

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN HARDINESS DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA BEKERJA PARUH WAKTU

Aulia Umayu; Wiwien Dinar Pratisti
Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Bekerja paruh waktu dilakukan mahasiswa untuk mengisi kegiatan di luar jam kuliah. Selain berdampak positif, ternyata bekerja paruh waktu juga berdampak negatif karena menimbulkan cenderung mengalami stress, yang berdampak pada kesejahteraan psikologisnya. Permasalahan tersebut tidak dapat terselesaikan atau akan semakin besar ketika mereka kurang mendapatkan dukungan sosial dan *hardiness*. Oleh karena itu riset ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja paruh waktu. Hipotesis pada penelitian ini ialah bahwa ada hubungan dukungan sosial dan *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja paruh waktu. metode pengambilan sampel yaitu *accidental sampling* dengan subjek penelitian ini sejumlah 209 mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Surakarta. Pengukuran variabel menggunakan skala, dan data analisis data menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Dukungan Sosial dan *Hardiness* berperan sangat signifikan pada Kesejahteraan Psikologis (nilai $F= 174.850$, dengan $p < 0.01$); dukungan sosial berkorelasi positif sangat signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($r= 0.591$, $p, 0.01$); dan *hardiness* berkorelasi positif sangat signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($r= 0.771$, $p, 0.01$).

Kata Kunci: mahasiswa bekerja paruh waktu, kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, *hardiness*

Abstract

Students work part-time to fill in activities outside of class hours. Apart from having a positive impact, it turns out that working part time also has a negative impact because it tends to cause stress, which has an impact on psychological well-being. These problems cannot be resolved or will get bigger when they lack social support and hardiness. Therefore, this research was conducted with the aim of testing whether there is a relationship between social support and hardiness and psychological well-being in part-time working students. The hypothesis in this research is that there is a relationship between social support and hardiness and psychological well-being in part-time working students. The sampling method is accidental sampling with the subjects of this research being 209 students who work part time in Surakarta. Variable measurement uses a scale, and data analysis uses multiple linear regression. The research results show that Social Support and Hardiness play a very significant role in Psychological Well-being (F value = 174.850, with $p < 0.01$); social support has a very significant positive correlation with psychological well-being ($r= 0.591$, $p, 0.01$); and

hardiness has a very significant positive correlation with psychological well-being ($r= 0.771$, $p, 0.01$).

Keywords: students work part time, psychological well-being, social support, hardiness

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa dituntut harus sanggup berkontribusi dalam proses meningkatkan kondisi negara, menjadi pribadi yang lebih berkualitas dan mampu bersaing di era globalisasi. Hal ini sesuai dengan Pasal 5 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, yang menyatakan bahwa pendidikan tinggi sangat penting untuk menghasilkan lulusan yang mampu menguasai bidang ilmu pengetahuan dan/atau teknologi untuk memenuhi kepentingan nasional dan meningkatkan daya saing negara. disimpulkan bahwa, dengan memiliki pendidikan yang berkualitas baik akan berdampak baik pada kemajuan bangsa.

Selain fokus pada pendidikan, mahasiswa juga perlu memprioritaskan menjaga kesehatan mental mereka untuk mencapai keseimbangan hidup yang optimal. dari (WHO) *World Health Organization* menyatakan kesehatan mental merupakan komponen dari kesehatan dan kesejahteraan dimana individu menyadari kemampuannya, memiliki kesejahteraan emosional dan perilaku yang baik, menjalani aktivitas belajar dan bekerja dengan baik, mampu menjalin hubungan interpersonal dengan baik. Dengan demikian menjaga kesehatan mental merupakan langkah penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Rahmah (2018) upaya menjaga kesehatan mental pada diri individu efektif menumbuhkan kesejahteraan psikologis yang baik, sehingga penerimaan terhadap dirinya, relasi dan lingkungannya akan selalu positif. Apabila mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, maka dapat memengaruhi kualitas hidup dan kinerja akademis.

Ditemukannya fenomena mahasiswa mengisi kegiatan diluar jam kuliahnya dengan bekerja. Zahara (2019) menyampaikan mahasiswa yang bekerja melakukan pekerjaan untuk orang lain dengan menggunakan keahliannya untuk mendapatkan penghasilan berupa gaji atau upah. Berdasarkan data (BPS) Badan Pusat Statistik terdapat pekerja tidak penuh atau bekerja paruh waktu sebanyak 24,40% yang mana jam kerja dalam seminggu hanya 1-34 jam. Berdasarkan Pasal 16 ayat (1) Peraturan Pemerintah Nomor 36 Tahun 2021 tentang Pengupahan, “bekerja secara paruh waktu” berarti bekerja kurang dari 7 jam dalam sehari dan kurang dari 35 jam dalam seminggu.

Bekerja paruh waktu adalah bentuk pekerjaan dengan jam kerja yang lebih sedikit, dibandingkan dengan pekerjaan penuh waktu.

Dari ketentuan yang telah dicantumkan dalam peraturan, kita bisa menentukan (FTE) *Full Time Equivalent* dengan rumus sebagai berikut :

$$FTE = \frac{\text{jumlah jam pertahun pekerja paruh waktu}}{\text{jumlah jam pertahun pekerja full time}} \quad (1)$$
$$FTE = \frac{34 \text{ jam} \times 52 \text{ minggu}}{40 \text{ jam} \times 52 \text{ minggu}} = \frac{1.768}{2.080} = 0.85$$

Berdasarkan hasil dari perhitungan FTE dapat digunakan untuk menentukan pengupahan atau besaran gaji bagi pekerja paruh waktu.

Menurut Oktaviani & Adha (2020) yang melatarbelakangi mahasiswa melakukan aktivitas kerja paruh waktu yakni, memenuhi kebutuhan *financial* untuk memperoleh penghasilan dan mampu mandiri tanpa harus ketergantungan meminta uang saku pada orang tua. Selain itu Aprilia et al., (2019) menyampaikan mahasiswa terdorong memutuskan kerja paruh waktu dikarenakan mengisi waktu luang dengan aktivitas produktif yang baik, mengasah kemampuan dengan perbanyak pengalaman.

Studi awal dengan wawancara awal dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 Desember 2023 terhadap empat mahasiswa di beberapa jurusan di Universitas Muhammadiyah Surakarta, termasuk Psikologi, Ilmu Gizi, dan Pendidikan Akuntansi. Mahasiswa tersebut bekerja paruh waktu sebagai *waiters*, penjaga tokobutik, asisten juru masak, dan penjaga stand makanan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa jam kerja rata-rata adalah sekitar 6 jam per hari dan telah bekerja selama lebih dari 10 bulan. Alasan mereka bekerja paruh waktu adalah untuk meringankan beban finansial orang tuanya untuk biaya kuliah, mencari penghasilan tambahan sendiri karena uang saku orang tua masih kurang cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, hanya mengisi waktu luang, dan mengasah kemampuan mereka.

