

Pengaruh Dukungan Sosial dan Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Bekerja di Karawang

Shelly Dwi Octaviani¹, Nuram Mubina², Ananda Saadatul Maulidia³

¹⁻³Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang

Article Info

Article history:

Received Dec, 2025

Revised Dec, 2025

Accepted Dec, 2025

Kata Kunci:

Dukungan Sosial, Stres Akademik, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa Bekerja, Karawang

Keywords:

Social Support, Academic Stress, Psychological Well-Being, Working Students, Karawang

ABSTRAK

Mahasiswa bekerja di Karawang kerap menghadapi tantangan psikologis dan rentan mengalami stres karena harus menjalani peran ganda sebagai seorang mahasiswa dan pekerja yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Tujuan penelitian ini untuk melihat bagaimana dukungan sosial dan stres akademik memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif asosiatif kausalitas dengan sampel berjumlah 204 responden dengan menggunakan perhitungan rumus Cohen yang dikumpulkan menggunakan teknik *convenience sampling*. Skala psikologi pada penelitian ini menggunakan tiga instrument skala, yaitu *Ryff's Scales of Psychological Well-Being* (RPWB), *Social Provisions Scale* (SPS), dan *The Perceptions of Academic Stress Scale* (PASS). Temuan pada penelitian ini membuktikan adanya pengaruh dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis, secara signifikan kedua variabel independen memberikan pengaruh sebesar 61% terhadap kesejahteraan psikologis.

ABSTRACT

Working students in Karawang often face psychological challenges and are prone to stress due to their dual roles as both students and employees, which can affect their psychological well-being. The purpose of this study is to examine how social support and academic stress influence the psychological well-being of working students. This research employed a quantitative associative-causal method with a sample of 204 respondents, determined using Cohen's formula and collected through convenience sampling. Three psychological scales were utilized in this study, namely the Ryff's Scales of Psychological Well-Being (RPWB), the Social Provisions Scale (SPS), and the Perceptions of Academic Stress Scale (PASS). The findings of this study reveal that social support and academic stress significantly influence psychological well-being, with both independent variables contributing 61% to the variance in psychological well-being.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Nuram Mubina, M.Psi., Psikolog

Institution: Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email: nuram.mubina@ubpkarawang.ac.id

1. PENDAHULUAN

Fenomena mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja sekaligus mahasiswa sudah banyak ditemukan, (Robert dalam Mardelina & Muhsin, 2017). Di Karawang, sebagai kota industri yang terus berkembang, tersedia berbagai peluang kerja di berbagai sektor. Pesatnya

pertumbuhan industri ini juga menarik banyak pendatang dari luar daerah yang ingin bekerja guna memenuhi kebutuhan hidup. Tidak hanya itu, pekerja juga tidak hanya memilih untuk bekerja tetapi juga melanjutkan pendidikan perguruan tinggi di wilayah Karawang. Bekerja sambil kuliah memberikan mahasiswa kesempatan untuk meningkatkan keterampilan yang dimiliki dan menambah pengalaman di dunia kerja (Aditya dkk., 2024). Menurut Sarumaha (dalam Aditya, dkk., 2024) mahasiswa yang bekerja seringkali menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Kondisi ini umumnya dialami oleh mahasiswa yang juga bekerja, di mana mereka harus menghadapi tekanan dari dua sisi sekaligus. Mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur kuliah dan pekerjaan, sering tidak memiliki waktu yang cukup dalam mengerjakan tugas, memiliki waktu yang terbatas di kampus, jarang terlibat aktivitas di kampus dan sosial, kurangnya interaksi dengan teman di kampus, banyaknya tugas kuliah sehingga merasa kelelahan secara fisik maupun mental karena memiliki dua tanggung jawab antara kuliah dan pekerjaan (Anjani, dkk., 2020). Di sisi akademik, mereka dihadapkan pada tenggat tugas, kecemasan menghadapi ujian, dan kekhawatiran terhadap pencapaian akademik. Sementara dalam pekerjaan, mereka dituntut untuk tetap profesional, menyelesaikan tanggung jawab tepat waktu, menjaga kedisiplinan, dan memenuhi ekspektasi dari atasan (Aditya dkk., 2024).

