu juga pada uji Shapiro-Wilk yang memberikan nilai Sig. 0.207 dan 0.103 yang dimana di atas nilai $p > 0.05$, mengindikasikan bahwa data penelitian terdistribusi dengan normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang dimiliki sesuai garis linear atau tidak. Uji linear bertujuan untuk mengetahui variabel independen memiliki hubungan yang linear dengan variabel dependen.



Gambar 4.1 Uji Linearitas

Hasil Uji Linearitas diatas menggunakan bantuan JASP dan menunjukkan bahwa data bersifat linear karena titik residual menyebar secara acak diatas dan dibawah garis horizontal 0.

4. Uji Hipotesis

Hasil uji regresi sederhana ini menggunakan bantuan JASP. Uji regresi sederhana digunakan untuk mengukur seberapa besar pengaruh suatu variabel bebas terhadap variabel terikat.

Tabel 4.12 Hasil Uji Regresi

Model	R	R ²	Adjusted R ²	R ² Change	p
M ⁰	0,000	0,000	0,000	0,000	
M ¹	0,579	0,336	0,334	0,336	< 0,001

Hasil analisis regresi sederhana diatas menunjukkan bahwa variabel X berpengaruh signifikan terhadap variabel Y ($R = 0,579$; $R^2 = 0,336$; $p < 0,001$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,336 menunjukkan bahwa variabel X berpengaruh 33,6% pada variabel Y, sedangkan sisanya sebesar 66,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Konfisiensi Derterminasi (R^2) berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,336 dapat

menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan sebesar 33,6% terhadap Psychological Well-Being pada mahasiswa semester akhir dengan demikian dukungan sosial memiliki kontribusi yang positif dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa semester akhir.

C. PEMBAHASAN

1. Tingkat dukungan sosial terhadap mahasiswa semester akhir

Edward P. Sarafino (2010) mendefinisikan dukungan sosial (*social support*) adalah bentuk bantuan yang diterima individu dari orang lain sehingga merasa diperhatikan dibantu ketika menghadapi masalah atau tekanan hidup. Beberapa aspek dalam dukungan sosial yaitu: *Emosional Support, Appraisal Support, Intrumental, Informational Support, Network Support*.

Mahasiswa semester akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai tekanan, seperti beban penyusunan skripsi, kesulitan memperoleh data penelitian, tuntutan untuk lulus tepat waktu, serta kekhawatiran terhadap masa depan setelah menyelesaikan pendidikan. Dalam kondisi tersebut, dukungan sosial menjadi faktor penting yang dapat membantu mahasiswa mempertahankan kondisi psikologis yang sehat dan tetap termotivasi dalam menyelesaikan studinya. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi stres dan tuntutan akademik dibandingkan mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial rendah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nabila (2025) terhadap 247 mahasiswa tingkat akhir Universitas Aisyah Pringsewu menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial pada kategori sedang hingga tinggi. Penelitian tersebut juga menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan *Psychological Well-Being* mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang merasakan dukungan dari lingkungan sosialnya cenderung

memiliki kondisi psikologis yang lebih baik dalam menghadapi proses penyelesaian studi.

Selaras dengan penelitian Sari dan Setianingrum (2025) yang meneliti mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan positif yang sangat kuat dengan *Psychological Well-Being* mahasiswa ($r = 0,838$; $p = 0,000$). Hasil ini menunjukkan bahwa teman sebaya menjadi salah satu sumber dukungan yang sangat penting karena memiliki pengalaman dan tantangan akademik yang relatif sama, sehingga mampu memberikan bantuan emosional maupun informasi yang relevan.

Berdasarkan hasil uji analisis data dari Dukungan Sosial diketahui bahwa tingkat kesejahteraan pada mahasiswa semester akhir tergolong cukup baik. Hal ini sesuai dengan hasil grafik diagram yang menunjukkan bahwa mahasiswa akhir memiliki tingkat sosial support yang sedang. Oleh karena itu dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya dan lingkungan akademik penting dalam membantu mahasiswa mencapai keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis yang baik.

Hasil kategorisasi data menunjukkan bahwa mahasiswa Semester akhir dalam penelitian ini memiliki tingkat sosial support yang sedang dengan persentase 65% yaitu 230 orang dari 356 responden. Apabila ditinjau dari aspek-aspeknya, dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011) terdiri atas dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan. Dukungan emosional berkaitan dengan ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian yang diterima individu dari orang lain, sehingga membuat individu merasa dicintai dan dihargai. Pada mahasiswa semester akhir, dukungan emosional dari orang tua maupun teman dekat berperan penting dalam meredakan kecemasan yang muncul akibat tekanan menyelesaikan skripsi. Dukungan instrumental berkaitan dengan bantuan secara langsung, baik berupa tenaga, waktu,

maupun materi, misalnya bantuan teman dalam mencari literatur atau menemani proses pengambilan data penelitian.

Dukungan informasi berperan dalam membantu mahasiswa memperoleh saran, masukan, maupun arahan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi, misalnya arahan dari dosen pembimbing terkait teknis penulisan maupun metodologi penelitian. Sementara itu, dukungan persahabatan berkaitan dengan adanya kebersamaan dan keterlibatan dalam aktivitas sosial yang membuat individu merasa menjadi bagian dari suatu kelompok. Mahasiswa yang memiliki lingkaran pertemanan yang suportif cenderung lebih mudah menjaga semangat dan motivasi belajarnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Stefany, Dewi, dan Dewi (2022) yang menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan keluarga berperan penting dalam menjaga motivasi mahasiswa tingkat akhir selama menyusun skripsi. Dengan demikian, keempat aspek dukungan sosial tersebut saling melengkapi dan secara bersama-sama berkontribusi terhadap kondisi psikologis mahasiswa semester akhir dalam menghadapi tuntutan akademik.

2. Tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa semester akhir

Carol Diane Ryff, (1989) Mendefinisikan *Psychological Well-Being* adalah evaluasi seseorang tentang kehidupannya yang dapat menerima sisi kehidupan yang positif maupun negatif. Carol Diane Ryff mengemukakan beberapa aspek dalam *Psychologic well-being* yaitu: *Self Acceptance*, *Positive relations With Other*, *Autonomy*, *Enviromental Mastery*, *Purpose in Life*, dan *Personal Growth*.

Mahasiswa semester akhir dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti penyusunan skripsi, keterbatasan waktu, tuntutan untuk segera menyelesaikan studi, serta kecemasan mengenai karier dan kehidupan setelah lulus. Berbagai tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, dan kelelahan psikologis yang dapat memengaruhi tingkat *Psychological Well-Being*. Oleh karena itu, tingkat kesejahteraan psikologis

yang baik diperlukan agar mahasiswa mampu beradaptasi secara efektif dan tetap menjalankan fungsi psikologisnya secara optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Aviani (2024) terhadap mahasiswa tingkat akhir di Kota Bukit tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *Psychological Well-Being* pada kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa masih mengalami berbagai tekanan dan tantangan selama proses penyelesaian studi, namun secara umum mereka masih mampu mempertahankan fungsi psikologis yang cukup baik dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa semester akhir memiliki kemampuan adaptasi yang memadai, meskipun belum mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang optimal.

Penelitian yang diperoleh Syafrina dan Farida (2023) pada mahasiswa di beberapa perguruan tinggi negeri di Kota Malang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *Psychological Well-Being* pada kategori sedang. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa mahasiswa masih menghadapi berbagai tekanan psikologis yang berasal dari tuntutan akademik, hubungan sosial, maupun permasalahan pribadi. Meskipun demikian, sebagian besar mahasiswa masih mampu menyesuaikan diri dan mempertahankan kesejahteraan psikologis pada tingkat yang cukup baik.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Setianingrum (2025) pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *Psychological Well-Being* pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa mampu mempertahankan sikap positif terhadap diri sendiri, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan lingkungan sekitarnya. Namun demikian, beberapa mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan akademik dan

ketidakpastian mengenai masa depan, sehingga kesejahteraan psikologis yang dimiliki belum sepenuhnya optimal.

Berdasarkan hasil uji analisis data dari *Psychological well-being* diketahui bahwa kesejahteraan pada mahasiswa semester akhir tergolong baik. Hal ini sesuai dengan hasil grafik diagram yang menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir memiliki tingkat kesejahteraan yang sedang. Hasil kategorisasi data menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir dalam penelitian ini memiliki tingkat kesejahteraan yang sedang dengan persentase 71% yaitu 253 orang dari 356 responden.

Melihat dari dimensi-dimensi variabel, Ryff (1989) menjelaskan *Psychological Well-Being* terdiri atas enam dimensi, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. *Self-acceptance* menggambarkan kemampuan individu menerima kondisi dirinya secara apa adanya, termasuk kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, sedangkan *positive relations with others* menggambarkan kemampuan individu menjalin hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain. Pada mahasiswa semester akhir, kedua dimensi ini sangat relevan mengingat proses penyusunan skripsi seringkali menuntut mahasiswa untuk tetap percaya diri terhadap kemampuannya sendiri sekaligus menjaga relasi yang baik dengan dosen pembimbing dan teman sejawat.