Selain itu, kenyataan bahwa mereka melakukan kuliah sambil bekerja paruh waktu memiliki efek yang signifikan pada kehidupan mereka sebagai mahasiswa dan pekerja. Dengan bekerja memungkinkan mereka untuk memperoleh pengetahuan yang relevan dengan jurusan mereka. Misalnya, seorang mahasiswa jurusan ilmu gizi pernah bekerja sebagai asisten juru masak selama enam bulan. Dia belajar tentang takaran nutrisi makanan yang baik di restoran dan semakin termotivasi untuk mempersiapkan diri untuk karir setelah lulus, dengan tujuan untuk membuka usaha di bidang makanan dan minuman. Meskipun ada mahasiswa yang bekerja tidak sesuai dengan jurusannya,

mereka tetap mendapatkan banyak ilmu seperti *networking*, kemandirian dan tanggung jawab. hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Robert & Saar (2012) pengalaman bekerja mahasiswa berpengaruh setelah lulus untuk masuk ke dalam pasar tenaga kerja terutama pada pekerjaan yang memiliki keterikatan dengan studi mempunyai dampak positif yaitu akan mempersingkat waktu mendapatkan pekerjaan dan pesatnya dalam meningkatkan kualitas pekerjaan. Dengan memiliki banyak pengalaman dibanding mahasiswa yang tidak bekerja paruh waktu, dibuktikan mereka mendapat banyak manfaat dari pengalaman dan tidak selalu akan berdampak buruk terhadap akademik, karena mereka telah mampu mengatur kesibukan yang dijalani dengan baik (Nuvianto Al Azis & Yusanti, 2021)

Kemudian hasil dari empat subjek, terdapat dua subjek mahasiswa yang bekerja paruh waktu mengalami tekanan pada beban kerja dan kuliah membuat subjek kelelahan dan kesulitan membagi waktu karena menjalankan sebagai mahasiswa dan pekerja paruh waktu, hal tersebut mengakibatkan mahasiswa mengalami penurunan pada nilai IPK, sering merasa ngantuk, sulit fokus pada materi diperkuliahkan. Hal tersebut mengakibatkan mereka cenderung stress sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya Nurcahyani & Prastuti (2021) memiliki regulasi diri yang rendah karena, kurang mampu untuk mengontrol diri dengan baik, mengalami kesulitan membuat strategi-strategi dalam penetapan prioritas pada semua kegiatan yang dilakukan mengakibatkan penurunan pada kesejahteraan psikologis, sehingga untuk mencapai tujuan yang terarah akan semakin sulit tercapai. Melakukan dua aktivitas yaitu menghadapi tantangan untuk menyeimbangkan waktu belajar dan pekerjaan, pastinya waktu belajar lebih terbatas dan cenderung prestasi akademik semakin menurun (Mardelina & Muhson, 2017). Buda & Lenaghan (2005) menemukan konflik mahasiswa yang bekerja mengalami stress yang cenderung berdampak negatif terhadap kesejahtraannya. Dapat disimpulkan pada kenyataannya dari hasil studi awal, mahasiswa yang bekerja mengalami kesejahteraan psikologis yang rendah.

Kesejahteraan psikologis yang rendah dialami mahasiswa yang bekerja paruh waktu harus diperhatikan dengan baik karena dapat mengganggu keseimbangan hidup mereka dan memengaruhi kesejahteraan mereka. Kesejahteraan psikologis adalah ketika seseorang mampu menerima dirinya dengan segala keadaan, mampu menjalin hubungan

baik dengan orang lain, mampu menghadapi tekanan dan masalah sosial, mampu mengelola dan menciptakan lingkungan eksternal yang baik, memiliki tujuan hidup, membangun hidup yang lebih bermakna, dan secara konsisten meningkatkan potensi dirinya (Ryff & Keyes, 1995). Pedhu (2022) juga menyampaikan kesejahteraan psikologis merupakan gabungan hasil dari sebuah kondisi yang memberikan dampak positif dan beroperasi secara efektif dan efisien dalam kehidupan seseorang, baik dari segi individu maupun kelompok. Berarti mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi berdampak positif pada diri sendiri. Dijelaskan oleh Ryff (1989) merumuskan adanya 6 aspek dalam kesejahteraan psikologis yakni 1) Penerimaan diri (*Self acceptance*), yaitu proses dimana individu telah menerima segala aspek tentang dirinya, baik terhadap kekuatan dan kelemahan yang dimiliki; 2) Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relation with others*), yaitu menjaga hubungan interpersonal yang baik dengan memiliki rasa empati dan kasih sayang adalah kunci dari kesejahteraan psikologis, dapat saling membantu dalam memberi dan menerima; 3) Kemandirian (*Autonomy*), yaitu individu yang mampu mengambil keputusan secara mandiri, mengetahui kapasitas kebutuhan tentang dirinya; 4) Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*), yaitu individu mampu berperan aktif berpartisipasi dalam berbagai aktifitas di lingkungan luar, selalu memanfaatkan kesempatan yang muncul dalam lingkungan sesuai dengan kebutuhan; 5) Tujuan hidup (*Purpose in life*), yaitu individu yang memiliki keyakinan, pandangan atau arah kedepan, memiliki keinginan yang akan dicapai kedepannya.; 6) Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*), yaitu individu dapat terus berproses dalam mengembangkan potensi, terus berusaha dalam bertumbuh, untuk mencapai sebuah kesuksesan dan dapat mencapai pada kualitas hidup yang lebih baik. Awaliyah & Arruum Listiyandini (2018) menyampaikan dengan adanya peningkatan rasa kesadaran pada mahasiswa memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis pada dimensi penerimaan diri dan penguasaan lingkungan diantaranya seperti mahasiswa yang memahami perasaan, reaksi terhadap situasi atau peristiwa, mencoba untuk tidak menilai diri sendiri secara berlebihan, mampu memahami lingkungan sekitar, mampu berinteraksi dengan banyak orang, hal ini dapat menciptakan penerimaan diri dan penguasaan lingkungan yang lebih baik. Dapat ditarik kesimpulan, menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu harus diperhatikan karena hal tersebut akan berdampak pada keseimbangan hidup mereka, dengan memperkuat kesejahteraan psikologis akan

memberi efek positif pada kehidupan mereka.

