

KORELASI ANTARA STRATEGI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA SMAN 11 BANJARMASIN

¹Ardhita Oktalivia, ²Jarkawi, ³Aminah

¹²³Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari-Banjarmasin
ardhitajung@gmail.com

Abstract: *Psychological well-being is an important aspect of adolescent development, which is influenced by various factors, one of which is social support. This study aims to determine the relationship between social support strategies and psychological well-being of grade XI students at SMAN 11 Banjarmasin. The research uses a quantitative approach with a survey method. The research instrument was in the form of a Likert scale on two variables, namely social support strategies and psychological well-being. The results of data analysis showed that there was a significant relationship between social support strategies and psychological well-being, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The Pearson correlation coefficient of 0.518 indicates a positive relationship in the medium category. This means that the better the social support strategy that students receive, the higher the psychological well-being they feel. These findings confirm that social support provided emotionally, informationally, and instrumentally plays an important role in shaping mental resilience and individual well-being. This study recommends the importance of building a supportive social environment in schools and families to maintain adolescent mental health. The conclusion of this study shows that there is a positive and significant relationship between social support and psychological well-being. The higher the social support received, the higher the psychological well-being of the individual.*

Keywords: *Social Support, Psychological Well-Being, Adolescents*

Abstract: Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis siswa kelas XI di SMAN 11 Banjarmasin. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Instrumen penelitian berupa skala Likert pada dua variabel, yaitu strategi dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara strategi dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Koefisien korelasi Pearson sebesar 0,518 menunjukkan hubungan positif dalam kategori sedang. Artinya, semakin baik strategi dukungan sosial yang diterima siswa, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial yang diberikan secara emosional, informasional, maupun instrumental berperan penting dalam membentuk ketangguhan mental dan kesejahteraan individu. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya membangun lingkungan sosial yang suportif di sekolah dan keluarga guna menjaga kesehatan mental remaja. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis individu.

Keywords: Dukungan Sosial, Kesejahteraan Psikologi, Remaja

PENDAHULUAN

Dukungan sosial merupakan aspek penting dalam kehidupan individu karena melibatkan perhatian, bantuan, dan keterlibatan dari orang lain yang dapat bersifat emosional, informasional, maupun instrumental. Dukungan ini dapat berasal dari keluarga, teman sebaya, guru, maupun komunitas, dan sangat berperan dalam membantu individu menghadapi stres, tekanan emosional, serta berbagai tantangan hidup (King, 2014; Mahendika & Sijabat, 2023). Dukungan sosial juga mencakup berbagai bentuk seperti empati, pengertian, nasihat, bantuan fisik, hingga afirmasi yang mendorong rasa dihargai dan dicintai.

Menurut Taylor dalam (King, 2014), dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik yang menunjukkan bahwa seseorang dihargai dan dilibatkan dalam jaringan sosial. Sementara itu, teori Wills menjelaskan bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan dan kepedulian yang diterima seseorang dari lingkungan sosialnya. Dukungan ini telah terbukti secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, yakni kondisi di mana individu mampu menerima dirinya, membangun hubungan positif, memiliki tujuan hidup, serta mampu menghadapi tekanan secara adaptif (Keyes, 2021; Ryff & Singer, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh (Zimet et al., 2020) menyatakan bahwa dukungan sosial mampu memperkuat resiliensi, mengurangi stres, serta memberikan rasa aman dan keterikatan sosial. Hal ini didukung oleh temuan (Mahendika & Sijabat, 2023) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja, terutama dalam konteks lingkungan sekolah. Di lingkungan pendidikan, terutama sekolah menengah atas, dukungan sosial dari orang tua, guru, dan teman sebaya menjadi faktor pelindung yang sangat penting. (House, 1981) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bantuan emosional, informasi, dan materi yang diberikan oleh individu atau kelompok untuk membantu orang lain menghadapi tekanan. Contohnya, dukungan dari orang tua sering kali menjadi pondasi utama bagi siswa dalam mengelola kecemasan dan stres akademik.

