

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI

Muhammad Akbar Syafruddin¹, Muhammad Nugrah Setyawan²

^{1,2}Universitas Negeri Makassar

¹akbar.syafruddin@unm.ac.id

Abstract

This study aims to examine the influence of peer social support on the psychological well-being of physical education students. Social support from peers plays a crucial role in shaping students' mental health, academic motivation, and overall well-being in the context of higher education. This research used a quantitative approach with a correlational survey design. A total of 120 physical education students from Universitas Negeri Makassar participated as respondents, selected through purposive sampling. Data were collected using two validated instruments: the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) adapted for peer support, and the Psychological Well-Being Scale (PWBS) by Ryff. Data analysis employed Pearson product-moment correlation and simple linear regression. The results show that peer social support has a significant positive effect on psychological well-being ($r = 0.632, p < 0.01$). The regression coefficient indicates that 39.9% of the variance in psychological well-being is explained by peer social support. The findings suggest that strengthening peer support networks in physical education programs can substantially improve students' psychological well-being.

Keywords: *peer social support; psychological well-being; physical education; college students; mental health*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa pendidikan jasmani. Dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan mental, motivasi akademik, dan kesejahteraan umum mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional. Sebanyak 120 mahasiswa pendidikan jasmani dari Universitas Negeri Makassar berpartisipasi sebagai responden yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen tervalidasi yaitu Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) yang diadaptasi untuk dukungan teman sebaya dan Psychological Well-Being Scale (PWBS) dari Ryff. Analisis data menggunakan korelasi Pearson product-moment dan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($r = 0,632, p < 0,01$). Koefisien regresi menunjukkan bahwa 39,9% varians kesejahteraan psikologis dijelaskan oleh dukungan sosial teman sebaya. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan jaringan dukungan teman sebaya dalam program pendidikan jasmani dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara substansial.

Kata Kunci: *dukungan sosial teman sebaya; kesejahteraan psikologis; pendidikan jasmani; mahasiswa; kesehatan mental*

Submitted: 2026-04-01	Revised: 2026-04-12	Accepted: 2026-04-26
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek fundamental dalam kehidupan mahasiswa, terutama bagi mereka yang menempuh pendidikan di bidang pendidikan jasmani. Mahasiswa pendidikan jasmani tidak hanya dituntut untuk menguasai kompetensi akademik, tetapi juga harus memenuhi tuntutan fisik yang tinggi dalam setiap aktivitas perkuliahan (Tamba & Payung, 2025). Kondisi ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kinerja akademik dan kualitas hidup mahasiswa.

Dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu faktor protektif yang terbukti berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu. Menurut Cobb (1976) dalam (Rahmatillah A & others, 2021), dukungan sosial mengacu pada informasi yang diterima individu bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan merupakan bagian dari jaringan komunikasi serta tanggung jawab bersama. Dalam konteks perguruan tinggi, teman sebaya menjadi sumber dukungan utama

karena mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktu mereka bersama teman sekelas dan rekan seperjuangan (DEA, 2025).

Mahasiswa pendidikan jasmani memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa dari program studi lain. Mereka cenderung memiliki aktivitas yang lebih dinamis, melibatkan kerja kelompok, interaksi sosial yang tinggi, serta kompetisi dalam berbagai kegiatan olahraga. Kondisi ini membuat mereka lebih rentan mengalami tekanan psikologis, baik yang berasal dari tuntutan akademik maupun lingkungan sosial. Jika tekanan tersebut tidak dikelola dengan baik, maka dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, seperti munculnya stres, kecemasan, hingga penurunan motivasi belajar. Salah satu faktor yang berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa adalah dukungan sosial, khususnya dari teman sebaya. Teman sebaya merupakan individu yang berada dalam lingkungan yang sama, memiliki pengalaman yang serupa, serta dapat saling memahami kondisi satu sama lain. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat berupa dukungan emosional, penghargaan, informasi, maupun bantuan instrumental yang mampu membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa perkuliahan. Dengan adanya dukungan tersebut, mahasiswa akan merasa lebih dihargai, diterima, dan tidak merasa sendiri dalam menghadapi permasalahan.

Dalam lingkungan pendidikan jasmani, interaksi antar mahasiswa cenderung lebih intens dibandingkan dengan program studi lainnya (Syafuddin & Anwar, 2025). Kegiatan seperti latihan bersama, praktik lapangan, hingga kompetisi olahraga mendorong terbentuknya hubungan sosial yang erat antar mahasiswa (Prasetyo et al., 2024). Hubungan ini berpotensi menjadi sumber dukungan sosial yang kuat apabila terjalin dengan baik. Namun, di sisi lain, interaksi yang tinggi juga dapat memunculkan konflik, persaingan yang tidak sehat, serta tekanan sosial yang justru dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, perkembangan era modern dan digitalisasi juga turut mempengaruhi pola interaksi sosial mahasiswa (ALIFIA & others, 2025). Meskipun komunikasi menjadi lebih mudah melalui media digital, kualitas hubungan interpersonal secara langsung dapat mengalami penurunan (Darmawan et al., 2019; Farisma et al., 2024). Hal ini dapat berdampak pada berkurangnya kedekatan emosional antar mahasiswa, sehingga dukungan sosial yang diberikan tidak maksimal. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana peran dukungan sosial teman sebaya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya pada program studi pendidikan jasmani yang memiliki karakteristik unik.