Munculnya kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu tidak datang begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh banyak faktor yang saling berhubungan. Faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yakni, dukungan sosial, resiliensi, efikasi diri, dan *mindfulness* (Harding et al., 2019). Dari pernyataan Sarafino & Smith (2012) dukungan sosial merupakan bentuk dukungan yang mengarah pada perasaan atau persepsi individu atas kenyamanan, perhatian, dan sebuah bantuan dari banyak orang. Kemudian dikatakan oleh Zimet et al., (1988) dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok dan kemudian dianggap sebagai dukungan. Menurut Sarafino & Smith (2012) ada 5 aspek dukungan sosial terdiri dari: 1) Dukungan emosional, yang diberikan dalam bentuk empati kepada orang lain, dengan perilaku seperti peduli, mencintai, dan memberi perhatian; 2) Dukungan penghargaan, suatu bentuk apresiasi yang diberikan orang lain kepada individu secara langsung, sehingga individu dapat merasa dihargai atas keberadaan dan usaha yang dilakukan; 3) Dukungan instrumental, yang diberikan secara langsung, seperti membantu mengajarkan tugas dalam situasi stres; 4) Dukungan informasi, dukungan ini berupa informasi yang bermanfaat bagi banyak orang, dan informasi ini lebih relevan jika diberikan sesuai dengan kebutuhan individu; 5) Dukungan jaringan sosial, dukungan ini berupa kesediaan untuk meluangkan waktu untuk menemani seseorang, sehingga seseorang tidak merasa sendirian. Dukungan sosial di maknai sebagai perasaan yang dirasakan individu terhadap rasa peduli dan perhatian yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya (Shin & Park, 2022). Bantuan dukungan dari orang lingkungan sekitarnya menjadikan individu semakin kuat atau mampu menghadapi masalah yang dialami dan individu yang memiliki hubungan sosial yang positif cenderung berharap untuk hidup lebih lama.

Temuan riset membuktikan orang yang memiliki hubungan yang erat dan mendapatkan dukungan penuh dari pasangan, teman, dan keluarga dinyatakan memiliki kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis yang tinggi (Chen & Feeley, 2014). Hasil temuan riset lain dari Saputra & Setyo Palupi (2020) hasil uji korelasi menunjukkan 0,760 artinya ada hubungan antara variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Selain dukungan sosial, faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah kepribadian ketangguhan (*hardiness*) (Skomorovsky & Sudom, 2018).

Temuan riset lain Anjum (2022) mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, salah satu karakteristik yang mempengaruhi yaitu *Hardiness*. *Hardiness* merupakan kepribadian yang berfungsi sebagai ketahanan diri saat menghadapi berbagai situasi yang penuh tekanan (Maddi & Kobasa, 1994). chykhtantsova (2023) *hardiness* adalah suatu sistem yang fokus pada sikap-sikap yang dapat memotivasi untuk mengubah kehidupan yang penuh tekanan menjadi peluang baru yang berarti, sebuah tantangan yang muncul bukan sebagai hambatan, namun sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang. Artinya individu yang memiliki kepribadian yang tangguh lebih mudah untuk mengontrol dirinya meski dalam situasi yang tidak mudah dijalani, ditambah harus menjalankan semua rangkaian tugas tanggung jawab yang dimiliki meski harus memiliki banyak tekanan. Menurut Maddi & Kobasa (1994) merumuskan adanya tiga aspek dalam *hardiness* yakni, 1) Tantangan, sesuatu yang harus di perjuangkan untuk didapatkan, tantangan akan menjadi peluang dalam pertumbuhan diri, dan sebagai pengalaman dalam belajar; 2) Kontrol, sebuah keyakinan individu yang dapat mempengaruhi dan mengendalikan dirinya atas semua tindakan-tindakan yang terjadi; 3) Komitmen, sebuah janji yang diucapkan dan ditanam dalam hati dengan penuh rasa teguh, terjadi karena melibatkan pada sebuah aktifitas yang sedang dan akan dihadapi penuh kesadaran dan tanggung jawab. Wardani (2020) menyampaikan semakin tangguh seseorang, semakin mampu menghadapi masalah yang lebih banyak dengan kejadian yang baru nantinya. Ciri-ciri individu dengan ketangguhan (*Hardiness*) sesuai pendapat Skomorovsky & Sudom (2018) bahwa individu dengan ketangguhan memiliki ciri-ciri yakni, 1) Individu yang memiliki kelebihan pada ketangguhan akan lebih menghargai diri mereka dan segala hal yang dilakukan; 2) memiliki tujuan dan makna hidup; 3) mampu mengendalikan semua rangkaian kehidupan mereka sendiri; 4) mempunyai pemikiran mengenai penguasaan diri dan berani untuk menghadapi masalah; 5) mampu untuk menyelesaikan masalah dan memiliki solusi efektif terhadap masalah yang datang.

Dikonfirmasi dalam riset Shabrina & Hartini (2021) *hardiness* memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis karena *hardiness* yang dimiliki individu akan menilai stress sebagai tantangan bukan sebagai ancaman dan cekatan mengatasi masalah, meskipun dalam situasi yang menekan. Jadi dapat mengurangi tekanan dan dapat memperkuat kesejahteraan psikologis. Prabawa (2024) mengungkapkan ada korelasi positif antara *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis. Selain itu riset Anjum (2022)

menyatakan terdapat 208 mahasiswa yang berpartisipasi dalam survey daring, menunjukkan adanya hubungan positif antara *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Hasil dari penjelasan diatas menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya fokus pada kurikulum akademik tetapi juga perlu mengembangkan sifat ketahanan untuk memperkuat kesejahteraan psikologis.

Keterbaruan dalam riset ini berfokus untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel dukungan sosial dan *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja paruh waktu di Surakarta. peneliti mengambil populasinya mahasiswa bekerja paruh waktu di Surakarta, sampel penelitian diambil dari beberapa universitas di Surakarta.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan apakah ada korelasi antara dukungan sosial dan *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis siswa yang bekerja paruh waktu di Surakarta. Teori-teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Ada korelasi positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja paruh waktu; 2) Ada korelasi positif antara *hardiness* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja paruh waktu; dan 3) ada peran dukungan sosial dan *Hardiness* dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

Penelitian ini tentang kesejahteraan psikologis diharapkan akan memberikan manfaat secara teoritis dan praktis. Manfaat teoritis dapat membantu mahasiswa psikologi, terutama dalam bidang psikologi klinis dan sosial yang mencakup pembahasan tentang kesejahteraan psikologis. Selain itu manfaat praktisnya untuk mahasiswa yang bekerja paruh waktu dapat membantu mereka belajar lebih banyak tentang masalah ini.