Observasi yang dilakukan di SMAN 11 Banjarmasin menunjukkan bahwa interaksi sosial antara siswa, guru, dan lingkungan sekolah memiliki potensi besar sebagai sistem pendukung kesejahteraan psikologis. Sekolah telah menyediakan program seperti layanan bimbingan konseling dan kelompok belajar. Namun, belum semua siswa mampu memanfaatkan

program tersebut secara optimal. Beberapa hambatan yang dihadapi siswa antara lain kurangnya komunikasi dengan orang tua, konflik antar teman, serta minimnya keterlibatan guru dalam memberikan dukungan emosional. Guru BK di SMAN 11 Banjarmasin pada wawancara 10 April 2025 mengungkapkan bahwa efektivitas strategi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa kelas XI masih belum maksimal.

Dukungan sosial terbukti tidak hanya membantu individu mengatasi tekanan, tetapi juga meningkatkan ketahanan mental, menurunkan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, serta memperkuat ikatan sosial (House, 1981). Oleh karena itu, diperlukan strategi sistematis untuk meningkatkan kesadaran siswa, guru, dan orang tua mengenai pentingnya membangun dukungan sosial yang efektif. Sekolah dapat berperan aktif melalui pelatihan kepada guru dan siswa, serta mengembangkan program pendampingan atau konseling yang lebih terintegrasi.

Kesejahteraan psikologis tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada komunitas sekolah secara keseluruhan. Siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan lebih fokus, percaya diri, dan aktif dalam pembelajaran.

Maka, penting bagi sekolah untuk menciptakan lingkungan yang suportif guna mendukung aspek mental dan emosional siswa secara berkelanjutan.

Fokus penelitian ini ditujukan pada siswa kelas XI SMAN 11 Banjarmasin, karena mereka berada pada tahap perkembangan remaja yang krusial, di mana tantangan akademik dan sosial mulai meningkat. Kelas XI juga relatif stabil secara akademik dibandingkan kelas X yang masih dalam masa adaptasi dan kelas XII yang sibuk dengan ujian akhir. Dengan demikian, kelas XI dinilai ideal untuk menggambarkan dinamika dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis secara lebih komprehensif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji korelasi antara strategi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa, khususnya di kelas XI SMAN 11 Banjarmasin. Selain memberikan kontribusi teoritis, penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan rekomendasi praktis untuk sekolah dalam membangun sistem dukungan sosial yang lebih efektif guna meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan siswa.

Hipotesis:

H_a : Ada Korelasi Antara Strategi dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis Peserta didik Sekolah SMAN 11 Banjarmasin.

H_0 : Tidak Ada Korelasi Antara Strategi dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis Peserta didik Sekolah SMAN 11 Banjarmasin.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara strategi dukungan sosial (variabel X) dan kesejahteraan psikologis siswa (variabel Y) di SMAN 11 Banjarmasin. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur hubungan antarvariabel secara objektif menggunakan data numerik.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMAN 11 Banjarmasin yang berjumlah 238 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (e) sebesar 5%, sehingga diperoleh 149 responden sebagai sampel. Teknik sampling yang digunakan adalah proportional random sampling agar representasi setiap kelas tetap terjaga.

Instrumen yang digunakan berupa angket dalam bentuk skala Likert lima poin: Sangat Setuju (5), Setuju (4), Netral (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1). Skala strategi dukungan sosial (X) disusun berdasarkan teori dari House, yang mencakup empat aspek, yaitu: dukungan emosional, instrumental, penghargaan, dan informasional. Sedangkan skala kesejahteraan psikologis (Y) merujuk pada teori Ryff dan Singer, yang meliputi enam

dimensi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan bantuan program SPSS versi terbaru. Langkah pertama adalah melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen untuk memastikan keabsahan dan konsistensinya. Selanjutnya dilakukan uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel X dan Y bersifat linear.