Autonomy berkaitan dengan kemampuan individu untuk mandiri dan tidak bergantung pada penilaian orang lain dalam mengambil keputusan, sedangkan *environmental mastery* menggambarkan kemampuan individu mengelola lingkungan sekitarnya secara efektif, termasuk mengatur waktu dan menyelesaikan tanggung jawab akademik di tengah berbagai tuntutan. *Purpose in life* menggambarkan adanya tujuan dan arah hidup yang jelas, yang pada mahasiswa semester akhir tercermin dari motivasi untuk segera menyelesaikan studi dan merencanakan langkah setelah lulus. Adapun *personal growth* berkaitan dengan kemampuan individu untuk terus mengembangkan potensi dirinya. Penelitian Putri dan

Aviani (2024) menunjukkan bahwa dimensi *environmental mastery* dan *purpose in life* seringkali menjadi dimensi yang paling banyak dipengaruhi oleh tekanan akademik pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga kedua dimensi tersebut perlu mendapat perhatian khusus dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

3. Pengaruh dukungan sosial terhadap *Psychological Well-Being* pada mahasiswa semester akhir

Mahasiswa semester akhir didefinisikan kelompok yang rentan mengalami berbagai tekanan psikologis akibat tuntutan akademik, penyelesaian skripsi, keterbatasan waktu, ekspektasi untuk segera lulus, serta kekhawatiran mengenai masa depan setelah menyelesaikan pendidikan. Berbagai tekanan tersebut dapat memengaruhi kondisi *Psychological Well-Being* mahasiswa. Oleh karena itu, keberadaan dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang berperan dalam membantu mahasiswa mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial merupakan bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, maupun bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok sosial di sekitarnya. Dukungan tersebut meliputi dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informasi, dan dukungan jaringan sosial yang memungkinkan individu merasa dicintai, dihargai, serta memiliki tempat untuk berbagi dan memperoleh bantuan ketika menghadapi permasalahan.

Berdasarkan uji analisis regresi sederhana yang dilakukan menunjukkan hasil yang signifikan atau positif yaitu memiliki Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Semester Akhir. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Penelitian yang dilakukan Afrisa Eviliani, Any Nurhayaty, dan Tansri Adzlan Syah (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan penyesuaian diri berpengaruh terhadap *Psychological Well-Being* pada mahasiswa rantau. Dukungan sosial membantu mahasiswa merasa lebih

diterima, mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, dan mengurangi tekanan psikologis selama menjalani kehidupan perantauan.

Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap *Psychological Well-Being* pada mahasiswa semester akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Aviani (2024) terhadap mahasiswa tingkat akhir di Kota Bukittinggi menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan *Psychological Well-Being* dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,781$ ($p < 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekitar memberikan rasa aman dan keyakinan kepada mahasiswa sehingga mereka mampu menghadapi berbagai tekanan selama proses penyelesaian studi.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Penelitian yang dilakukan oleh Ade Maharani & Lisa Putriani (2022) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan secara signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang memperoleh perhatian, empati, dan bantuan dari teman sebaya cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik maupun masalah pribadi sehingga *Psychological Well-Being* menjadi lebih tinggi.

Hasil penelitian juga memperkuat asumsi bahwa dukungan sosial berfungsi dapat membantu mahasiswa mengurangi dampak negatif dari tekanan akademik selama proses penyelesaian studi bisa disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan *Psychological well-being* pada mahasiswa semester akhir sekaligus menegaskan pentingnya menciptakan lingkungan sosial yang suportif untuk mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologi mahasiswa akhir

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Batubara, Meidina, dan Rahman (2022) yang menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dengan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian tersebut menegaskan bahwa dukungan dari dosen pembimbing maupun orang tua menjadi sumber penting yang membantu mahasiswa menghadapi tuntutan dan tekanan selama proses penyusunan tugas akhir. Sejalan dengan hal tersebut, Saputra dan Palupi (2020) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa tingkat akhir juga menemukan hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *Psychological Well-Being*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin baik pula kemampuannya dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah tekanan akademik.

Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian lintas budaya. Poudel dan Gurung (2020) yang meneliti remaja di Nepal menemukan bahwa dukungan sosial yang dipersepsikan berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, dengan harga diri berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa dukungan sosial tidak hanya berperan secara langsung, tetapi juga dapat bekerja melalui mekanisme psikologis lain seperti rasa percaya diri dan penerimaan diri dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, penelitian Stefany, Dewi, dan Dewi (2022) pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga berhubungan dengan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, yang pada gilirannya turut berkontribusi terhadap kondisi psikologis mahasiswa secara keseluruhan. Secara teoritis, Ryff (2013) menegaskan bahwa *Psychological Well-Being* merupakan konstruk multidimensional yang dapat dioptimalkan melalui faktor-faktor lingkungan sosial yang positif, termasuk kualitas relasi interpersonal yang dimiliki individu.

4. Implikasi dan Keterbatasan Penelitian

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa pihak fakultas, dosen pembimbing, maupun keluarga perlu lebih memperhatikan ketersediaan dukungan sosial bagi mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi, misalnya melalui pendampingan akademik yang lebih intensif, pembentukan kelompok belajar atau diskusi antarteman sebaya, serta penguatan komunikasi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing. Upaya-upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa mempertahankan kesejahteraan psikologis yang baik selama menjalani proses penyusunan tugas akhir.

Penelitian ini juga tidak terlepas dari beberapa keterbatasan. Pertama, pengambilan data dilakukan secara daring melalui *google form* sehingga peneliti tidak dapat sepenuhnya mengontrol kondisi responden saat mengisi kuesioner, yang berpotensi memengaruhi keakuratan jawaban yang diberikan. Kedua, penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* yang hanya menggambarkan hubungan antar variabel pada satu titik waktu tertentu, sehingga belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat antara dukungan sosial dan *Psychological Well-Being* secara longitudinal. Ketiga, penelitian ini hanya melibatkan mahasiswa pada satu perguruan tinggi sehingga generalisasi hasil penelitian pada populasi mahasiswa di perguruan tinggi lain perlu dilakukan secara hati-hati. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal serta memperluas cakupan populasi penelitian agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara dukungan sosial dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa.

5. Kontribusi Teoritis dan Praktis Penelitian

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkuat bukti empiris mengenai peran dukungan sosial terhadap *Psychological Well-Being* pada konteks mahasiswa Indonesia yang sedang menyusun skripsi, sebuah populasi yang relatif spesifik dan rentan terhadap tekanan psikologis. Temuan ini memperkuat kerangka teori Ryff (1989)

yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan sosial, sekaligus melengkapi kajian Sarafino dan Smith (2011) mengenai peran dukungan sosial sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi situasi yang menekan (stressful events). Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan tambahan bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir di lingkungan perguruan tinggi keagamaan.

Secara praktis, temuan ini dapat dimanfaatkan oleh pihak perguruan tinggi, khususnya fakultas dan program studi, sebagai dasar pertimbangan dalam merancang program pendampingan akademik maupun konseling psikologis bagi mahasiswa semester akhir. Pihak dosen pembimbing diharapkan dapat lebih peka terhadap kondisi psikologis mahasiswa bimbingannya, tidak hanya berfokus pada aspek teknis penulisan skripsi semata, melainkan juga memberikan dukungan emosional dan informasi yang memadai. Selain itu, mahasiswa sendiri dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan refleksi untuk lebih aktif membangun dan memanfaatkan jejaring dukungan sosial yang dimilikinya, baik dari keluarga, dosen, maupun teman sebaya, guna menjaga kesejahteraan psikologis selama menempuh proses akhir studi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

1. Tingkat dukungan sosial pada mahasiswa semester akhir menunjukkan distribusi yang relatif baik bahwa yang tergolong dalam kategori sedang adalah 230 atau persentase 65% hasil ini menunjukkan bahwa responden memperoleh dukungan sosial yang cukup beragam dari lingkungan sosialnya, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun pihak lain yang berperan dalam kehidupan akademik mereka.
2. Tingkat *Psychological Well-Being* mahasiswa semester akhir menunjukkan nilai relatif baik bahwa responden yang tergolong dalam kategorisasi sedang adalah 253 orang dengan persentase 71% temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa semester akhir memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang cukup baik dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan selama proses penyelesaian studi.
3. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Psychological Well-Being* mahasiswa semester akhir dengan nilai koefisien regresi (β) sebesar 0,579 dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *Psychological Well-Being* pada mahasiswa semester akhir diterima. Sedangkan Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,336 dapat menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan 33,6% terhadap *Psychological Well-Being* mahasiswa semester akhir dengan demikian dukungan sosial

memiliki kontribusi yang positif dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa semester akhir

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran-saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi seluruh pihak terkait, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa semester akhir bisa diharapkan mampu memanfaatkan dan membangun jaringan dukungan sosial yang positif dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan akademik. Keberadaan dukungan sosial dapat menjadi sumber motivasi, bantuan, dan penguatan emosional yang membantu dalam menghadapi berbagai tekanan selama proses penyelesaian skripsi sehingga dapat meningkatkan *Psychological Well-Being*. Beberapa hal yang bisa dilakukan seperti membangun koneksi sosial secara aktif seperti mengikuti kegiatan mahasiswa. Menjaga hubungan dengan teman sekelas dan bergabung dengan komunitas hobi di dalam atau luar kampus. Selain dari sesama mahasiswa, menjaga hubungan dengan keluarga dengan rutin melakukan telepon dan saling sapa secara rutin dapat membantu mahasiswa akhir mendapatkan dukungan sosial dari orang terdekat.