2. METODE

Metode penelitian yang akan digunakan memakai metode pendekatan kuantitatif korelasional. Data digunakan untuk analisis statistik menggunakan alat penelitian analisis regresi linier berganda. Variable dependent dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis (Y), sedangkan dua variable independen adalah dukungan sosial (X1) dan *Hardiness* (X2).

2.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Kesejahteraan psikologis keadaan di mana individu mampu mengendalikan fungsi

emosional secara positif, selain itu dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang positif hal ini dapat mencerminkan bagaimana seseorang mampu menilai kualitas hidup dan mampu menghadapi kesulitan sehari-hari. Alat ukur yang digunakan adaptasi dari skripsi Lola Aktavia pada tahun 2021. Skala kesejahteraan psikologis yang disusun berdasarkan teori kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff (1989) terdapat enam dimensi yaitu, Penerimaan diri, Hubungan positif dengan orang lain, Otonomi, Penguasaan lingkungan, Tujuan hidup, dan Pertumbuhan pribadi.

Dukungan sosial adalah bentuk rasa kepedulian atau bantuan yang diberikan oleh individu lain atau kelompok kepada seseorang. Adanya hal tersebut membantu seseorang menjadi merasa didengar, dihargai, dan didukung menghadapi kesulitan sehari-hari. Alat ukur yang digunakan adaptasi dari skripsi Lola Oktavia pada tahun 2021. Skala ini disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2012) menyatakan adanya lima dimensi yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial.

Hardiness adalah suatu cara dalam bersikap dan keinginan kepribadian individu untuk bertahan dalam tekanan, selain itu individu yang memiliki *hardiness* yang tinggi cenderung memiliki sikap yang positif, mampu mengelola emosi, dan mampu mengatasi masalah dengan baik. Alat ukur yang digunakan adaptasi dari jurnal Laurentius Purbo Christianto dan Syifa Rahmani Amalia pada tahun 2022. Skala *Hardiness* yang disusun berdasarkan teori Maddi & Kobasa (1994) yang menyatakan adanya tiga dimensi dalam *Hardiness* yaitu, Komitmen, Kontrol dan Tantangan.

2.2 Populasi

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif dari domisili surakarta yang berjumlah +209 mahasiswa. Adapun kriteria yang telah ditetapkan dalam penelitian ini yaitu, terdaftar sebagai mahasiswa aktif di Surakarta, berusia sekitar 18 tahun sampai 25 tahun. Cara pengambilan sampel penelitian ini menggunakan metode non-probability sampling yaitu accidental sampling, diambil karena jumlah populasi penelitian tidak diketahui secara pasti. Peneliti menggunakan sampel dari orang-orang yang kebetulan ditemui cocok dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti, yakni mahasiswa bekerja paruh waktu.

2.3 Metode Pengambilan Sampel

Metode pengumpulan data menggunakan kuisioner berbasis skala likert yang digunakan

sebagai instrumen pengukuran. Data yang didapatkan adalah hasil dari repons yang diberikan oleh subjek terhadap tiap-tiap aitem dalam setiap skala. Kuisisioner disebarikan melalui google form menggunakan media online dan offline yaitu, media online terdiri dari whatsapp dan intagram. Media offline dibagikan secara langsung kepada responden saat waktu kuliah selesai dan saat responden sedang istirahat bekerja. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi, metode pengukuran yang diterapkan adalah dengan menggunakan tiga instrumen yaitu model skala Kesejahteraan Psikologis, skala Dukungan Sosial, dan skala *Hardiness*. Dari ketiga skala yang digunakan merupakan adaptasi dari penelitian skripsi terdahulu. Kemudian pen skala-an yang digunakan merupakan modifikasi dari pen skala-an model likert dengan mengurangi opsi jawaban atau respon dari 5 menjadi 4 jawaban sebagai alat pengukuran.

Skala Kesejahteraan Psikologis diadaptasi dari skripsi Lola Aktavia pada tahun 2021. Skala kesejahteraan psikologis yang disusun berdasarkan teori kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff (1995) terdapat enam dimensi yaitu, Penerimaan diri, Hubungan positif dengan orang lain, Otonomi, Penguasaan lingkungan, Tujuan hidup, dan Pertumbuhan pribadi. Skala ini terdiri dari 16 item dengan 10 item favorable dan 6 item unfavorable. Dibawah ini merupakan blueprint dari skala kesejahteraan psikologis :

Tabel 1. Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Aspek	Item		Jumlah Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Autonomy</i>	17,18	15	3
2.	Penguasaan Lingkungan	8,9	4	3
3.	Tujuan Hidup	3	7,10	3
4.	Personal Growth	11,12	14	3
5.	Self-acceptance	1,2	5	3
6.	Hubungan Positif Dengan Orang lain	13	6, 16	3
Item Total				18

Skala Dukungan Sosial diadaptasi dari skripsi Lola Oktavia pada tahun 2021. Skala ini disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Sarafino (2012) menyatakan adanya lima dimensi yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan

instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Skala dukungan sosial terdiri dari 24 item dengan 12 item *favorable* dan 12 *unfavorable*. Dibawah ini merupakan blueprint dari skala dukungan sosial :

Tabel 2. Blueprint Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	Dukungan Emosional	1, 4, 6	2, 3, 5	6
2.	Dukungan Penghargaan	7, 8	9, 10	4
3.	Dukungan Instrumental	11, 14	12, 13	4
4.	Dukungan Informasi	16, 17, 18	15, 19, 20	6
5.	Dukungan Jaringan Sosial	21, 22	23, 24	4
Item Total				24

Skala *Hardiness* diadaptasi dari jurnal Laurentius Purbo Christianto dan Syifa Rahmani Amalia pada tahun 2022. Skala *Hardiness* yang disusun berdasarkan teori Kobasa & Puccetti (1983) yang menyatakan adanya tiga dimensi dalam *Hardiness* yaitu, Komitmen, Kontrol dan Tantangan. Skala ini terdiri dari 18 aitem dengan 6 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*. Dibawah ini merupakan blueprint dari skala *Hardiness* :

Tabel 3. Blueprint Skala Hardiness

No	Aspek	Aitem		Jumlah Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	Komitmen	1, 4, 13	7, 10, 14	6
2.	Kontrol	8, 15	2, 5, 11, 16	6
3.	Tantangan	12	3, 6, 9, 17, 18	6
Item Total				18

2.4 Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas adalah tentang seberapa tepat alat ukur yang digunakan untuk pengukuran yang akan dipakai. Untuk menghasilkan data yang layak digunakan atau dapat memberikan hasil yang baik, perlu menggunakan instrument yang telah diakui validitas dan reabilitas (Machali, 2021).