Selain itu, mahasiswa bekerja juga dituntut untuk mampu melaksanakan peran dan tanggung jawab secara seimbang, baik di lingkungan kampus maupun tempat kerja. Mereka harus mengatur waktu, menjaga kedisiplinan, serta memperhatikan kondisi fisik dan mental agar tetap stabil (Mardelina & Muhsin, 2017). Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah berupaya meraih kepuasan dan kesejahteraan dalam aspek ekonomi, sosial, fisik dan psikologis, tapi kondisi ini juga dapat menyebabkan masalah yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka (Aditya, dkk., 2024). Menurut Ryff (dalam Aulia, dkk., 2021) kesejahteraan psikologis adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis individu dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan serta diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal. Dimensi kesejahteraan Psikologis menurut Ryff (dalam Aulia, dkk., 2021) meliputi enam dimensi, yaitu *Self-Acceptance, Positive Relationship with Others, Autonomy, Environmental Mastery, Purpose in Life, Personal Growth*.

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 20 mahasiswa bekerja di Karawang, ditemukan bahwa 65% masih kesulitan membangun kemandirian, 55% belum memiliki tujuan hidup yang jelas, dan 59% masih terikat pada pengalaman masa lalu yang belum sepenuhnya diterima. Kondisi ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa bekerja menghadapi tantangan dalam mengatur diri, merencanakan masa depan, serta menyesuaikan diri dengan tekanan akademik maupun pekerjaan. Akibatnya, mereka lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan ketidakpuasan yang berimplikasi pada rendahnya kesejahteraan psikologis.

Ryff (1995) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis individu dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan serta diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal. Adapun Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya adalah dukungan sosial (Ryff & Singer, 2020) & stres akademik. (Munir, dkk., 2015).

Memberikan dukungan sosial kepada individu akan berdampak baik bagi individu, yakni individu akan mampu menangani berbagai situasi dan menemukan solusi untuk tantangan serta masalah yang mereka hadapi. Maka individu bisa beradaptasi dengan keadaan dan memungkinkan individu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. (Zahrah & Sukirno, 2022). Dukungan sosial yang positif dapat membuat individu merasa diterima, tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten. Jika individu diterima dan dihargai secara positif, maka individu cenderung mampu mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri dan cenderung lebih mampu untuk menerima, serta menghargai dirinya sendiri sehingga individu tersebut mampu hidup ditengah-tengah masyarakat luas secara harmonis (Kartika, dalam Utami, 2018) Hasil penelitian dari

Rusyanti (dalam Riada, 2023) terkait pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis wanita dewasa madya menemukan ada pengaruh positif yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis wanita dewasa madya.

Selain dukungan sosial, stres akademik juga menjadi faktor dalam kesejahteraan psikologis (Munir, dkk., 2015). Stres akademik dapat memicu berbagai perubahan pada mahasiswa, mulai dari gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, perubahan fisiologis seperti sakit kepala dan insomnia, hingga penurunan motivasi belajar yang berdampak pada kualitas pembelajaran (Gisela, dkk., 2025). stres akademik dapat menyebabkan seseorang berespon secara emosional seperti perasaan cemas, merasa bersalah, sedih dan takut (Handayani, dkk., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Selian, dkk., (dalam Novanti, dkk., 2022) mengenai stres akademik, coping dan adaptasi sosial budaya dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pascasarjana di Indonesia menunjukkan pengaruh yang signifikan antara stres akademik, coping, dan adaptasi sosial budaya terhadap kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan penjabaran di atas, fenomena dan adanya penelitian terdahulu terdapat gap penelitian yang muncul yaitu kurangnya kajian yang spesifik meneliti dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja, terkhusus di Karawang. Penelitian terdahulu berfokus pada mahasiswa atau dewasa, namun belum banyak yang meneliti mahasiswa bekerja di suatu daerah.

Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti pengaruh dari dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja di Karawang dengan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H1: Ada pengaruh dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja di Karawang.

H2: Ada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja di Karawang.