Bagi kampus, utamanya fakultas psikologi dapat memberikan pelayanan kesehatan mental. Dengan harapan bisa meningkatkan optimalisasi layanan unit konseling serta mengembangkan kegiatan yang mampu mempererat hubungan sosial antar mahasiswa dan civitas akademik semoga terciptanya lingkungan yang mendukung keberhasilan studi mahasiswa dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Beberapa hal yang bisa dilakukan seperti memberikan workshop atau seminar dengan tema penyelesaian skripsi, bantuan support system group, dan penyediaan

hotline center kepada seluruh mahasiswa yang aktif untuk memberikan bantuan untuk pelayanan tugas akhir bisa menjadi alternatif yang efektif untuk memberikan dukungan sosial kepada mahasiswanya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti sadar terdapat banyak kekurangan pada penelitian ini, oleh karena itu bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan tema yang sama diharapkan untuk memperluas variabel lain agar faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being* menjadi lebih komprehensif dan menambah lebih banyak jumlah sampel. Menambahkan variabel independen lebih banyak untuk melihat bagaimana variabel lain di luar dukungan sosial membantu dan mempengaruhi variabel *Psychological Well-Being*. Selain itu, menambahkan desain variabel seperti variabel mediasi pada sampel yang berbeda juga disarankan untuk melihat dimensi lain yang berkontribusi pada variabel *Psychological Well-Being*.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators Of Well-Being: Americans' Perceptions Of Life Quality*. New York: Plenum Press.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II* (Version 4203). Pustaka Pelajar.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure Of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Cobb, S. (1976). Social Support As A Moderator Of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314.
- Cohen, S., & Wills, T. (1985). Stress, Social Support, And The Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310–357.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, And The Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" And "Why" Of Goal Pursuits. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” And “Why” Of Goal Pursuits: Human Needs And The Self-Determination Of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- 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.
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Preacher, K. J. (2009). The Hierarchical Structure Of Well-Being. *Journal Of Personality*, 77(4), 1025–1050.

- Ghozali,I (2016) *Aplikasi Analisis Multivare Dengan Program IBM SPSS 23 Edisi,I* (8th Ed.) Badan Penerbit Undip
- Harris, M. R. (2010). *Scholarworks The Relationship Between Psychological Well-Being And Perceived Wellness In Graduate-Level Counseling Students*.
<https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations>
- Hartono, H. (2015). Keberagamaan Dan Psychological Well Being Pada Muallaf Etnis Tionghoamasjid Lautze Jakarta. *Anzdoc*,
- House, J. S. (1981). *Work Stress And Social Support*. Addison-Wesley.
- House, J. S. (1981). *Work Stress And Social Support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes And Consequences. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 1(2), 137–164.
- Kafka, G. J., & Kozma, A. (2002). The Construct Validity Of Ryff's Scales Of Psychological Well-Being And Their Relationship To Measures Of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 57(2), 171–190.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing To Flourishing In Life. *Journal Of Health And Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- Kuznetsova, A., Brockhoff, P. B., & Christensen, R. H. B. (2017). Lmertest Package: Tests In Linear Mixed Effects Models. *Journal Of Statistical Software*, 82(13), 1–26. <https://doi.org/10.18637/jss.v082.i13>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal And Coping*. Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. New York: Springer.
- Misbahuddin, & Hasan, I. (2013). *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik (Edisi*

Kedua). Bumi Aksara.

Misra, R., & Mckean, M. (2000). College Students' Academic Stress And Its Relation To Anxiety, Time Management, And Leisure Satisfaction. *American Journal Of Health Studies*, 16(1), 41–51.

Riada, R. M. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well- Being Mahasiswa Perantau Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6.

Riani, A. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Problem-Focused Coping Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Fip Uny. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness And Human Potentials: A Review Of Research On Hedonic And Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Of Psychology*, 52, 141–166.

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances In The Science And Practice Of Eudaimonia. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 83(1), 10–28.

Ryff, C. D. (2018). Well-Being With Soul: Science In Pursuit Of Human Potential. *Perspectives On Psychological Science*, 13(2), 242–248.

- 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.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, And Implications For Psychotherapy Research. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 65(1), 14–23.
- 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.
- Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Version 4197).
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th Ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1990). *Social Support: An Interactional View*. New York: John Wiley & Sons.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding Of Happiness And Well-Being*. New York: Free Press.
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The Relationship Between Social Support And Subjective Well-Being Across Age. *Social Indicators Research*. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The Relationship Between Social Support And Subjective Well-Being Across Age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561–576.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological Distress In University Students: A Comparison

- With General Population Data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249–257.
- Sugiyono, P. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Version 1563, 1st Ed., Vol. 1). Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Statistika Untuk Penelitian* (Version 1563, 1st Ed., Vol. 1). Cv Alfabeta.
- Weiss, R. S. (1974). The Provisions Of Social Relationships. In Z. Rubin (Ed.), *Doing Unto Others*.
- Weiss, R. S. (1974). The Provisions Of Social Relationships. In Z. Rubin (Ed.), *Doing Unto Others* (Pp. 17–26). Englewood Cliffs, Nj: Prentice Hall.
- Wiley.Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan: (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D)* (Version 3598, Cet. 6). Alfabeta.
- Yuliara, I. M. (2016). *Regresi Linier Berganda*.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support. *Journal Of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support. *Journal Of Personality Assessment*.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuiseoner psychological well-being

1. KUESIONER PSYCHOLOGIC WELL-BEING

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya menerima diri saya apa adanya meskipun masih memiliki kekurangan.				
2.	Saya menghargai kemampuan yang saya miliki dalam menyelesaikan tugas akhir				
3.	Saya sering merasa tidak puas dengan diri saya sendiri				
4.	Saya memiliki hubungan yang baik dengan teman maupun sodara				
5.	Saya merasa mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat saat menyelesaikan skripsi				
6.	Saya merasa sulit menjalin hubungan yang dekat dengan orang lain				
7.	Saya mampu mengambil keputusan penting terkait masa depan saya				
8.	Saya tetap berpegang pada prinsip meskipun berbeda dengan pendapat orang lain				
9.	Saya sangat bergantung pada pendapat orang lain dalam menentukan pilihan				
10.	Saya mampu mengatur waktu antara pengerjaan skripsi dan aktivitas lainnya				
11.	Saya dapat menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademik				
12.	Saya kesulitan mengendalikan aktivitas sehari-hari yang harus saya lakukan				
13.	Saya memiliki tujuan yang jelas setelah menyelesaikan Pendidikan				
14.	Saya merasa hidup saya memiliki arah yang pasti				
15.	Saya merasa bingung mengenal tujuan hidup yang saya capai				
16.	Saya terus berusaha mengembangkan kemampuan diri saya				
17.	Saya merasa menjadi pribadi yang lebih baik dibandingkan sebelumnya				

18.	Saya merasa tidak mengalami perkembangan diri selama beberapa waktu terakhir				
-----	--	--	--	--	--

Lampiran 2 Kuesioner Dukungan Sosial

1. KUESIONER DUKUNGAN SOSIAL

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa perhatian dari teman dan keluarga				
2.	Saya mendapat informasi mengenai tugas akhir yang saya butuhkan				
3.	Teman saya membantu saat saya sedang menghadapi kesulitan				
4.	Saya mendapat kepedulian dari teman dan keluarga				
5.	Teman memberikan bantuan saat saya membutuhkan				
6.	Dalam menyelesaikan tugas saya memperoleh nasihat dari teman				
7.	Teman saya memberi bantuan saat saya sedang menghadapi masalah				
8.	Jika ada permasalahan teman bisa menyelesaikan bersama				
9.	Teman-teman meluangkan waktunya untuk melakukan kegiatan bersama-sama				
10.	Saya memperoleh arahan dari dosen/teman dalam menyelesaikan tugas				
11.	Lingkungan keluarga dapat meminjamkan uang saat saya membutuhkan				
12.	Saya memiliki teman yang peduli akan masalah yang saya hadapi				

Lampiran 3 Uji Reabilitas Dukungan Sosial

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Cronbach's α	0.945	0.004	0.937	0.954