Reliabilitas merupakan konsistensinya hasil atau keakuratan suatu pengukuran terhadap variabel yang diukur. Instrument dengan tingkat reliabilitas tinggi dapat lebih terjamin menghasilkan pengukuran yang konsisten, berarti saat digunakan berkali-kali dan dimanapun dipakai saat situasi yang sama, maka hasilnya akan serupa (Machali, 2021).

2.5 Hasil uji Validitas dan Reliabilitas

a. Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis pengujian reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach dengan SPSS 23.0 for windows. Berdasarkan hasil uji kesejahteraan psikologis memiliki reliabilitas 0,789. Kemudian peneliti menghapuskan aitem nomer 10 dan 15 sehingga skala kesejahteraan psikologis memiliki jumlah 16 total aitem dengan reliabilitas sebesar 0,810.

Tabel. 6 *Distribusi item Kesejahteraan Psikologis*

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	Total
1.	<i>Autonomy</i>	17, 18	15*	2
2.	Penguasaan Lingkungan	8, 9	4	3
3.	Tujuan Hidup	3	7, 10*	2
4.	<i>Personal Growth</i>	11, 12	14	3
5.	<i>Self-Acceptance</i>	1, 2	5	3
6.	bungan Positif Dengan Orang lain	13	6, 16	3
Hu				
Item Total				16

**item yang telah gugur*

b. Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial yang digunakan berjumlah 24 item. Didapatkan hasil setelah melakukan uji dengan SPSS. Indeks Corrected Item Deleted bergerak dari 0,893 – 0,904. Dengan hasil reliabilitas diperoleh dari skor Cronbach's Alpha sebesar 0,901.

Tabel. 7 *Distribusi item Dukungan Sosial*

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	Total
1.	Dukungan Emosional	1, 4, 6	2, 3, 5	6
2.	Dukungan Penghargaan	7, 8	9, 10	4
3.	Dukungan Instrumental	11, 14	12, 13	4
4.	Dukungan Informasi	16, 17, 18	15, 19, 20	6
5.	Dukungan Jaringan Sosial	21, 22	23, 24	4
Item Total				24

c. *Hardiness*

Skala *Hardiness* yang digunakan berjumlah 18 item. Kemudian hasil setelah melakukan uji dengan SPSS. Indeks Cronbach's Item Deleted bergerak dari 0,826 – 0,848. Dengan hasil reliabilitas diperoleh dari skor Cronbach's Alpha sebesar 0,847.

Tabel. 8 *Distribusi item Hardiness*

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	Total
1.	Komitmen	1, 4, 13	7, 10, 14	6
2.	Kontrol	8, 15	2, 5, 11, 16	6
3.	Tantangan	12	3, 6, 9, 17, 18	6
Item Total				18

2.6 Analisis Data

Riset ini menggunakan analisis regresi linier berganda melalui program SPSS. Analisis ini bertujuan menguji pengaruh dari dua atau lebih variabel independent (X) terhadap satu variabel dependent (Y) (Machali, 2021). Syarat yang harus dilakukan sebelum pengujian regresi linier berganda, yakni uji asumsi yang dimana memerlukan gabungan uji normalitas dan uji linieritas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Uji Normalitas

Dilihat dari tabel 4. Hasil uji normalitas berdasarkan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan

bahwa ketiga variabel memiliki distribusi data yang normal. Ini dapat dibuktikan dari hasil perolehan nilai asymp sig (2-tailed) sebesar 0,200. Karena nilai probabilitas ini $\geq 0,05$ (lebih besar dari 0,05), maka dapat disimpulkan data tersebut normal.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	One- Sample Kolmogorov-Smirnov Test	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	0.200	Berdistribusi Normal
Dukungan Sosial		
<i>Hardiness</i>		

3.2 Uji Linieritas

Berdasarkan pada tabel 5. hasil uji linieritas yang dilakukan pada variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis memperoleh nilai F sebesar 121.373 dan nilai signifikansi sebesar 0.000 sehingga pada kedua variabel tersebut dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier, dikarenakan nilai sig linearity kurang atau $\leq 0,05$. Sedangkan pada hasil uji linieritas variabel *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis memperoleh nilai F sebesar 321.724 dan nilai signifikansi sebesar 0.000 sehingga pada kedua variabel tersebut juga dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier, dikarenakan nilai sig linearity kurang atau $\leq 0,05$.

Tabel 5. Uji Linieritas

Variabel	Nilai F	Sig	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis dan Dukungan Sosial	121.373	0.000	Linier
Kesejahteraan Psikologis dan <i>Hardiness</i>	321.724	0.000	Linier

3.3 Uji Multikolinieritas

Dilihat dari tabel 6. dapat diketahui bahwa uji multikolinieritas pada variabel dukungan sosial dan *hardiness* menunjukkan nilai Tolerance sebesar $0.680 > 0,100$ dan memiliki nilai VIF = $1.471 < 10.00$. berarti variabel dukungan sosial dan *hardiness* tidak terjadi multikolinieritas.

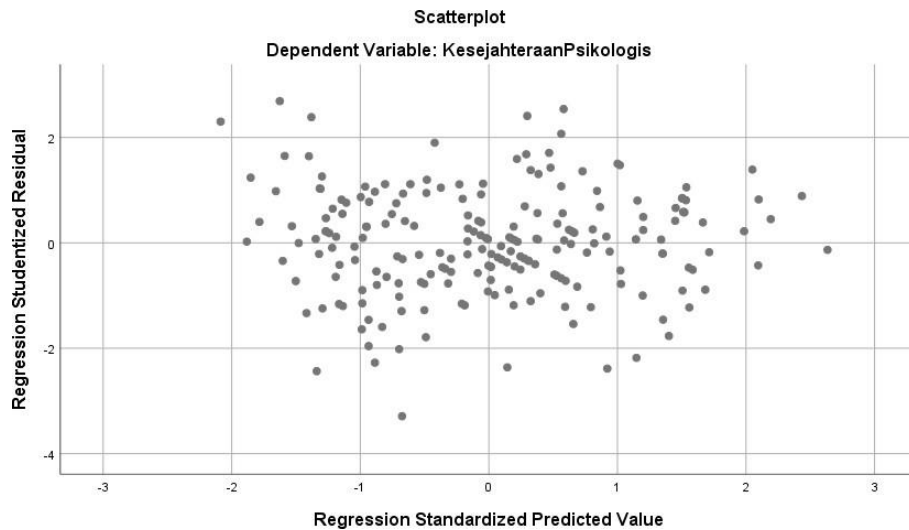
Tabel 6. Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance (>0,100)	VIF (<10,00)	Keterangan
Dukungan Sosial	0.680	1.471	Tidak terjadi multikolinearitas
<i>Hardiness</i>	0.680	1.471	Tidak terjadi multikolinearitas