Untuk menguji hubungan antarvariabel, digunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Dasar pengambilan keputusan dalam uji korelasi adalah sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi ($Sig.$) $< 0,05$, maka terdapat hubungan signifikan antara variabel X dan Y.
- Jika $Sig. > 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Hasil korelasi juga diinterpretasikan berdasarkan nilai koefisien untuk menentukan tingkat kekuatan hubungan.

HASIL

Uji Prasyarat Analisis

Sebelum melakukan uji hipotesis, langkah awal yang sangat penting dalam analisis data adalah melakukan uji prasyarat atau uji asumsi terlebih dahulu. Uji ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan telah memenuhi kriteria statistik yang diperlukan agar hasil analisis yang diperoleh

valid dan dapat diinterpretasikan dengan tepat. Oleh karena itu, peneliti terlebih dahulu melakukan serangkaian uji analisis pendahuluan sebelum masuk ke tahap pengujian hipotesis utama. Adapun hasil dari ketiga jenis uji prasyarat tersebut akan dijelaskan pada bagian berikut ini

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			Unstandardized Residual
N			149
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	6.96227080	
Most Extreme Differences	Absolute	.054	
	Positive	.050	
	Negative	-.054	
Test Statistic			.054
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		.364
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.352
		Upper Bound	.377

Pengujian normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, yang merupakan salah satu teknik statistik untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara normal atau tidak. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kolom Asymp. Sig. adalah 0,200, yang lebih besar dari batas signifikansi 0,05. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, data dalam penelitian ini telah memenuhi asumsi normalitas dan selanjutnya dapat dilanjutkan ke tahap uji linearitas.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan_Psikologi Strategi_Dukungan_Sosial	Between Groups	(Combined)	3072.612	45	68.280	1.044
	Linearity		194.727	1	194.727	.2978
	Deviation from Linearity		2877.885	44	65.406	1.000
	Within Groups		6735.536	103	65.394	.496
Total			9808.148	148		

Pengujian linearitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel independen dan dependen, yakni antara strategi dukungan sosial (X) dan kesejahteraan psikologis siswa (Y). Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas ini didasarkan pada nilai signifikansi yang tercantum pada baris Deviation from Linearity. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka hubungan antara kedua variabel dianggap tidak linear. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka hubungan antara variabel dapat dinyatakan linear. Berdasarkan hasil pengujian yang diperoleh, diketahui bahwa nilai signifikansi pada Deviation from Linearity adalah 0,486, yang berarti lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara strategi dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis siswa bersifat linear, sehingga memenuhi syarat untuk dilanjutkan ke tahap analisis korelasi.

Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data yang disesuaikan dengan karakteristik data dan tujuan penelitian. Untuk menguji hipotesis yang diajukan, peneliti menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment, yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana korelasi antara variabel strategi dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis siswa. Teknik ini dipilih karena mampu mengukur kekuatan serta arah hubungan antar dua variabel secara linier, sehingga hasil analisis yang diperoleh dapat memberikan

gambaran yang jelas dan relevan mengenai keterkaitan antara kedua variabel yang diteliti.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

		Strategi Dukungan Sosial	Kesejahteraan Psikologi
Strategi Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	.518**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	149	149
Kesejahteraan Psikologi	Pearson Correlation	.518**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	149	149

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 (Sig. 2-tailed). Karena nilai tersebut lebih kecil dari batas signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara variabel strategi dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis siswa. Dengan hasil ini, maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada hubungan antara kedua variabel ditolak, dan hipotesis alternatif (H_1) diterima.

Selanjutnya, nilai koefisien korelasi (r) yang diperoleh adalah 0,518, yang menunjukkan bahwa hubungan antara strategi dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis bersifat positif dengan tingkat kekuatan hubungan sedang. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima atau dirasakan oleh siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mereka.