H3: Ada pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja di Karawang.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (dalam Aulia, dkk., 2021) adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis individu dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan serta diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal. Dimensi kesejahteraan Psikologis menurut Ryff (dalam Aulia, dkk., 2021) meliputi enam dimensi, yaitu *Self-Acceptance, Positive Relationship with Others, Autonomy, Environmental Mastery, Purpose in Life, Personal Growth*. Menurut Linley & Joseph (dalam Meriko & Hadiwirawan, 2019). Kesejahteraan psikologis adalah sebuah konsep yang mengacu pada pendekatan psikologi positif dimana individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri. Kesejahteraan psikologis mencerminkan keterlibatan individu dan partisipasi penuh dalam tantangan serta peluang hidup. Hurlock (dalam Prabowo, 2016) yang mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kebutuhan untuk terpenuhinya tiga kebahagiaan, yaitu acceptance (penerimaan), affection (kasih sayang), dan achievement (pencapaian).

Dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada teori Ryff (dalam Aulia, dkk., 2021) yang mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis individu dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan serta diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal.

2.2 Dukungan Sosial

Weiss (dalam Sugiarto & Soetjiningsih, 2021) menjelaskan dukungan sosial adalah suatu proses hubungan yang terbentuk dari individu dengan persepsi bahwa seseorang dicintai dan dihargai, disayang untuk memberikan bantuan kepada individu yang mengalami tekanan dalam kehidupannya. Dimensi dukungan sosial menurut Weiss (dalam Sugiarto & Soetjiningsih, 2021) meliputi enam dimensi, yaitu *attachment* (kasih sayang), *social integration* (integrasi sosial), *reassurance of worth* (penghargaan/pengakuan), *reliable alliance* (ikatan atau hubungan yang dapat diandalkan), *guidance* (bimbingan), *opportunity for nurturance* (kesempatan merasa dibutuhkan). Menurut Zimet (dalam Hidayat & Darmawanti, 2022) dukungan sosial adalah sebuah keyakinan seseorang akan adanya dukungan dari teman, keluarga, dan orang-orang terdekat ketika ia membutuhkannya. Menurut Sarafino (dalam Mahmudi & Suroso, 2014) bahwa dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya.

Dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada teori Weiss (dalam Sugiarto & Soetjiningsih, 2021) yang menjelaskan dukungan sosial adalah suatu proses hubungan yang terbentuk dari individu dengan persepsi bahwa seseorang dicintai dan dihargai, disayang untuk memberikan bantuan kepada individu yang mengalami tekanan dalam kehidupannya.

2.3 Stres Akademik

Menurut Badewy dan Gabriel (2015) bahwa stres pada mahasiswa bisa terjadi disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan, deadline penyelesaian tugas, dan kekhawatiran kegagalan dalam mengikuti ujian. Busari (dalam Rahmawati, Fahrudin & Abdillah, 2021) menjelaskan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi yang terjadi karena individu berhadapan dengan tuntutan yang dipersepsikan berlebihan dan tidak dapat diselesaikan. Aspek-aspek stres akademik menurut Badewy dan Gabriel (2015) meliputi tiga aspek antara lain 1) harapan akademik yaitu adanya tekanan yang dirasakan yang terkait tuntutan yang diperoleh oleh mahasiswa baik melalui orang tua atau dosen; 2) adanya beban tugas dan ujian yang dipersepsikan oleh mahasiswa. Dalam hal ini adanya tugas yang dirasa banyak dan harus dikerjakan oleh mahasiswa dapat memicu adanya rasa ketakutan akan kegagalan, merasakan ketidakpastian terhadap masa depan; 3) persepsi diri akademik mahasiswa terkait dengan karakteristik pribadi yang dimiliki oleh mahasiswa, hal ini dapat terkait dengan kepribadian, prestasi akademik, psikologis, kecerdasan, sosial, dan sebagainya yang dapat mempengaruhi persepsi akan kemampuan dirinya dalam hal akademik. Menurut Alvin (dalam Pertiwi, 2020) stres akademik adalah kondisi yang muncul karena adanya tuntutan atau tekanan untuk mencapai prestasi akademik yaitu lulus tepat waktu, kondisi persaingan akademik yang meningkat membuat individu semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan. Busari (dalam Rahmawati, Fahrudin & Abdillah, 2021) menjelaskan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi yang terjadi karena individu berhadapan dengan tuntutan yang dipersepsikan berlebihan dan tidak dapat diselesaikan.

Dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada teori Badewy dan Gabriel (2015) yang menyatakan bahwa stres pada mahasiswa bisa terjadi disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan, deadline penyelesaian tugas, dan kekhawatiran kegagalan dalam mengikuti ujian.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian yaitu penelitian asosiatif kausalitas, yang memungkinkan peneliti untuk menggunakan data tersedia dan mengamati hasilnya untuk menentukan dampak variabel prediktor yang memengaruhi variabel respons (Azwar, 2018).

Penelitian ini melibatkan partisipan yang merupakan mahasiswa bekerja di Karawang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *convenience sampling*, yaitu metode *non-probability sampling* yang memilih responden berdasarkan ketersediaan dan kemudahan akses. Penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu dukungan sosial dan stres akademik sebagai variabel bebas (X), serta kesejahteraan psikologis sebagai variabel terikat (Y). Jumlah responden dalam

penelitian ini sebanyak 204 mahasiswa bekerja yang berdomisili atau berkuliah di wilayah Karawang yang mengacu pada rumus Cohen (Cohen, 1960).

Untuk menilai masing-masing variabel yang diteliti, penelitian ini menggunakan tiga skala psikologi sebagai instrument utama dalam pengumpulan data. Instrument yang pertama adalah skala kesejahteraan psikologis adaptasi dari *Ryff's Scales of Psychological Well-Being* (RPWB), yang kembangkan oleh Ryff (1995) dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Sulani (2023). Skala ini terdiri dari 42 aitem pernyataan dengan rentang validitas antara 0,41 hingga 0,69 serta nilai reliabilitas yang ditunjukkan oleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,95 yang terbagi ke dalam enam dimensi, yaitu: penerimaan diri (7 aitem), hubungan positif dengan orang lain (7 aitem), otonomi (7 aitem), penguasaan lingkungan (7 aitem), tujuan hidup (7 aitem), dan pengembangan diri (7 aitem). Salah satu aitem dari skala ini adalah "saya merasa sedih dengan tuntutan kehidupan". Terdapat enam opsi pilihan dengan menggunakan model *likert*, yaitu 1 = sangat tidak setuju (STS), 2 = tidak setuju (SS), 3 = sedikit tidak setuju (STS), 4 = sedikit setuju (SS), 5 = setuju (S), 6 = sangat setuju (SS). Instrument ini memuat pernyataan yang bersifat positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*), di mana pernyataan negatif diberi skor terbalik pada saat proses analisis.

Kemudian alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel dukungan sosial dalam penelitian ini adalah *Social Provisions Scale* (SPS) yang di kembangkan oleh Cutrona dan Russell (1984) dan di adopsi dari Chiu., dkk (2023) kemudian diuji nilai validitas dan reliabilitasnya dan memiliki nilai validitas berdasarkan *factor loading* pada penelitian tersebut berkisar antara 0,65 sampai 0,90 serta nilai reliabilitas yang ditunjukkan oleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,89 yang meliputi 6 dimensi dukungan sosial yaitu *attachment* (kasih sayang), *social integration* (integrasi sosial), *reassurance of worth* (penghargaan/pengakuan), *reliable alliance* (ikatan atau hubungan yang dapat diandalkan), *guidance* (bimbingan), *opportunity for nurturance* (kesempatan merasa dibutuhkan). Salah satu aitem dari skala ini adalah "ada seseorang yang dapat membantu saya jika saya membutuhkan". Skala ini berisikan 24 aitem dengan menggunakan model *likert* dengan empat opsi pilihan yaitu 1 = sangat tidak setuju (STS), 2 = tidak setuju (TS), 3 = setuju (S), 4 = sangat setuju (SS). Instrument ini memuat pernyataan yang bersifat positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*).