3.4 Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui adanya penyimpangan atau tidak dari asumsi klasik heterodekasitas yaitu adanya ketidakcocokan varian dari residual untuk semua pemantauan pada model regresi. Hasil dari uji penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa tidak ada terjadi heterodekasita karena, titik yang terdapat pada chart scatterplot menyebar dengan acak dan persebarannya dari nol hingga sumbu Y.

Gambar 1. Uji Heteroskedastisitas



3.5 Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis data model regresi berganda menggunakan SPSS. Pada analisis untuk mengetahui hubungan yang terjadi diantara dua atau lebih variabel independent dengan satu variabel dependent. Untuk mengetahui hipotesis mayor, hal ini dapat dilihat pada tabel anova, diketahui bahwa hasil nilai dari F sebesar 174.850 dengan nilai sig 0.000 ($\leq 0,05$) dapat diketahui

bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Dimana terdapat hubungan yang signifikan diantara dukungan sosial dan *hardiness* terhadap kesejahteraan psikologis.

Tabel 7. Uji Hipotesis Mayor

Hipotesis	Variabel	Sig	Hasil	Keterangan
Mayor	Dukungan Sosial, <i>Hardiness</i> dan Kesejahteraan Psikologi	0.000	Nilai F hitung = 174.850 > F tabel 2.64 dengan sig. 0.000 (p<0.05)	Dukungan sosial dan <i>Hardiness</i> bersama-sama adanya hubungan terhadap Kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja paruh waktu

Selanjutnya untuk mengetahui hasil uji hipotesis minor penelitian ini dapat dilihat berdasarkan tabel correlations. Dalam pengujian ini hasil nilai koefisien korelasi oleh variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis sebesar (r) 0.591 dengan nilai sig yang menunjukkan 0.000 (sig ≤ 0,01) berdasarkan hasil tersebut didapatkan bahwa hipotesis minor pertama diterima karena terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja paruh waktu. Kemudian hasil nilai koefisien relasi oleh variabel *Hardiness* dengan kesejahteraan psikologis sebesar 0.771 dengan nilai sig yang menunjukkan 0.000 (sig ≤ 0,01) hasil tersebut menyatakan hipotesis minor kedua juga telah diterima karena ditemukan hubungan positif yang signifikan antara variabel *Hardiness* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja paruh waktu.

Tabel 8. Uji Hipotesis Minor

Hipotesis	Variabel	Sig	Hasil	Keterangan
Minor 1	Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis	0.000	Nilai r = 0.591, dengan sig. 0.000 (p<0.01)	Ada hubungan positif Dukungan sosial dengan Kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja paruh waktu

Minor 2	<i>Hardiness</i> dengan Kesejahteraan Psikologis	0.000	Nilai $r = 0.771$, dengan <i>sig.</i> 0.000 ($p < 0.01$)	Ada hubungan positif <i>Hardiness</i> dengan Kesejahteraan psikologismahasiswa bekerja paruh waktu
---------	--	-------	---	--

3.6 Sumbangan Efektif

Dimana dalam penelitian ini untuk melihat seberapa besar variabel dukungan sosial dan *hardiness* Berdasarkan hasil analisis diperoleh R Square sebesar 0.629. Sehingga dapat diketahui bahwa variabel dukungan sosial dan *hardiness* berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 62.9%. Didapatkan juga dari 13.41% dukungan sosial sedangkan *hardiness* berpengaruh sebesar 49.49% terhadap kesejahteraan psikologis.

Tabel 9. Sumbangan Efektif

Variabel	Standardized Coeficients	Koefisien Korelasi (r)	R Square	Variabel	Sumbangan Efektif
	Beta				
Dukungan Sosial	0.227	0.591	62.9%	X1 dengan Y	13.41%
<i>Hardiness</i>	0.642	0.771		X2 dengan Y	49.49%
Jumlah					62.9%

3.7 Kategorisasi

Sedangkan pada hasil kategori setiap variabel didapatkan pada variabel kesejahteraan psikologis subjek tergolong kategori tinggi dengan didapatkan RE (Rerata Empirik) 47.75 dan RH (Rerata Hipotetik) sebesar 40. Selanjutnya pada variabel dukungan sosial subjek termasuk kategori tinggi dengan RE (Rerata Empirik) 72.4 dan RH (Rerata Hipotetik) sebesar 60. Terakhir pada *hardiness* subjek berada pada kategori tinggi dengan perolehan RE (Rerata Empirik) 51.2 dan RH (Rerata Hipotetik) sebesar 45.

3.8 Pembahasan

Tujuan dari riset untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Surakarta. sampel penelitian berjumlah 209 mahasiswa yang berasal dari berbagai universitas di Surakarta.

peneliti menggunakan model regresi linier berganda untuk menguji hipotesis mayor, hasil pada nilai F sebesar 174.850 dengan nilai sig 0.000 ($\text{sig} \leq 0,01$). Dengan hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis mayor diterima, yaitu ada hubungan dukungan sosial dan *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Surakarta. dari hasil uji analisis statistik, diperoleh nilai R sebesar 0,793. Nilai R menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis tergolong kuat karena berada pada kisaran 0,6 – 0,799 (Sugiyono, 2014).

Hasil uji hipotesis mayor ini mendukung dan sesuai dengan penelitian Sadeghi & Einaky (2021) dan Sarafino & Smith (2012) salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis pada seseorang adalah faktor dukungan sosial dan faktor kepribadian. Dalam penelitian ini *Hardiness* berperan sebagai faktor kepribadian. keterikatan yang kuat dari dukungan sosial dan *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut merupakan prediktor yang kuat bagi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pekerja paruh waktu. Artinya mahasiswa yang bekerja ketika mereka memiliki dukungan sosial dan *hardiness* tinggi maka tingkat kesejahteraan psikologis yang didapat akan tinggi. Begitu pula sebaliknya, mahasiswa bekerja paruh waktu ketika mereka memiliki dukungan sosial dan *hardiness* rendah maka tingkat kesejahteraan psikologis yang didapat akan rendah.