Frequentist Individual Item Reliability Statistics ▼

Item	Cronbach's α (if item dropped)			Item-rest correlation		
	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI
x1	0.941	0.932	0.950	0.743	0.693	0.786
x2	0.942	0.933	0.951	0.717	0.662	0.764
x3	0.940	0.931	0.949	0.758	0.710	0.799
x4	0.940	0.931	0.949	0.764	0.717	0.804
x5	0.942	0.933	0.951	0.706	0.650	0.755
x6	0.941	0.932	0.950	0.744	0.694	0.787
x7	0.940	0.931	0.949	0.754	0.705	0.795
x8	0.940	0.931	0.949	0.756	0.707	0.797
x9	0.940	0.931	0.949	0.769	0.722	0.808
x10	0.941	0.932	0.950	0.750	0.700	0.792
x11	0.940	0.931	0.949	0.754	0.705	0.796
x12	0.941	0.932	0.950	0.730	0.678	0.775

Lampiran 4 Uji Reabilitas Psychological Well-Being

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Cronbach's α	0.965	0.003	0.960	0.970

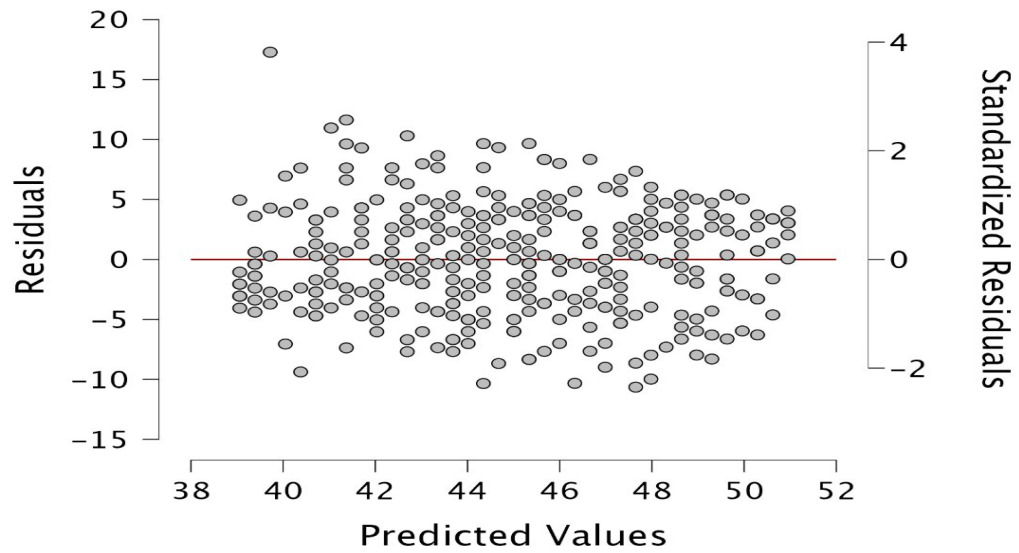
Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	Cronbach's α (if item dropped)			Item-rest correlation		
	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI
y1	0.963	0.957	0.968	0.778	0.733	0.816
y2	0.962	0.957	0.968	0.802	0.762	0.837
y3	0.963	0.957	0.968	0.768	0.722	0.807
y4	0.963	0.957	0.968	0.764	0.717	0.804
y5	0.963	0.958	0.968	0.741	0.690	0.784
x6*	0.963	0.958	0.968	0.741	0.690	0.784
y7	0.963	0.958	0.968	0.740	0.689	0.784
y8	0.963	0.958	0.969	0.735	0.683	0.779
y9*	0.963	0.958	0.968	0.746	0.696	0.789
y10	0.963	0.958	0.969	0.736	0.684	0.780
y11	0.963	0.958	0.968	0.748	0.698	0.790
y12*	0.963	0.957	0.968	0.771	0.725	0.810
y13	0.963	0.957	0.968	0.775	0.730	0.814
y14	0.963	0.957	0.968	0.778	0.733	0.816
y15*	0.962	0.957	0.968	0.780	0.736	0.818
y16	0.963	0.957	0.968	0.765	0.718	0.805
y17	0.963	0.957	0.968	0.768	0.721	0.807
y18*	0.962	0.957	0.968	0.781	0.737	0.819

Note. The following items were reverse scaled: y3, x6*, y9*, y12*, y15*, y18*.

Lampiran 5 Uji Linearitas

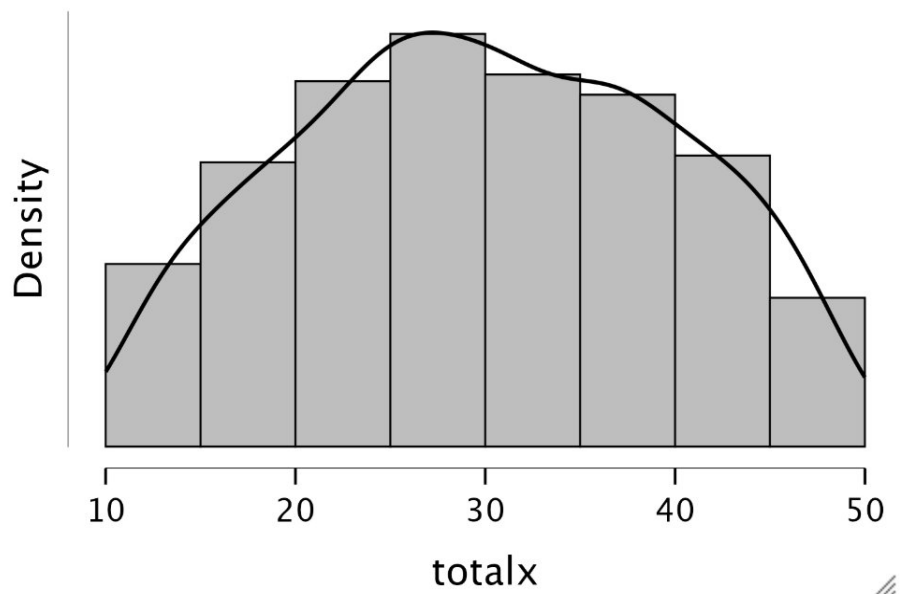
Residuals vs. Predicted



Lampiran 6 Distribution Plots Total X

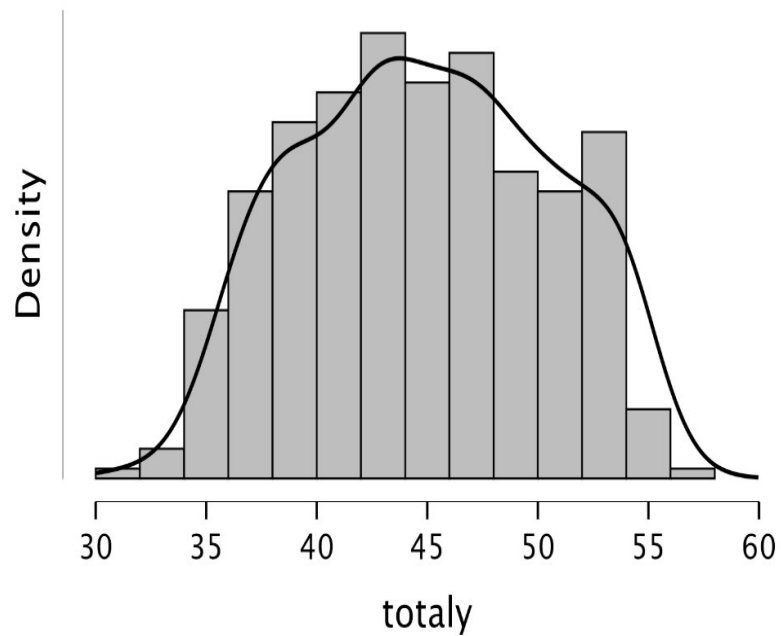
Distribution Plots ▼

totalx ▼



Lampiran 7 Distribution Plots Total Y

totaly



Lampiran 8 Descriptive Statistics

Descriptive Statistics

	totalx	totaly
Valid	356	356
Missing	0	0
Mode	27.21	43.74
Median	30.00	45.00
Mean (arithmetic)	30.03	45.02
Std. Deviation	9.747	5.559
Variance	95.01	30.90
Skewness	−0.006	0.002
Std. Error of Skewness	0.129	0.129
Kurtosis	−0.956	−0.923
Std. Error of Kurtosis	0.258	0.258
Shapiro–Wilk	0.973	0.974
P-value of Shapiro–Wilk	< .001	< .001
Range	36.00	26.00
Minimum	12.00	31.00
Maximum	48.00	57.00

Lampiran 9 Uji Regresi

Model Summary - totaly ▼

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	5.559	0.000	0	355	
M ₁	0.579	0.336	0.334	4.537	0.336	1	354	< .001