Hasil ini memberikan bukti empiris bahwa strategi dukungan sosial berperan penting dalam membentuk kondisi psikologis yang sehat. Dukungan yang diberikan melalui interaksi sosial yang positif, seperti dukungan emosional, penghargaan, informasi, dan bantuan instrumental, mampu meningkatkan

perasaan berharga dan kesejahteraan dalam diri individu. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa lingkungan sosial yang suportif merupakan salah satu faktor penunjang utama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang.

PEMBAHASAN

Korelasi Antara Strategi Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologi Peserta didik di SMAN 11 Banjarmasin.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara strategi dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) maka dari itu dapat dikatakan bahwa Hipotesis H_a diterima bahwa ada korelasi antara strategi dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada peserta didik sekolah SMAN11 Banjarmasin. Hal ini berarti bahwa secara statistik, strategi dukungan sosial berperan dalam memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis individu. Selanjutnya, nilai koefisien korelasi Pearson sebesar 0,518 menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat positif dan berada pada kategori sedang. Dengan kata lain, semakin baik strategi dukungan sosial yang diterima atau dilakukan oleh seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakannya.

Temuan ini sejalan dengan ungkapan (Pasaribu et al., 2025) dalam bukunya Kesejahteraan Psikologi bahwa Dukungan sosial berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis, karena memberikan

rasa aman, dihargai, dan tidak sendirian dalam menghadapi tekanan hidup. Dukungan ini bisa bersifat emosional (seperti empati dan perhatian), instrumental (bantuan nyata), maupun informasional (nasihat dan panduan). Ketika individu merasa didukung, mereka cenderung lebih tangguh, bersyukur, dan mampu menghadapi tantangan dengan lebih positif. Dengan demikian, dukungan sosial menjadi fondasi penting dalam menjaga kestabilan dan kesehatan mental individu.

Dukungan sosial juga dipandang sebagai mekanisme koping eksternal yang dapat membantu individu menghadapi tekanan hidup. Hal ini ditegaskan oleh (Ibda, 2023) Dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga terhadap pengalaman stres dan dapat menolong remaja menghadapi tekanan pengalaman traumatis. Penelitian (Erniati et al., 2018) juga menyatakan bahwa dukungan sosial berperan pada kebahagiaan remaja.

Penelitian serupa juga mengemukakan hasil yang sama bahwa dukungan sosial memiliki korelasi dengan psychological well-being (Zahrah & Sukirno, 2022). Hasil penelitian (Adwah, 2024) menunjukkan bahwa peran dukungan sosial dalam upaya menjaga kesehatan mental dilakukan dengan memberikan bantuan emosional, bantuan praktis atau mampu berbagi perspektif satu sama lain sehingga individu dapat mengelola stres, merasa aman dan nyaman, dan mudah beradaptasi dengan berbagai kondisi. (Arifin & Noviekayati, 2025) Dukungan sosial yang

diterima seseorang, jika diberikan secara responsif dan sesuai dengan kebutuhan individu, dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan. Dalam pendukung hasil penelitian ditemukan hasil penelitian serupa bahwa Dukungan mempengaruhi dan berkorelasi dengan kebahagiaan dan kesejahteraan individu (Harijanto & Setiawan, 2017; Khalif & Abdurrohman, 2020; Melati & Barus, 2024; Yunico & Barus, 2025).

Hasil ini menunjukkan bahwa strategi dukungan sosial memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu. Dukungan yang diberikan secara emosional, informatif, maupun dalam bentuk bantuan nyata dapat membuat seseorang merasa dihargai, dimengerti, dan tidak sendiri dalam menghadapi tekanan hidup. Ketika individu merasa didukung, mereka lebih mampu mengelola emosi, mengambil keputusan dengan tenang, dan menjalani kehidupan dengan rasa optimis. Selain itu, strategi dukungan sosial yang efektif dapat memperkuat rasa percaya diri, menumbuhkan motivasi internal, serta meningkatkan rasa aman dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Lebih dari itu, keberadaan dukungan sosial juga dapat memperluas jaringan sosial seseorang, memperkuat rasa memiliki, serta memberikan makna hidup yang lebih positif. Dalam konteks ini, dukungan sosial bukan hanya berfungsi sebagai pelindung dari gangguan psikologis, tetapi juga sebagai fondasi bagi pertumbuhan dan perkembangan mental yang sehat. Temuan ini mempertegas