Kemudian variabel stres akademik adopsi dari skala *The Perceptions of Academic Stress Scale* (PASS) yang dikembangkan oleh Badewy dan Gabriel (2015) yang memiliki nilai validitas berdasarkan *factor loading* berkisar antara 0,42 sampai 0,79 serta nilai reliabilitas yang ditunjukkan oleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,70. Meliputi 3 aspek stres akademik yaitu harapan akademik, adanya beban tugas dan ujian, dan persepsi diri akademik. Salah satu aitem dari skala ini adalah "Saya merasa takut akan gagal di perkuliahan tahun ini". Skala ini berisikan 18 aitem dengan menggunakan model *likert* dan memiliki lima opsi pilihan yaitu 1 = sangat tidak relevan (STR), 2 = tidak relevan (TR), 3 = netral (N), 4 = relevan (R), 5 = sangat relevan (SR). dan dalam instrument ini terdapat pernyataan positif (*favorabel*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*).

Uji hipotesis penelitian ini menggunakan regresi linear berganda dengan acuan nilai *p-value* kurang dari 0,05 sebagai dasar dalam mengevaluasi hipotesis. Selain itu, analisis koefisien determinasi serta pengkategorisasian tiap variabel yang diteliti juga turut dilakukan. Seluruh proses analisis data dibantu dengan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 25 berbasis Windows.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji analisis aitem dan reliabilitas didapatkan bahwa nilai reliabilitas pada penelitian ini dilihat dari *Alpha Cronbach's* dengan koefisien korelasi $r > 0,07$ untuk kriteria tinggi berdasarkan kaidah *Guilford*. Skala kesejahteraan psikologis memiliki skor reliabilitas sebesar 0,952, variabel dukungan sosial memiliki skor reliabilitas sebesar 0,89 dan variabel stres akademik memiliki skor reliabilitas sebesar 0,7. Maka dari itu, ketiga variabel dapat digunakan dalam penelitian ini. Sebanyak 204 mahasiswa bekerja di Karawang menjadi responden dalam penelitian ini berdasarkan perhitungan Cohen (Cohen, 1960).

Tabel 1. Data Demografi

No.	Demografi	Kriteria	Frekuensi	Percentase (%)
1.	Usia	20 – 25 tahun	164	80,4%
		26 – 30 tahun	37	18,1%
		30 – 31 tahun	3	1,5%
2.	Jenis Kelamin	Laki-Laki	83	40,7%
		Perempuan	121	59,3%
3.	Asal Perguruan Tinggi	UBP Karawang	71	34,8%
		STMIK Rosma	47	23,0%
		UBSI	25	12,3%
		Universitas Singaperbangsa	25	12,3%
		Universitas Horizon	36	17,6%
4.	Lama Bekerja	6 Bulan	20	9,8%
		1 – 2 tahun	111	54,4%
		3 – 5 tahun	58	28,4%
		>5 tahun	15	7,4%

Berdasarkan jumlah sampel pada penelitian ini, terdapat responden dengan rentang usia 20-25 tahun berjumlah 164 orang (80,4%), usia 26-30 tahun berjumlah 37 tahun (18,1%), dan usia 31-35 tahun berjumlah 3 orang (1,5%). Selain itu responden laki-laki diketahui berjumlah 83 orang (40,7%) dan jumlah responden perempuan sebanyak 121 orang (59,3%). Sebanyak 71 responden (34,8%) berasal dari UBP Karawang, sebanyak 47 orang (23,0%) berasal dari STMIK Rosma, 25 responden (12,3%) berasal dari UBSI, 25 responden (12,3%) berasal dari Universitas Singaperbangsa, dan 36 responden (17,6%) diantaranya berasal dari Universitas Horizon. Seperti yang terlihat pada tabel di atas, mayoritas responden sebanyak 111 orang memiliki pengalaman bekerja selama 1-2 tahun, 58 orang (28,4%) memiliki pengalaman bekerja selama 3-5 tahun, 15 orang (7,4%) selama >5 tahun, sedangkan untuk 20 orang lainnya (9,8%) memiliki pengalaman bekerja selama 6 bulan.