Note. M₁ includes totalx

Lampiran 10 Tabulasi Data

id	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	totalx
1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	3	21
2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	16
3	3	3	4	2	2	2	2	2	1	3	1	2	27
4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	13
5	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	2	3	33
6	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	34
7	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	39
8	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	44
9	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	41
10	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	43
11	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	17
12	4	4	3	3	2	2	3	4	4	3	4	1	37
13	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	33
14	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	42
15	3	3	3	3	3	4	2	2	2	4	3	3	35
16	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	33
17	2	3	3	3	3	2	3	2	2	4	4	4	35
18	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	3	28
19	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	2	38
20	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	42
21	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	1	1	24

22	1	2	2	3	2	2	4	2	4	2	3	2	29
23	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	47
24	3	2	3	1	3	3	3	3	2	2	1	3	29
25	3	3	4	2	2	3	1	3	3	3	2	3	32
26	3	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	3	25
27	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	33
28	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	17
29	2	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	3	35
30	1	1	4	2	1	4	1	3	2	2	1	1	23
31	2	4	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	34
32	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	46
33	1	2	2	2	1	2	1	2	3	1	1	2	20
34	2	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	19
35	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	31
36	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	18
37	1	3	2	1	2	3	1	2	1	3	2	2	23
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
39	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	3	2	27
40	2	2	3	3	4	2	4	4	3	3	2	4	36
41	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	2	26
42	2	3	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	19
43	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	42
44	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	19
45	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	33

46	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	1	25
47	3	3	4	2	3	2	4	4	3	3	3	4	38
48	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	44
49	2	4	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	24
50	3	2	2	3	4	2	4	3	2	3	3	3	34
51	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	46
52	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	36
53	3	3	2	3	2	4	2	2	2	4	2	2	31
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	13
55	2	3	2	2	1	1	2	3	3	2	2	3	26
56	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	46
57	1	2	2	1	3	2	1	1	1	2	3	1	20
58	4	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	3	32
59	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	4	2	37
60	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	14
61	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	1	26
62	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	26
63	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
64	2	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	41
65	2	4	2	3	4	1	2	3	4	4	1	3	33
66	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	46
67	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	39
68	3	3	4	2	2	3	4	2	3	2	2	2	32
69	3	4	3	4	3	3	3	4	2	4	4	4	41

70	1	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	26
71	2	2	3	1	3	1	2	1	2	2	3	2	24
72	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	46
73	2	2	3	1	2	1	1	3	2	3	1	1	22
74	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
75	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	2	2	22
76	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	23
77	3	3	3	4	4	4	3	2	3	2	2	4	37
78	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	26
79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13
80	3	2	3	4	4	2	3	4	4	3	3	3	38
81	3	4	3	3	3	3	4	2	3	1	3	4	36
82	1	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1	2	21
83	1	1	2	2	3	3	2	1	1	3	2	1	22
84	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
85	3	2	3	4	3	4	2	2	2	2	3	3	33
86	4	3	4	2	3	4	4	3	3	4	4	4	42
87	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	32
88	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	26
89	2	1	1	1	1	2	1	3	2	1	2	4	21
90	1	3	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	19
91	2	3	2	1	3	2	1	1	3	1	3	3	25
92	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	38
93	2	1	3	2	1	3	3	3	3	2	2	3	28

94	2	4	2	3	3	2	2	1	2	3	4	2	30
95	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	43
96	2	1	4	4	3	2	2	3	3	1	3	2	30
97	4	3	4	2	1	2	3	3	3	2	2	3	32
98	1	4	2	2	3	2	1	2	1	2	2	1	23
99	3	4	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	35
100	3	3	2	2	4	2	1	2	4	3	3	2	31
101	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	1	3	26
102	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	16
103	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	46
104	1	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	22
105	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	14
106	2	1	1	2	2	2	3	2	1	1	3	2	22
107	1	1	1	1	3	2	1	1	2	1	2	2	18
108	3	2	1	3	1	2	4	3	3	3	2	3	30
109	3	2	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	37
110	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	36
111	3	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	17
112	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	27
113	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	3	28
114	4	4	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	36
115	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	35
116	3	2	1	3	4	2	2	4	3	2	2	3	31
117	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2	3	4	33

118	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
119	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	44
120	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	29
121	2	4	3	4	4	3	2	4	3	4	4	3	40
122	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	17
123	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	4	43
124	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	37
125	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
126	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	41
127	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	13
128	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	45
129	1	2	1	1	2	2	3	3	3	2	2	1	23
130	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	3	3	24
131	2	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	39
132	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
133	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	37
134	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	21
135	3	3	4	2	3	4	3	3	3	2	3	3	36
136	4	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	2	24
137	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	15
138	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	37
139	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	26
140	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	30
141	2	1	3	1	3	2	1	1	3	3	1	3	24

142	2	3	1	2	1	2	3	3	3	2	1	2	25
143	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	17
144	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	31
145	2	2	1	4	1	3	3	3	2	3	3	3	30
146	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	33
147	2	2	3	1	4	2	2	2	2	2	2	1	25
148	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	1	3	30
149	2	1	2	2	1	3	2	2	2	1	3	2	23
150	1	2	1	3	2	1	1	2	2	1	1	2	19
151	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	42
152	3	3	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	19
153	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	3	24
154	1	2	2	1	3	1	1	1	1	2	1	2	18
155	2	2	2	4	3	2	2	2	3	3	2	1	28
156	2	2	2	1	3	1	4	2	2	2	2	2	25
157	2	1	1	2	1	1	2	1	4	1	1	3	20
158	3	1	2	2	1	2	1	1	3	1	1	1	19
159	2	2	1	3	1	1	2	1	2	2	1	2	20
160	2	2	2	2	3	3	1	1	2	2	1	2	23
161	1	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	25
162	2	4	3	2	3	3	2	4	4	1	2	2	32
163	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	44
164	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	16
165	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	3	2	20

166	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	34
167	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	32
168	2	3	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	21
169	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	2	4	41
170	2	2	3	2	4	2	1	4	1	2	3	1	27
171	3	3	1	2	4	4	3	2	4	4	4	2	36
172	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	31
173	3	2	3	2	3	3	4	2	1	4	1	3	31
174	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	47
175	4	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	2	37
176	1	1	1	3	3	1	2	1	2	3	2	1	21
177	2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	22
178	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	39
179	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	31
180	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	31
181	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	19
182	3	1	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	27
183	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	24
184	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	3	1	26
185	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	31
186	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	23
187	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	15
188	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	13
189	2	3	2	1	2	2	1	2	3	1	2	2	23

190	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	14
191	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	41
192	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	47
193	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	40
194	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	17
195	1	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	1	23
196	4	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	35
197	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	37
198	3	1	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	21
199	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	44
200	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	25
201	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
202	4	3	3	1	2	2	3	1	2	1	3	2	27
203	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	31
204	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	44
205	3	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	27
206	2	2	3	3	3	1	2	4	2	2	3	3	30
207	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	41
208	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	30
209	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	17
210	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	19
211	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
212	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	29
213	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	17

214	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	37
215	2	3	4	2	3	2	2	1	1	2	3	3	28
216	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
217	4	2	2	2	3	2	1	2	1	3	3	3	28
218	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	16
219	1	1	1	1	2	1	3	2	1	1	2	1	17
220	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	47
221	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	20
222	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	45
223	4	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	2	39
224	2	4	3	2	3	1	4	3	2	3	4	4	35
225	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	41
226	3	3	4	2	1	3	3	3	2	3	3	2	32
227	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	4	36
228	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	41
229	2	4	3	4	3	4	4	3	3	2	2	4	38
230	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	41
231	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	13
232	3	3	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	36
233	4	2	3	2	2	4	3	3	3	2	3	2	33
234	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	20
235	2	3	2	4	3	4	2	2	3	3	4	3	35
236	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	43
237	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	39

238	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
239	2	2	1	2	3	3	2	2	1	3	1	2	24
240	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
241	2	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	35
242	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	43
243	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	44
244	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	43
245	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
246	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	23
247	3	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	2	35
248	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	14
249	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	41
250	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	45
251	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
252	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	43
253	3	3	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	42
254	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	44
255	2	3	3	4	1	3	4	3	2	2	2	2	31
256	4	3	2	4	2	1	3	2	1	2	3	3	30
257	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	37
258	2	1	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	28
259	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	27
260	2	2	2	1	1	3	3	3	1	2	3	3	26
261	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	43

262	2	3	4	3	2	3	2	2	3	3	2	3	32
263	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	46
264	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	46
265	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	28
266	1	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	28
267	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	31
268	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	38
269	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	40
270	2	2	1	2	3	1	1	1	2	2	3	1	21
271	1	2	2	3	1	3	3	2	2	4	1	3	27
272	1	1	3	1	2	1	3	1	1	1	1	2	18
273	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
274	1	2	2	2	1	3	2	1	1	2	2	1	20
275	3	3	3	1	3	2	3	3	2	3	2	2	30
276	3	3	2	2	4	3	2	3	2	3	2	2	31
277	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	18
278	2	1	3	3	2	2	3	1	3	1	2	3	26
279	3	1	3	3	4	3	2	3	2	1	4	3	32
280	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	27
281	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	18
282	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	18
283	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	19
284	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
285	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	47