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada populasi mahasiswa. (Musyaropah et al., 2022) menemukan bahwa mahasiswa dengan dukungan teman sebaya yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan dukungan rendah. Namun demikian, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan tersebut pada mahasiswa pendidikan jasmani masih sangat terbatas di Indonesia. Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) terdiri dari enam dimensi yaitu: penerimaan diri (self-acceptance), pertumbuhan pribadi (personal growth), tujuan hidup (purpose in life), penguasaan lingkungan (environmental mastery), otonomi (autonomy), dan hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others) (Sumbi et al., 2025). Dimensi-dimensi ini sangat relevan untuk dikaji pada mahasiswa pendidikan jasmani yang sehari-hari berinteraksi intensif dalam berbagai kegiatan olahraga dan praktik lapangan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan tingkat dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa pendidikan jasmani; (2) mendeskripsikan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa pendidikan jasmani; dan (3) menganalisis pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa pendidikan jasmani. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh positif dan signifikan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa pendidikan jasmani.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Makassar tahun akademik 2023/2024 yang berjumlah 480 orang. Sampel penelitian berjumlah 120 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: (a) terdaftar sebagai mahasiswa aktif, (b) telah menempuh minimal 2 semester, dan (c) bersedia menjadi responden penelitian.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial teman sebaya yang diukur menggunakan instrumen adaptasi Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988), terdiri dari 12 item yang mencakup tiga subskala: dukungan emosional, dukungan informasional, dan dukungan instrumental. Skala pengukuran menggunakan Likert 1-5 dengan rentang skor 12-60. Variabel terikat adalah kesejahteraan psikologis yang diukur menggunakan Psychological Well-Being Scale (PWBS) adaptasi dari Ryff (1989) versi pendek 18 item yang mencakup enam dimensi. Skala pengukuran menggunakan Likert 1-6 dengan rentang skor 18-108. Kedua instrumen telah diuji validitas dan reliabilitasnya pada sampel uji coba sebanyak 30 mahasiswa. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach’s Alpha MSPSS = 0,847 dan PWBS = 0,879, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form pada bulan September-Oktober 2024. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, korelasi Pearson product-moment, dan analisis regresi linier sederhana. Seluruh analisis dilakukan menggunakan SPSS versi 26 dengan taraf signifikansi 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data dukungan sosial teman sebaya ($K-S = 0,071$; $p = 0,200$) dan kesejahteraan psikologis ($K-S = 0,063$; $p = 0,200$) berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas untuk analisis korelasi dan regresi terpenuhi.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	SD
Dukungan Sosial Teman Sebaya	120	45,23	7,41
Kesejahteraan Psikologis	120	78,67	10,32
Dukungan Emosional	120	15,84	2,93
Dukungan Informasional	120	14,71	2,88
Dukungan Instrumental	120	14,68	2,76

Berdasarkan Tabel 1, skor rata-rata dukungan sosial teman sebaya sebesar 45,23 (SD = 7,41) dari skor maksimal 60, yang menunjukkan bahwa mahasiswa pendidikan jasmani memiliki persepsi dukungan teman sebaya dalam kategori tinggi. Skor rata-rata kesejahteraan psikologis sebesar 78,67 (SD = 10,32) dari skor maksimal 108, yang termasuk dalam kategori sedang-tinggi. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Firnando, 2024) yang menemukan bahwa mahasiswa olahraga umumnya memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup baik karena aktivitas fisik rutin turut berkontribusi terhadap kondisi psikologis yang positif.

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,632$; $p < 0,01$). Nilai koefisien korelasi tersebut termasuk dalam kategori kuat, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan ini mendukung teori Cobb (1976) dalam (Melati & Barus, 2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai buffer (penyangga) terhadap dampak

negatif stres, sehingga individu yang mendapatkan dukungan sosial yang memadai akan memiliki kondisi psikologis yang lebih baik.