Sebelum memasuki uji analisis data, langkah awal yang perlu dilakukan adalah menguji normalitas distribusi. Uji normalitas diterapkan pada instrument *Ryff's Scales of Psychological Well-Being* (RPWB), *Social Provisions Scale* (SPS), dan *Perceptions of Academic Stress Scale* (PASS), dengan hasil uji normalitas nilai signifikan sebesar 0,111 yang artinya ketiga data berdistribusi normal, yang berarti pada data penelitian ini menggunakan statistik parametrik.

Setelah uji normalitas dilakukan, selanjutnya dilakukan uji linearitas untuk mengidentifikasi ada tidaknya hubungan linear antara variabel X dan variabel Y (Sugiyono, 2016). Hasil pengujian linearitas antara variabel dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai signifikan uji linearitas adalah 0,000 untuk hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan dukungan sosial, serta hubungan variabel stres akademik dan kesejahteraan psikologis sebesar sig. 0,000. Ukuran dukungan sosial dan stres akademik untuk kesejahteraan psikologis memiliki hubungan linear, seperti yang ditunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05. selanjutnya hasil analisis regresi linear berganda yang meneliti dampak dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda (Uji Simultan)
ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	114560.967	2	57280.484	163.511	.000 ^b

Residual	70413.440	201	350.316
Total	184974.407	203	

Pada tabel 2 di atas, diperoleh nilai sig. 0,000 atau $< 0,05$ yang menunjukkan arti bahwa kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja di Karawang dipengaruhi secara signifikan oleh dukungan sosial dan stres akademik. Dengan demikian H01 ditolak dan Ha1 diterima.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Berganda (Uji Parsial)

Coefficients^a

Model	B	Std. Error	Standardized Coefficients		
			Unstandardized Coefficients	Beta	t
1	(Constant)	38.279	9.145		4.186
	SA	.625	.120	.304	5.227
	DS	1.507	.159	.552	9.499

Variabel stres akademik memiliki nilai koefisien (β) sebesar 0,304 jika dilihat dari tabel 3, hasil analisis regresi berganda mengindikasikan bahwa koefisien regresi bernilai positif dengan nilai sig. 0,000 ($sig. < 0,05$). Ha₂ diterima dan H0₂ ditolak karena menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi secara positif oleh dukungan sosial. Ha₃ diterima sedangkan H0₃ ditolak karena variabel stres akademik juga memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis, sebagaimana dibuktikan oleh nilai koefisien (β) sebesar 0,552 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Tabel berikut menampilkan hasil uji koefisien determinansi yang kemudian dilakukan untuk mengetahui kontribusi relatif pengaruh dari masing-masing variabel:

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Determinansi (R²)**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the
				Estimate
1	.787 ^a	.619	.616	18.717

Dengan mengacu pada tabel di atas, nilai R square sebesar 0,619 menunjukkan bahwa dukungan sosial dan stres akademik memiliki pengaruh sebesar 61% terhadap kesejahteraan psikologis. Namun terdapat faktor lain yang tidak diteliti memiliki dampak terhadap 39% sisanya. Selain itu, dilakukan uji kategorisasi untuk menunjukkan sejauh mana masing-masing variabel terhadap kesejahteraan psikologis dipengaruhi, seperti yang ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji kategorisasi

Variabel	Kategori	Frekuensi	Percent(%)
Kesejahteraan Psikologis	Tinggi	125	61,3%
	Rendah	79	38,7%
Dukungan Sosial	Tinggi	129	63,2%
	Rendah	75	36,8%
Stres Akademik	Tinggi	122	59,8%
	Rendah	82	40,2%

Berdasarkan data kategorisasi pada tabel di atas, bahwa mayoritas mahasiswa bekerja sebanyak 79 atau 38,7% berada pada kategori kesejahteraan psikologis rendah. Hal ini menunjukkan bahwa 125 atau 61,3% mahasiswa bekerja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Lalu pada pengujian kategorisasi dukungan sosial, sebanyak 75 atau 36,8% mahasiswa bekerja masuk ke dalam kategori dukungan sosial rendah. Hal ini menunjukkan bahwa 129 atau 63,2% mahasiswa bekerja memiliki dukungan sosial tinggi. Kemudian hasil uji kategorisasi stres akademik, ebanyak