Sejalan dengan pernyataan dari Sarafino & Smith (2012) bahwa dukungan sosial sebagai faktor dari kesejahteraan psikologis, individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung mengalami memiliki harga diri yang lebih tinggi dan pandangan yang lebih positif terhadap sebuah kehidupan dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat dukungan sosial rendah. Dari Lam et al., (2021) Dukungan sosial dianggap sebagai pembersih rasa stress, karena dukungan sosial memegang peranan penting dengan membantu individu untuk beradaptasi dengan krisis kehidupan seperti, memberi rasa aman, mendengarkan dan memberikan dukungan ucapan kata-kata penyemangat, sehingga individu mudah menjalani hidup lebih indah. Individu yang mendapatkan dukungan penuh dari lingkungannya akan sedikit kemungkinan merasakan terjadinya resiko stress berkepanjangan. kontribusi dari dukungan sosial yang positif juga menjadi faktor kunci dalam mencapai kesejahteraan psikologis, keadaan di mana individu merasa didukung dan diterima kehadirannya oleh orang-orang sekitarnya menjadikan

mereka cenderung lebih bahagia dan memandang kehidupan dengan rasa positif dan perasaan yang aman dan nyaman.

Sejalan dengan riset lain Harding et al., (2019) mengidentifikasi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis karakteristiknya yaitu *Hardiness*. Kepribadian tangguh (*Hardiness*) yang dimiliki seseorang akan lebih fokus pada apa yang mereka lakukan, mampu mengendalikan diri pada situasi yang positif atau negatif dan mereka mampu menghadapi rintangan hidup dengan tenang, sehingga menganggap kesulitan yang dialami sebagai kesempatan untuk menjadi lebih baik (Kobasa & Puccetti, 1983)(Kobasa & Puccetti, 1983). Selaras dengan pernyataan Sadeghi & Einaky (2021) *Hardiness* sebagai ciri dari kepribadian, berperan sebagai benteng pertahanan terhadap permasalahan kehidupan seseorang yang penuh tekanan, lalu memberikan sumber daya untuk melawan kesulitan. menjalani hidup dengan sikap positif dapat membantu seseorang menjadi lebih bahagia, lebih mudah menghadapi kesulitan hidup dan mampu mencapai sehat secara mental, karena ketika seseorang memiliki sikap positif akan mempermudah mereka untuk berpikir dan bertindak dengan cara yang lebih positif, dengan sikap tersebut menjadikan individu mencapai pada titik kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Hasil perolehan nilai koefisien korelasi pada variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis yaitu sebesar 0.591 dengan perolehan sig 0.000 ($\text{sig} \leq 0,01$). Hal ini membuktikan bahwasanya hipotesis minor pertama diterima karena ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pekerja paruh waktu. Dari hasil tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis yang muncul. Individu yang memperoleh bantuan dan dukungan penuh dari orang sekitarnya, mereka akan lebih sejahtera dan akan lebih mudah dalam menjalani rintangan dalam kehidupan.

Seseorang menerima dukungan sosial bisa didapati melalui tiga sumber yaitu keluarga, teman dan orang penting (Zimet et al., 1988). Ketiga sumber tersebut sangat berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, dengan adanya perhatian dukungan dari antar kelompok atau individu menjadikan individu lebih bahagia. Riset ini selaras dengan beberapa temuan riset terdahulu seperti yang dilakukan oleh Eva et al., (2020) membuktikan terdapatnya hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Hasil perolehan nilai koefisien korelasi variabel *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis sebesar 0,771 dengan nilai sig 0,000 (sig \leq 0,01). Dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis minor kedua diterima karena adanya hubungan positif antara *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Dari hasil tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi *hardiness* maka akan semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis yang muncul.

Hasil temuan riset ini selaras dengan beberapa riset terdahulu dengan variabel sama dan telah dilakukan kepada subjek yang berbeda, antara lain dari penelitian (Ausie et al., 2018) kepada calon bintanga korps Angkatan darat Wanita dan (Rohi & Setiasih, 2019) kepada mahasiswa perantau, yang membuktikan bahwa faktor kepribadian *Hardiness* berperan dalam salah satu faktor dari kesejahteraan psikologis. Kepribadian *hardiness* adalah sumber kekuatan yang harus dimiliki seseorang untuk menumbuhkan kesejahteraan psikologis saat dalam keadaan situasi menekan (Ausie et al., 2018). Apabila pribadi memiliki pondasi yang kokoh dan seimbang, lalu dihadapkan masalah yang bertubi-tubi mereka akan cenderung melihat musibahnya sebagai suatu kesempatan untuk terus bertumbuh dari pada menganggap musibahnya adalah suatu bencana yang tidak dapat terselesaikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel kesejahteraan psikologis (Y) memiliki tingkat yang tinggi. Selain itu, variabel dukungan sosial (X1) dan ketabahan (X2) berada dalam kategori yang tinggi. Data menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Surakarta memiliki tingkat kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, dan ketabahan yang tinggi. Namun, sedikit mahasiswa yang memiliki persentase kurang dari 1% menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, dan ketabahan yang rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Surakarta memiliki banyak dukungan dan *hardiness*.

Penelitian ini memiliki kelemahan, yaitu populasi yang terbatas di kota Surakarta, yang sulit untuk menemukan mahasiswa yang bekerja. Tidak ada informasi secara khusus nama profesi pekerjaan pada bagian data diri di *google forms*.

4. PENUTUP

Diputuskan bahwa ketiga hipotesis penelitian ini diterima, yaitu adanya hubungan antara

dukungan sosial dan kesulitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja di Surakarta, seperti yang ditunjukkan oleh hasil uji hipotesis dan analisis data.

Siswa yang memiliki tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, menurut hubungan positif yang signifikan antara variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Demikian pula, siswa yang memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Oleh karena itu, variabel dukungan sosial dan *Hardiness* berkontribusi sebanyak 62,9% terhadap variabel kesejahteraan psikologis. Faktor penyebab kesejahteraan psikologis yang berbeda dilakukan oleh setiap orang. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa siswa dalam penelitian ini memiliki variabel kesejahteraan psikologis (Y) yang tinggi. Variabel dukungan sosial (X1) dan *Hardiness* (X2) berada di kategori tinggi.