286	2	2	1	1	3	2	3	1	2	1	2	2	22
287	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	1	24
288	3	1	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	30
289	3	2	1	3	1	2	3	2	2	2	1	3	25
290	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	41
291	2	1	2	3	3	1	3	3	2	3	2	3	28
292	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	15
293	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	31
294	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	38
295	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	26
296	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	28
297	3	3	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	28
298	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	21
299	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	39
300	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	31
301	4	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	1	26
302	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	15
303	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	16
304	4	4	4	2	3	3	3	4	4	2	4	2	39
305	3	2	4	3	4	4	1	4	3	2	3	4	37
306	1	1	3	1	3	1	2	2	2	3	3	3	25
307	2	4	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	29
308	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
309	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	23

310	1	3	2	3	2	4	2	1	3	2	1	3	27
311	3	2	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	37
312	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
313	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	16
314	4	3	3	3	3	2	4	4	2	3	4	3	38
315	2	3	3	3	1	2	2	3	2	1	3	2	27
316	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	4	3	39
317	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	36
318	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	4	42
319	1	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	17
320	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	45
321	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	26
322	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	4	38
323	2	3	3	2	3	4	2	3	2	4	3	3	34
324	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
325	1	4	2	2	2	3	2	1	2	1	2	3	25
326	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
327	3	3	1	3	4	3	3	4	2	3	4	4	37
328	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
329	4	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	28
330	2	2	1	3	3	3	2	2	3	1	3	3	28
331	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	43
332	3	2	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	38
333	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	36

334	3	2	3	1	2	3	3	2	1	2	2	1	25
335	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
336	1	3	3	2	4	2	2	2	3	2	3	2	29
337	4	4	4	3	2	4	2	3	4	3	4	2	39
338	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	44
339	2	2	3	1	3	2	2	3	3	3	3	2	29
340	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	17
341	3	2	2	4	2	3	3	3	2	2	3	2	31
342	3	2	2	3	4	2	4	3	3	4	2	4	36
343	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	40
344	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	34
345	2	2	2	2	1	3	3	1	3	2	2	1	24
346	3	4	3	3	4	3	2	2	2	2	1	1	30
347	4	3	3	2	4	4	2	3	4	4	3	2	38
348	2	3	3	3	1	2	1	1	1	2	2	1	22
349	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	34
350	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	3	2	22
351	3	3	2	3	2	4	2	1	2	3	2	3	30
352	2	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	2	40
353	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	44
354	2	4	3	3	1	2	3	3	2	4	4	4	35
355	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	42
356	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	25

y1	y2	y3	y4	y5	x6*	y7	y8	y9*	y10	y11	y12*	y13	y14	y15*	y16	y17	y18*	totaly
2	1	3	2	2	4	2	1	3	2	2	3	1	2	3	2	1	3	39
4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	2	1	3	2	3	2	48
2	2	2	3	3	1	2	4	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	47
1	1	3	2	1	3	1	1	4	1	2	4	1	2	3	2	2	4	38
3	3	2	3	2	1	4	3	1	3	3	2	2	4	1	4	2	2	45
4	4	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	4	2	2	4	2	3	50
1	1	3	3	2	4	2	1	4	2	1	3	2	2	3	1	1	4	40
4	2	2	4	3	1	4	4	1	4	3	2	3	3	2	3	4	1	50
3	2	2	4	3	3	4	3	2	4	4	1	3	4	1	4	4	2	53
3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	2	3	2	3	3	2	2	53
1	2	3	1	1	4	1	2	3	3	2	4	1	1	4	1	1	3	38
2	2	3	4	2	3	2	2	3	2	2	4	1	2	4	2	2	4	46
4	3	3	3	2	1	3	3	1	1	3	2	4	2	2	3	4	2	46
4	4	1	3	3	1	4	4	1	4	4	1	3	3	2	4	4	1	51
3	3	2	2	4	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	1	48
3	4	2	4	4	1	4	3	1	3	4	1	4	4	1	3	3	2	51
2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	4	2	3	3	39
1	1	3	1	2	4	1	1	4	1	2	4	2	3	4	1	3	4	42
1	1	3	2	1	3	1	1	2	2	2	4	1	3	4	1	2	3	37
4	3	1	3	4	1	4	3	1	3	4	1	2	4	2	3	2	2	47
2	2	3	2	3	3	1	1	3	1	1	2	2	2	4	2	1	4	39
2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	48
4	3	1	4	3	1	3	2	2	4	4	2	3	3	1	4	3	2	49

4	3	3	3	1	2	2	3	2	4	4	2	3	2	1	4	4	1	48
1	1	4	1	1	4	2	3	4	1	2	4	2	1	3	2	2	4	42
2	1	2	1	1	3	2	2	4	1	1	3	2	3	4	2	2	3	39
4	4	2	2	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	54
2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	2	38
3	3	2	4	2	1	4	3	1	4	3	3	3	2	3	3	3	1	48
2	4	3	3	2	3	2	1	2	1	3	2	1	3	3	2	2	3	42
3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	52
3	2	2	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	2	4	4	2	47
1	2	3	2	1	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	3	1	2	37
4	3	2	3	3	1	3	3	3	4	2	3	4	3	2	2	2	2	49
2	2	3	2	1	3	2	3	3	2	1	3	1	2	4	2	2	4	42
3	3	2	2	3	1	1	4	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	45
3	4	1	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	1	3	3	3	53
4	3	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	53
2	3	3	3	2	4	2	1	2	2	1	2	4	3	2	3	3	3	45
1	1	4	2	1	2	1	2	2	3	2	4	1	2	4	1	2	3	38
4	2	2	3	1	3	3	4	1	3	3	1	2	3	3	2	3	3	46
1	1	3	1	1	4	1	1	4	1	1	3	1	2	3	1	1	4	34
2	2	2	3	3	3	3	1	1	3	4	2	3	3	1	2	3	3	44
1	3	3	2	3	3	1	2	3	1	1	3	1	3	3	2	2	2	39
4	4	2	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	4	3	2	4	1	50
3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	1	3	4	2	1	45
2	4	2	3	2	2	4	3	3	4	4	2	3	4	1	2	3	2	50

3	1	4	2	2	4	2	3	3	3	1	3	1	2	3	2	1	3	43
3	2	4	2	1	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	1	2	48
3	1	2	2	3	4	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	43
4	3	2	3	3	2	3	4	1	4	4	1	4	3	2	4	3	1	51
4	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	47
4	3	2	2	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	1	4	2	4	49
1	1	4	2	1	4	1	1	4	1	2	4	2	2	4	1	1	3	39
3	1	3	4	2	3	3	3	2	2	1	3	4	2	2	2	2	2	44
4	4	2	4	4	1	4	4	2	4	4	1	3	4	1	4	2	1	53
4	3	1	4	3	1	4	4	1	3	3	2	4	3	1	4	4	2	51
2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	2	3	3	3	1	3	2	2	42
2	1	3	3	1	4	2	2	3	2	4	2	2	2	3	1	2	3	42
1	2	4	1	1	3	1	1	3	2	2	4	1	2	3	2	1	3	37
2	1	3	2	2	3	2	1	4	4	2	3	1	1	4	1	2	4	42
1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	36
1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	44
3	3	1	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	4	1	3	3	2	44
3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	2	3	3	3	41
4	4	1	3	2	1	4	4	1	3	3	2	4	4	1	4	4	2	51
4	3	2	4	2	1	2	4	2	4	3	2	4	4	3	2	4	2	52
4	4	2	4	4	2	4	4	1	4	4	1	3	4	1	4	3	1	54
3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	2	2	3	2	4	2	1	51
1	2	4	1	1	4	1	2	4	1	1	3	1	1	4	1	1	4	37
2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	2	46

3	4	1	4	4	2	4	3	2	4	3	1	4	3	1	3	4	1	51
3	2	2	4	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	2	1	3	42
3	4	3	2	2	3	4	4	2	4	4	1	3	4	2	4	2	3	54
2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	2	3	43
2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	1	3	1	2	2	45
3	3	1	3	4	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	45
3	1	4	1	4	3	2	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	43
1	1	4	1	1	3	2	2	4	2	1	4	1	1	4	2	1	4	39
3	3	2	3	3	2	3	4	1	3	4	1	4	4	1	4	3	1	49
4	4	1	4	4	1	4	4	1	3	4	2	4	4	1	3	4	1	53
1	1	4	1	2	4	1	1	4	2	1	3	1	1	4	2	1	4	38
2	2	3	1	2	3	2	1	3	1	1	3	2	2	4	2	2	2	38
4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	4	2	44
2	2	3	3	3	1	1	1	3	2	3	3	2	2	3	3	4	2	43
3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	4	2	48
2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	1	2	48
2	3	1	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	4	2	48
3	3	2	3	4	2	2	3	1	4	4	1	3	3	2	2	4	1	47
3	3	1	4	4	2	4	3	1	4	4	1	4	4	2	4	4	1	53
2	1	3	2	1	3	3	1	4	1	1	2	2	2	3	2	2	4	39
4	3	1	4	3	1	3	3	1	4	3	1	4	4	2	4	4	2	51
3	3	3	3	4	2	2	4	2	3	4	2	3	3	2	4	4	3	54
3	2	3	2	1	3	2	2	3	3	1	4	2	1	3	2	3	2	42
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	4	3	53