82 atau 40,2% mahasiswa bekerja masuk ke dalam kategori stres akademik rendah. Hal ini menunjukkan bahwa 122 atau 59,8% mahasiswa bekerja memiliki stres akademik tinggi.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja di Karawang dipengaruhi secara positif oleh dukungan sosial dan stres akademik. Analisis regresi linear berganda digunakan untuk menguji hipotesis, dan hasil sig. 0,000 atau $< 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dikatakan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi secara signifikan oleh dukungan sosial dan stres akademik. Selain itu, dilakukan uji koefisien determinasi untuk mengetahui besarnya pengaruh kedua variabel tersebut. Hasil penelitian memperlihatkan adanya pengaruh positif kedua variabel yaitu antara dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja di Karawang, dengan nilai R sebesar 0,787.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa dukungan sosial dan stres akademik memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja di Karawang yang artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis, juga semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Mahasiswa bekerja yang memiliki dukungan sosial yang baik, cenderung menunjukkan kesejahteraan psikologis yang baik, yang terlihat dalam kepercayaan diri yang meningkat, dapat menemukan cara efektif untuk keluar dari masalah, dan mampu menjalani hidup yang baik. Sebaliknya, mahasiswa bekerja dengan dukungan sosial yang rendah cenderung menarik diri dari lingkungan, kurang percaya diri, dan sulit mengatasi masalah yang dihadapi. Sementara itu, mahasiswa bekerja yang memiliki tingkat stres akademik yang rendah, cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademik seperti *deadline* tugas, persaingan dengan rekan mahasiswa, dan tuntutan prestasi akademik. Sebaliknya, tingginya stres akademik, mengarah pada sulitnya menjalani tuntutan akademik, hasil ujian yang rendah, dan kesulitan menangani tugas yang banyak.

Temuan penelitian ini sejalan dengan studi terdahulu yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan stres akademik merupakan faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa (Eva, dkk., 2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sugiarto dan Soetjaningsih (2021) yang menyatakan adanya korelasi positif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan PWB pada dewasa awal pasca putus cinta. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahendika dan Sijabat (2023) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif pada kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah, hasil ini menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang tinggi berhubungan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Ryff (1989) menyatakan bahwa faktor dukungan sosial yang didapatkan individu dari lingkungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang efektif dalam menentukan tinggi rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis. Menurut Sarafino (dalam Zahrah & Sukirno, 2022), secara positif dampak dari dukungan sosial yang diterima individu, akan dapat memulihkan dan menguatkan kondisi fisik dan psikis individu.

Pada temuan ini, stres akademik memiliki pengaruh yang positif terhadap kesejahteraan psikologis, yang artinya semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis, begitu pun sebaliknya. Namun, hasil penelitian ini cukup berbeda dengan salah satu penelitian terdahulu seperti pada penelitian Gisela, dkk., (2025) yang menunjukkan hasil bahwa stres akademik yang tinggi berhubungan dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Seperti yang telah dijelaskan oleh Sidabutar (2024) bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik yang tinggi memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah daripada mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik yang rendah. Hal tersebut dapat dikarenakan juga akibat respon berbeda individu terhadap *stressor* yang diterima. Individu dapat merespon *stressor* secara positif dan negatif, hal tersebut tergantung dari pengelolaan stres masing-masing (Agolla & Ongori, 2009). Ketika mahasiswa mampu mengelola stres akademik dengan baik dan mendapat dukungan sosial, harapannya kedua hal tersebut dapat terintegrasi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Zahrah & Sukirno, 2022). Menurut Ryff (dalam Zahrah & Sukirno, 2022) seorang individu dapat dideskripsikan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik ketika dapat memenuhi enam aspek, yakni kondisi individu yang dapat mengatur lingkungan sesuai kebutuhannya, dapat

mengembangkan potensi diri, memiliki sikap positif terhadap dirinya dan orang lain, membuat hidupnya lebih bermakna, membuat keputusan sendiri, memiliki tujuan hidup dan mengatur tingkah lakunya sendiri.