Berdasarkan temuan ini, peneliti menyarankan siswa untuk memanfaatkan dukungan yang bermanfaat dari orang-orang di sekitar mereka; jangan ragu untuk mengatakan apa yang terjadi pada Anda saat Anda sedang baik-baik saja atau senang; dan jangan ragu untuk meminta bantuan. Kemudian untuk meningkatkan *hardiness*, teruskan belajar teknik manajemen stres dan tetap optimis. Tetap jaga keseimbangan antara pekerjaan dan kuliah dan ingat bahwa Anda tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan ini. Mereka yang memiliki kegiatan yang lebih dari satu, seperti mahasiswa yang berpartisipasi dalam kelompok, merupakan kandidat yang baik untuk peneliti berikutnya yang ingin menyelidiki faktor kesejahteraan psikologis yang serupa. Kami berharap penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan dapat dikembangkan lagi terkait kesejahteraan psikologis dengan pertimbangan tambahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjum, R. (2022). Role of hardiness and social support in psychological well-being among university students. *MIER Journal of Educational Studies Trends and Practices*, May, 89–102. <https://doi.org/10.52634/mier/2022/v12/i1/2172>
- Aprilia, L., Musfiana, & Suraiya, N. (2019). Faktor-faktor yang mendorong mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas syiah kuala bekerja part-time. *Concept and Communication*, 23(2), 301–316.
- Ausie, R. K., Wardani, R., & Selly, S. (2018). Hubungan antara hardiness dan kesejahteraan psikologis pada calon bintara korps wanita angkatan darat (KOWAD) di Pusat pendidikan kOWAD Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*,

1(3), 209. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i3.758>

- Awaliyah, A., & Arruum Listiyandini, R. (2018). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 89–101. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Azwar, S. (2012). *Reabilitas dan Validitas*.
- Buda, R., & Lenaghan, J. A. (2005). Engagement in Multiple Roles: An Investigation of the Student-Work Relationship. *Journal of Behavioral and Applied Management*, 6(3), 211–224. <https://doi.org/10.21818/001c.14554>
- Chen, Y., & Feeley, T. H. (2014). Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults: An analysis of the health and retirement study*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(2), 141–161. <https://doi.org/10.1177/0265407513488728>
- chykhantsova, Os. L. (2023). Personal Features and Their Impact on an Individual ' s Hardiness Особистісні ресурси та їх вплив на життєстійкість особистості. 6246, 23–43.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Harding, T., Lopez, V., & Klainin-Yobas, P. (2019). Predictors of psychological well-being among higher education students. *Psychology*, 10(04), 578–594. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.104037>
- Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 839–850. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.45.4.839>
- Lam, T. Q., Linh, T. T., & Thuy, L. B. (2021). The impact of social support on infertility-related stress: a study in the vietnamese context. *Open Journal of Social Sciences*, 09(12), 259–273. <https://doi.org/10.4236/jss.2021.912017>
- Machali, I. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Laboratorium Penelitian dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Muallawarman, Samarinda, Kalimantan Timur*.
- Maddi, S. R., & Kobasa, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265–274. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302_6
- Marco, Erica, Angeline, V., Victoria, V., & Marpaung, W. (2022). Kesejahteraan psikologis ditinjau dari dukungan sosial pada mahasiswa koas di tengah kondisi pandemi psychological well-being in terms of social support in co-ass students amid pandemic conditions. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan*

- Kesehatan (J-P3K), 3(3), 238–247. www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2021). Regulasi diri sebagai prediktor stres akademik mahasiswa bekerja paruh waktu. *Psikovidya*, 24(2), 94–101. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.161>
- Nuvianto Al Azis, E., & Yusanti, G. (2021). Part-time working opportunities and the impact on students' academic achievement. *Middle Eastern Journal of Research in Education and Social Sciences*, 2(3), 25–45. <https://doi.org/10.47631/mejress.v2i3.277>
- Oktaviani, S., & Adha, A. S. (2020). Analisis Motivasi Kuliah sambil Bekerja pada Mahasiswa PGSD FKIP Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda. *Media Penelitian Pendidikan: Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Dan Pengajaran*, 14(2), 153–157. <https://doi.org/10.26877/mpp.v14i2.5965>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Prabawa, A. F. (2024). The contribution of psychological well-being to academic hardiness: a study on “mahasantri.” *Proceeding of International Interdisciplinary Conference And Research Expo*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.18326/iicare.v1i1.624>
- Rahmah, H. (2018). Penerapan aspek kesejahteraan psikologis dan pemaafan dalam membentuk kesehatan mental. 11(24), 539–548.
- Ramadhany, A., & Pratisti, W. D. (2021). Peran kepribadian hardiness terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. 13–21. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/92855>
- Robert, P., & Saar, E. (2012). Learning and working: the impact of the “double status position” on the labour market entry process of graduates in CEE countries. *European Sociological Review*, 28(6), 742–754. <https://doi.org/10.1093/esr/jcr091>
- Rohi, M. M., & Setiasih. (2019). Hubungan ketangguhan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa perempuan yang merantau dari luar provinsi jawa barat. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2), 3738–2751.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 22(7), 495–496. <https://doi.org/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>

- Sadeghi, A., & Einaky, S. (2021). Relationship between Psychological Hardiness and Resilience with Mental Health in Athlete Students in the Guilan Unit of University of Applied Science and Technology. *Sociology Mind*, 11(01), 10–24. <https://doi.org/10.4236/sm.2021.111002>
- Saputra, M. R., & Setyo Palupi, L. (2020). Relationship between social support and psychological well-being of the final year students. *E3S Web of Conferences*, 202, 0–5. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202020212027>
- Sarafino & Smith, T. (2012). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*.
- Shabrina, S., & Hartini, N. (2021). Buletin riset psikologi dan kesehatan mental hubungan antara hardiness dan daily spiritual experience dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. 1(1), 930–937.
- Shin, H., & Park, C. (2022). Social support and psychological well-being in younger and older adults: The mediating effects of basic psychological need satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 13(November), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1051968>
- Skomorovsky, A., & Sudom, K. A. (2018). Role of hardiness in the psychological well-being of canadian forces officer candidates. 176(January), 7–12.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabet.
- Wardani, R. (2020). Academic hardiness, skills, and psychological well-being on new student. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 188–200. <https://doi.org/10.14710/jp.19.2.188-200>
- Yusronuddin, A. L., & Tatiyani, T. (2022). Hubungan antara self-compassion dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada perawat di RSUP Dr. Sitanala. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 118–124. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2135>
- Zahara, A. (2019). Aktivitas dan hasil belajar mahasiswa kerja part time universitas negeri semarang. 1–70.
- 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. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2