4	3	3	3	2	1	4	3	2	1	3	2	4	4	1	3	4	2	49
1	2	3	1	3	4	1	1	3	1	3	2	1	1	4	3	1	3	38
3	3	2	3	2	1	3	4	4	3	2	1	3	2	3	3	2	2	46
3	3	2	4	4	1	3	3	1	3	4	2	2	3	2	3	4	2	49
1	2	3	1	2	3	1	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	4	37
3	2	1	2	2	3	3	1	3	2	3	2	3	1	2	2	2	3	40
4	2	3	1	3	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	2	1	4	38
3	3	1	4	4	1	3	3	2	3	2	1	3	4	2	3	3	2	47
3	2	3	2	3	3	4	1	2	4	2	4	2	2	4	2	3	3	49
4	4	1	4	3	2	4	4	3	4	4	1	4	4	1	4	4	2	57
2	2	3	2	2	4	2	3	1	4	2	3	3	2	2	2	3	2	44
1	1	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	4	39
3	4	1	2	3	1	3	4	2	4	3	1	3	3	2	4	3	1	47
2	3	1	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	2	3	2	1	50
4	2	2	4	3	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	3	3	1	46
1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	36
1	1	4	1	1	4	2	2	3	2	1	4	2	1	4	1	1	4	39
4	4	1	4	3	1	3	4	1	4	3	3	4	3	1	2	4	3	52
1	1	3	2	2	4	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2	2	2	43
3	4	1	4	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	1	4	4	2	48
3	4	1	3	4	3	4	4	1	3	3	3	3	2	1	3	3	2	50
3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2	1	4	46
1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	36
4	4	2	4	4	1	4	4	2	3	4	1	4	4	1	4	4	1	55

3	3	1	4	3	2	3	3	1	4	4	1	3	4	3	3	4	1	50
3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	3	2	2	4	1	4	3	2	48
2	3	2	1	2	3	2	2	4	2	3	2	3	2	2	3	3	3	44
3	4	2	4	4	3	3	4	1	3	3	2	3	4	2	4	4	1	54
3	2	3	2	3	1	2	3	1	4	2	2	3	2	3	2	3	1	42
1	1	4	1	2	4	2	1	4	1	1	4	1	1	4	1	2	3	38
4	4	1	3	4	1	3	4	1	3	4	1	3	4	2	4	4	2	52
1	1	4	2	1	3	1	1	4	2	2	4	1	2	4	1	1	4	39
4	4	1	4	4	1	4	3	2	4	4	1	3	4	1	3	4	1	52
1	1	4	2	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	3	2	1	2	35
1	2	4	2	3	2	1	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	43
3	4	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	48
4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	54
3	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	44
1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	2	1	4	37
2	3	2	3	2	2	3	3	1	4	3	2	3	3	4	3	3	1	47
1	2	4	1	1	4	2	1	4	2	1	4	2	1	4	2	1	4	41
1	1	4	1	1	3	1	1	4	2	1	4	1	1	4	1	2	4	37
3	3	1	4	3	1	4	3	1	4	4	1	3	4	2	3	4	2	50
2	2	3	3	1	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	40
2	3	3	1	2	3	4	1	2	2	3	3	3	2	3	2	4	2	45
3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	51
1	1	3	1	1	4	1	2	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	36
1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	36

3	3	3	3	4	2	4	3	2	4	4	3	3	4	1	4	3	2	55
2	1	3	1	2	4	2	1	4	2	3	3	2	2	3	3	1	4	43
2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	2	2	2	3	2	3	45
4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	1	2	3	2	4	3	1	52
2	2	4	2	1	2	2	1	4	2	2	3	2	1	3	2	2	3	40
2	1	3	1	2	4	2	4	4	1	2	3	2	1	3	1	1	4	41
2	2	3	1	3	2	1	3	3	1	2	2	3	1	3	1	2	4	39
2	3	1	4	4	1	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	4	1	47
2	3	4	3	3	4	2	2	2	2	3	4	2	2	4	1	2	3	48
3	2	3	2	2	3	3	1	2	3	4	3	2	3	1	2	2	2	43
2	3	4	2	2	2	1	1	4	1	1	4	2	1	4	2	1	4	41
1	2	3	2	2	2	3	3	3	4	2	4	2	2	3	3	3	3	47
3	2	2	3	4	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	46
2	2	3	2	2	3	1	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	44
2	1	4	1	2	4	1	2	3	2	1	4	1	1	4	1	1	4	39
2	1	4	2	3	3	2	3	2	1	1	4	1	1	3	1	1	4	39
2	3	4	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	46
3	3	4	2	3	4	2	2	1	3	4	3	4	2	2	3	2	4	51
4	4	1	3	4	2	4	4	1	4	4	1	4	4	2	4	3	1	54
3	3	2	2	3	2	4	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	48
2	1	4	1	1	4	2	1	2	1	2	4	2	3	4	2	2	3	41
3	2	2	2	4	3	3	1	3	2	3	3	2	2	3	1	2	2	43
2	3	2	1	2	4	1	2	3	3	1	3	2	2	3	2	2	4	42
4	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	4	2	3	4	1	3	3	49

1	1	4	2	2	3	2	1	2	2	1	3	2	2	4	2	2	4	40
3	3	2	4	3	2	4	4	2	3	2	1	4	3	3	2	3	1	49
1	2	3	2	1	3	2	1	3	1	2	3	2	3	4	1	1	3	38
3	3	2	3	4	1	1	2	2	3	4	1	3	3	1	3	3	1	43
2	3	3	3	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	4	2	3	3	46
3	3	2	3	3	1	3	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	2	43
4	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	1	4	3	1	3	3	1	46
3	4	2	2	3	2	3	4	2	2	3	1	4	3	2	4	3	1	48
2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	1	2	4	3	3	2	2	42
2	2	3	2	3	4	1	2	4	2	1	4	1	1	3	3	2	3	43
1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	3	1	3	38
2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	47
2	1	4	2	2	3	3	2	3	2	2	4	1	2	3	2	1	2	41
3	2	3	2	2	4	2	4	3	4	2	2	3	3	4	3	3	2	51
3	2	2	1	3	2	2	1	2	3	2	1	3	2	3	3	2	2	39
1	2	4	2	2	4	1	2	4	1	4	3	2	1	3	1	2	3	42
2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	1	2	3	41
2	2	4	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	4	44
2	2	1	3	2	2	1	3	3	1	2	3	2	3	3	2	4	3	42
2	2	3	1	1	4	2	1	2	1	1	2	1	1	3	1	2	3	33
1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	3	1	1	4	1	1	4	35
1	2	4	2	1	4	1	2	4	1	2	3	3	2	4	2	1	3	42
1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	36
3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	2	4	2	3	4	1	50

4	4	1	4	4	2	4	4	1	4	4	1	4	3	1	4	4	1	54
2	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	2	53
2	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	1	3	2	2	4	3	2	44
1	1	4	2	2	2	1	2	4	1	2	3	1	1	3	1	2	3	36
3	4	1	4	4	1	4	2	1	4	2	1	4	4	2	4	2	2	49
4	4	1	3	4	1	4	4	2	4	4	1	4	3	2	4	4	1	54
1	1	4	2	1	4	2	1	4	1	2	4	1	1	3	1	2	4	39
4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	3	4	1	53
3	4	1	3	3	2	2	3	1	3	4	2	3	3	2	3	3	2	47
4	4	2	4	3	1	4	4	1	3	4	2	4	4	2	4	3	2	55
1	4	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	42
3	4	2	3	4	2	3	3	2	3	3	1	4	3	1	3	3	2	49
4	3	1	2	4	2	3	3	1	3	3	1	3	4	1	3	4	2	47
2	2	2	4	2	2	3	3	3	4	1	3	3	3	2	3	3	3	48
3	1	4	1	3	3	2	1	4	1	1	4	1	1	3	1	2	3	39
4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	54
2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	1	1	3	40
2	1	4	2	2	3	1	2	4	2	1	3	1	1	4	1	2	3	39
1	2	4	2	3	3	1	2	4	2	1	3	1	2	3	2	2	4	42
1	1	4	1	1	3	3	1	4	2	1	2	2	1	3	1	1	4	36
3	3	4	3	3	2	4	3	1	3	4	2	2	3	1	2	4	2	49
3	2	1	2	1	2	4	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	41
3	4	2	4	4	1	4	3	1	4	4	2	4	3	1	3	4	2	53
1	1	4	1	1	3	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	3	34