pentingnya membangun lingkungan sosial yang suportif, baik di lingkup keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Ketika dukungan sosial hadir secara konsisten dan strategis, maka kesejahteraan psikologis individu cenderung lebih terjaga, dan pada akhirnya berkontribusi pada terbentuknya komunitas yang lebih sehat secara mental dan emosional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara strategi dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis individu. Nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,518 menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat positif dan berada pada kategori sedang dan dijelaskan bahwa semakin tinggi dan efektif dukungan sosial yang diterima atau diberikan, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan.

Dukungan sosial yang mencakup aspek emosional, instrumental, dan informasional terbukti memiliki peran adaptif dalam menjaga stabilitas mental, meningkatkan ketahanan individu terhadap tekanan, serta memperkuat rasa percaya diri dan makna hidup. Temuan ini sejalan dengan berbagai teori dan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan fondasi penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu maupun lingkungan sosialnya untuk menciptakan interaksi yang suportif, responsif,

dan penuh empati, agar kesejahteraan psikologis dapat terus terjaga dan berkembang secara optimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Adwah, A. R. (2024). Peran Dukungan Sosial Dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi Kasus Di UIN Sunan Kalijaga. *Psyche Talk: Mental Health, Disability, Young Generation, And Society: Proceedings Of The 6th Indonesian Conference On Disability Studies And Inclusive Education*, 4(1).
- Arifin, A. S., & Noviekayati, I. G. A. A. (2025). Peran Dukungan Sosial Dan Strategi Coping “Tend And Befriend” Dalam Menghadapi Stres: Perspektif Gender Dan Faktor Kontekstual. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 3(1), 68–76. <https://doi.org/10.28926/Psychoaksara.V3i1.1673>
- Erniati, S., Purwadi, & Sari, E. Y. D. (2018). Peran Resiliensi Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kebahagiaan Remaja. *Prosiding Konferensi Nasional Ke- 7 Asosiasi Program Pascasarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah ‘Aisyiyah (APPPPTMA)*.
- Harijanto, J., & Setiawan, J. L. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perantau Di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 1(1), 85–93. <https://doi.org/10.37715/Psy.V1i1.361>
- House, J. S. (1981). *Work Stress And Social Support*. Addison-Wesley.
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim Di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2). <https://doi.org/10.22373/Ji.V12i2.21652>
- Keyes, C. L. M. (2021). The Mental Health Continuum: From Languishing To

- Flourishing In Lif. *Journal Of Health And Social Behavior*.
- Khalif, A., & Abdurrohman, A. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Narapidana Di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1. <https://doi.org/10.30659/Psisula.V1i0.7717>
- King, L. A. (2014). *The Science Of Psychology: An Appreciative View*(3rd Ed.). Ny: Mcgraw Hill Education.
- 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. <https://doi.org/10.58812/Jpkws.V1i02.261>
- Melati, M. R. A., & Barus, G. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau. *Edukasi Elita : Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(4), 74–85. <https://doi.org/10.62383/Edukasi.V1i4.615>
- Pasaribu, S., Daulaly, N., & Ananda, R. (2025). *Kesejahteraan Psikologi Perempuan: Teori Dan Riset*. Umsupress.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2019). *Understanding Healthy Aging: Key Dimensions And Concepts*. Psychological Inquiry.
- Yunice, M. S., & Barus, D. A. B. (2025). dukungan sosial terhadap kebahagiaan pada lansia di uptd panti kesejahteraan sosial padu wau. *Jurnal ADAM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/https://jurnal.spada.ipts.ac.id/index.php/adam/article/view/1764>.
- 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. <https://doi.org/10.14421/Jpsi.V10i2.2526>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (2020). The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support. *Journal Of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/S15327752jpa5201_2