Penelitian ini mengungkap bahwa dukungan sosial dan stres akademik berkontribusi kecil terhadap variasi kesejahteraan psikologis, sehingga penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang juga berpengaruh. Meskipun demikian, penelitian ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa bekerja di Karawang memiliki kesejahteraan psikologis dalam tingkat cukup tinggi.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan sosial dan stres akademik berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja di Karawang, dengan variabel dukungan sosial memiliki pengaruh yang lebih tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial dan stres akademik memiliki peran penting, kedua variabel ini memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis. Namun penelitian ini belum mempertimbangkan faktor lain yang juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja.

Dukungan sosial dan stres akademik memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini menunjukkan data koefisien determinasi sebesar 61% yang berarti dukungan sosial dan stres akademik memiliki pengaruh sebesar 61% terhadap kesejahteraan psikologis yang dimana 39% lainnya dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti dalam temuan ini. Untuk memberikan pemahaman yang lebih mengenai kesejahteraan psikologis, diharapkan penelitian selanjutnya memperhatikan mengenai hal lain yang tidak ada dalam penelitian ini, seperti tingkat usia, lingkungan, hubungan dengan orang sekitar, optimisme, kepribadian, agama, kecemasan, dan harga diri yang mungkin bisa dijadikan variabel untuk diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiya, S., Rohayati, N., & Ibad, M. C. (2024). Peran Rasa Syukur terhadap Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa Perantau yang Bekerja di Karawang. Sang Pencerah: *Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 10(4), 1185-1195.
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). Anassessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Reviews*, 4(2), 063-070.
- Aulia, M. F., Wahyu, A. M., Anugrah, P. G., Chusniyah, T., & Hakim, G. R. U. (2021). Tujuan hidup sebagai prediktor kesejahteraan psikologis pada generasi Z. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 413-423).
- Azwar, S. (2018). Metode penelitian psikologi edisiII.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health psychology open*, 2(2), 2055102915596714. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Chiu, C. Y., Motl, R. W., & Ditchman, N. (2016). Validation of the Social Provisions Scale in people with multiple sclerosis. *Rehabilitation psychology*, 61(3), 297. <https://doi.org/10.1037/rep0000089>
- Cohen, J. (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational and psychological measurement*, 20(1), 37-46. <https://doi.org/10.1177/001316446002000104>
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in personal relationships*, 1(1), 37-67.
- Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331- 341. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76-89.
- Mardelina, E., & Muhsin, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201-209.

- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. (2015). Impact of loneliness and academic stress on psychological well-being among college students. *Academic Research International*, 6(2), 343.
- Mustika, R., Yunian, F. A., Hendardi, R. K., & Dwiyanti, R. (2025). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Sma Negeri 1 Ayah: Dengan Moderasi Media Sosial. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 20(1), 33-40. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v20i1.9241>
- Nasution, N., Dewi, S. S., & Darmayanti, N. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dengan Efikasi Diri Sebagai Variabel Mediator Pada Mahasiswa. *Psychocentrum Review*, 7(1), 25-39. <https://doi.org/10.26539/pcr.713889>
- Novanti, E. T., Dimala, C. P., & Rohayati, N. (2022). Pengaruh Stres Akademik terhadap Psychological Well-Being pada Santri Pondok Pesantren Nihayatul Amal. *Disputare-Jurnal Psikologi*, 9(1), 1-9. DOI <http://dx.doi.org/>
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23-33. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.41594>
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2022). Hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran hibrid dalam masa pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135-153.
- Riada, M. R. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap psychological well-being mahasiswa perantau di masa pandemi covid-19. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(5), 3344-3350. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i5.2014>
- 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., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Pengaruh stres akademik, daya tindak dan adaptasi sosial budaya terhadap kesejahteraan psikologi pelajar universiti. JuPiDi: *Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 7(2), 36-57.
- Sidabutar, E. J. D. (2024). PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA PADA MASA PANDEMI COVID-19. *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, 1(1), 163-175. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Sugiarto, J. A., & Soetjiningsih, C. H. (2021). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Psychological Well Being Pasca Putus Cinta Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Konseling Vol*, 18(1).
- Utami, W. (2018). Pengaruh Persepsi Stigma Sosial Dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 3(2), 183-207. <https://doi.org/10.33367/psi.v3i2.620>
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189-205.