3	2	2	3	3	4	3	2	3	3	4	2	4	2	2	4	3	2	51
3	3	1	4	3	3	3	4	3	4	4	1	2	3	2	2	2	3	50
1	2	3	1	1	3	1	1	4	1	1	3	1	1	2	1	1	3	31
1	1	4	1	1	4	1	1	4	2	1	4	1	1	4	1	1	4	37
4	4	2	4	4	2	4	4	2	3	4	1	4	3	2	2	4	1	54
4	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2	2	3	2	1	4	46
4	4	2	4	4	1	4	3	1	4	4	2	4	4	1	4	4	1	55
4	3	1	4	3	2	4	4	1	4	4	1	4	4	2	4	3	1	53
1	2	4	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	41
2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	43
3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	2	3	2	3	46
4	4	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	2	3	3	1	45
2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	47
2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	3	1	2	3	39
3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	42
1	1	4	1	1	4	1	2	4	1	2	4	1	1	3	1	1	4	37
4	3	2	4	3	2	3	3	1	3	2	1	4	2	2	2	4	1	46
3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	39
2	2	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	46
2	2	3	2	2	2	4	3	1	2	4	3	3	3	2	3	2	1	44
1	1	4	2	1	3	2	1	3	1	2	4	2	2	3	3	2	4	41
4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	54
1	1	4	1	2	4	1	1	4	1	1	3	1	1	3	1	1	4	35
2	1	2	2	3	2	1	3	2	3	3	3	1	2	2	2	1	2	37

1	1	4	1	1	4	2	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	37
4	3	2	2	3	2	2	2	3	1	1	3	3	3	3	4	3	2	46
3	4	2	4	4	1	4	4	2	4	4	1	4	4	1	3	3	1	53
2	4	2	2	3	1	3	2	4	2	3	2	3	2	3	4	4	2	48
3	3	1	3	2	1	2	2	2	2	2	3	4	3	2	3	2	3	43
2	2	4	1	1	3	2	1	4	1	2	4	1	1	3	1	1	2	36
4	3	1	2	3	1	4	4	1	3	3	3	4	3	2	4	2	2	49
3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	3	2	2	4	1	2	3	43
2	1	4	1	3	4	1	1	3	1	1	4	1	3	4	1	1	4	40
3	4	1	3	3	1	2	4	2	3	3	2	4	4	1	3	3	2	48
2	4	2	2	4	2	2	2	1	3	2	2	3	3	4	3	3	3	47
3	2	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	43
4	4	1	4	4	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	4	2	52
2	2	3	1	4	2	3	3	3	2	2	1	3	3	1	3	2	3	43
3	3	3	3	2	3	1	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	1	47
2	3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	1	2	4	2	2	2	45
3	1	3	3	1	3	4	2	3	1	3	3	2	2	3	2	1	2	42
2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	42
3	3	1	3	3	3	4	3	2	3	2	1	3	3	1	4	3	1	46
2	2	3	1	1	4	2	2	4	2	2	2	2	2	4	1	1	4	41
3	3	2	4	3	2	3	1	2	4	3	1	2	2	2	1	3	3	44
4	4	1	3	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	53
3	3	1	4	4	1	4	4	2	3	2	2	4	4	2	2	3	2	50
2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	2	3	3	3	44

3	4	1	4	4	2	3	4	1	4	4	1	4	4	2	4	4	1	54
2	2	4	4	2	4	2	2	2	1	2	3	3	3	4	2	3	3	48
2	2	2	1	1	4	2	1	3	1	2	4	3	1	4	1	2	4	40
1	1	3	3	3	4	2	2	3	1	2	4	3	1	4	2	2	3	44
3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	4	3	55
3	4	1	4	3	2	3	3	4	4	3	2	2	3	1	3	3	3	51
1	2	4	1	1	4	2	1	4	1	2	4	1	1	4	2	3	4	42
1	2	3	1	1	3	2	2	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	37
2	4	2	4	2	2	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	52
4	4	1	4	4	2	3	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	54
1	2	3	1	2	4	2	3	4	1	2	4	2	1	4	3	2	4	45
1	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	3	39
4	1	3	3	2	3	1	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	44
2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	4	40
1	2	4	2	2	3	2	1	3	2	3	3	2	1	3	1	2	4	41
3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	51
2	2	3	1	1	4	3	2	4	3	1	3	2	3	3	1	2	4	44
4	3	1	3	2	1	3	2	3	2	4	2	3	3	1	3	1	1	42
1	1	3	1	1	4	2	3	4	1	1	4	2	1	3	1	1	3	37
2	1	4	1	2	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	38
4	4	1	4	3	1	4	3	1	4	4	1	4	3	1	4	4	2	52
3	4	2	4	4	2	3	4	2	3	4	1	4	4	1	4	4	1	54
4	3	1	3	4	3	4	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	1	50
3	2	1	2	3	2	2	1	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	44

3	2	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	2	1	3	39
2	2	1	2	3	2	1	4	2	3	2	3	4	3	2	4	3	2	45
4	4	1	4	4	1	4	4	2	3	4	1	4	4	1	4	4	1	54
2	2	3	2	1	3	3	4	3	3	2	4	2	1	3	2	2	3	45
3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	47
1	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	45
2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	43
1	1	3	1	1	2	3	2	3	3	2	4	2	2	3	2	1	3	39
2	3	3	3	1	2	1	2	3	1	3	4	2	4	3	1	2	3	43
2	4	3	1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	44
2	1	3	1	1	3	1	2	3	2	2	3	1	2	3	2	1	3	36
3	2	2	4	2	3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	4	50
3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	4	4	2	4	3	3	50
2	2	3	1	2	3	1	2	3	2	2	2	1	1	4	2	1	3	37
3	2	4	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	44
2	1	2	1	4	2	2	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	1	45
4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	50
4	4	1	4	4	1	3	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	53
2	1	4	1	2	4	2	3	3	1	2	4	1	1	3	3	2	4	43
3	2	4	1	1	2	2	2	4	1	3	3	2	2	4	3	3	4	46
1	2	4	1	1	4	1	2	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	38
2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	2	47
1	3	2	3	2	2	1	2	3	3	1	2	2	2	3	1	3	3	39
4	3	2	3	4	1	3	3	3	2	3	3	3	2	1	4	3	2	49

1	2	4	2	2	3	1	1	4	2	1	4	2	2	3	1	2	3	40
1	1	3	2	1	4	1	1	3	3	1	3	2	1	4	1	1	3	36
4	4	2	4	4	1	3	4	2	3	3	1	3	3	2	3	3	2	51
3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	2	1	3	2	3	46
4	4	1	3	3	1	4	4	1	4	3	1	4	4	1	4	4	1	51
2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	1	40
2	3	1	2	4	1	3	2	3	2	3	2	1	3	2	2	4	1	41
2	3	3	2	1	4	1	2	3	2	1	4	2	1	3	3	2	3	42
3	3	2	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	44
3	3	1	4	3	2	4	3	2	3	4	1	2	4	2	3	3	2	49
3	2	3	3	3	4	4	2	4	2	3	3	3	2	3	2	2	3	51
2	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	50
4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	54
2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	1	48
1	1	3	1	1	3	2	1	4	2	1	4	1	2	4	1	1	4	37
2	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	1	3	2	2	3	43
1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	36
2	1	3	4	3	4	3	2	3	2	1	4	3	2	4	2	2	3	48
2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	1	2	2	39
2	4	1	2	4	2	2	3	2	2	3	2	3	4	1	2	3	3	45
2	2	4	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2	2	48
2	3	3	3	2	1	2	4	3	3	3	2	2	3	1	4	3	3	47
3	4	2	4	3	2	4	2	1	3	2	2	4	2	2	3	3	1	47
4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	54

1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	36
3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	1	2	3	2	2	4	3	2	44
3	4	2	4	3	2	4	3	2	3	3	3	4	4	2	4	3	2	55
4	4	2	3	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	3	2	54
2	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	4	2	2	3	1	3	4	43
1	1	3	1	1	3	1	1	3	2	3	3	1	1	4	2	2	4	37
3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	1	45
4	3	1	3	4	2	3	4	1	3	4	1	4	4	1	4	4	1	51
3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	46
2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	41
2	2	1	2	4	1	3	4	1	4	3	2	4	3	1	3	4	2	46
3	4	1	4	2	2	3	3	1	4	3	1	4	4	2	4	4	2	51
2	2	3	1	1	3	2	2	3	2	2	4	2	2	3	2	1	4	41
2	1	3	2	2	2	1	2	4	2	1	2	2	1	3	1	2	3	36
2	2	4	1	2	4	2	2	3	3	1	4	3	1	4	1	2	4	45
3	3	2	3	4	1	4	3	2	3	3	2	1	4	1	2	3	1	45
2	2	1	3	3	3	2	2	2	3	4	1	3	2	1	2	3	2	41
4	4	2	4	4	1	3	4	1	4	4	1	3	4	1	4	3	1	52
4	4	1	4	4	1	4	4	2	3	4	2	4	4	1	4	4	1	55
4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	54
3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	47