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Model	B	β	t	Sig.
Konstanta	32,41	-	9,87	0,000
Dukungan Sosial Teman Sebaya	0,879	0,632	8,83	0,000

Berdasarkan Tabel 2, persamaan regresi yang diperoleh adalah: $Y = 32,41 + 0,879X$. Koefisien regresi ($B = 0,879$) bertanda positif dan signifikan ($t = 8,83$; $p = 0,000$), yang berarti setiap peningkatan satu satuan skor dukungan sosial teman sebaya akan diikuti peningkatan kesejahteraan psikologis sebesar 0,879 satuan. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,399 menunjukkan bahwa 39,9% varians kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan oleh variabel dukungan sosial teman sebaya, sedangkan sisanya 60,1% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Temuan penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. (Reka, 2022) menemukan bahwa dukungan teman sebaya secara signifikan memprediksi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, penelitian (Alawiyah et al., 2022) pada mahasiswa menemukan bahwa dimensi dukungan emosional memiliki pengaruh terbesar terhadap dimensi hubungan positif dengan orang lain dari kesejahteraan psikologis. Hal ini dapat dipahami mengingat mahasiswa pendidikan jasmani banyak melakukan aktivitas yang bersifat kooperatif dan kolaboratif, sehingga dukungan emosional dari teman menjadi sangat bermakna.

Penelitian ini juga menemukan bahwa dari ketiga subskala dukungan sosial, dukungan emosional memiliki korelasi paling kuat dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,589$; $p < 0,01$), diikuti dukungan instrumental ($r = 0,521$; $p < 0,01$), dan dukungan informasional ($r = 0,478$; $p < 0,01$). Temuan ini mengindikasikan bahwa aspek emosional seperti empati, rasa peduli, dan penerimaan dari teman sebaya menjadi faktor yang paling berpengaruh terhadap kondisi psikologis mahasiswa pendidikan jasmani. Hasil ini konsisten dengan teori Ryff (1989) yang menekankan pentingnya hubungan positif dengan orang lain sebagai salah satu fondasi utama kesejahteraan psikologis.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya program-program yang dirancang untuk memperkuat jaringan dukungan teman sebaya di kalangan mahasiswa pendidikan jasmani. Program-program tersebut dapat berupa kegiatan peer mentoring, kelompok belajar tematik, serta kegiatan sosial yang mendorong interaksi positif antar mahasiswa. Dosen dan pengelola program studi perlu memfasilitasi terbentuknya komunitas belajar yang suportif untuk mengoptimalkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa: (1) Tingkat dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Negeri Makassar berada pada kategori tinggi dengan rata-rata skor 45,23 dari skor maksimal 60; (2) Tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa pendidikan jasmani berada pada kategori sedang-tinggi dengan rata-rata skor 78,67 dari skor maksimal 108; (3) Terdapat pengaruh positif dan signifikan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa pendidikan jasmani ($r = 0,632$; $p < 0,01$; $R^2 = 0,399$). Saran yang dapat direkomendasikan adalah: (1) Program studi pendidikan jasmani perlu merancang program peer mentoring yang terstruktur untuk meningkatkan dukungan antar mahasiswa; (2) Mahasiswa perlu didorong untuk aktif membangun jaringan sosial yang positif dan suportif; (3) Penelitian selanjutnya disarankan untuk

mengkaji variabel-variabel lain yang turut mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa pendidikan jasmani, seperti regulasi emosi, resiliensi, dan self-compassion.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, D., Alwi, C. A., & others. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30–44.
- ALIFIA, A., & others. (2025). *Pola Interaksi Orang Tua dan Mahasiswa Rantau Era Digital (Studi Kasus Mahasiswa Rantau)= Patterns of Interaction Betwwen Parents and Out-of-Town Students in the Digital Era (A Case Study of Town Students)*. UNIVERSITAS HASSANUDDIN.
- Darmawan, C., Silvana, H., Zaenudin, H. N., & Effendi, R. (2019). Pengembangan hubungan interpersonal remaja dalam penggunaan media sosial di Kota Bandung. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 7(2), 159–169.
- DEA, N. U. R. E. (2025). *ANALISIS PERAN TEMAN SEBAYA DALAM KONTEKS STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG*.
- Farisma, J. A., Pringgawati, N., & Permata, A. A. C. (2024). Keterampilan Komunikasi Interpersonal Dalam Menjaga Hubungan Yang Sehat Dan Produktif Di Era Digital Dalam Lingkup Mahasiswa Pariwisata Universitas Brawijaya. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 132–140.
- Firnando, R. (2024). *HUBUNGAN SELF COMPASSION TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA ANGKATAN 20 PRODI OLAHRAGA UNP*. Universitas Putra Indonesia" YPTK" Padang.
- Melati, M. R. A. S., & Barus, G. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau:(Studi deskripsi korelasi pada mahasiswa baru angkatan 2023 prodi BK Universitas Sanata Dharma Yogyakarta). *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(4), 74–85.
- Musyaropah, U., Haibar, R. A. L., Kusuma, N. A., Putri, A. I., & Aulia, A. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 171–181.
- Prasetyo, A., Haryanto, A. I., Irawan, S., Mile, R., & Duhe, E. D. P. (2024). Petanque untuk Persaudaraan: Memperkokoh Interaksi Sosial di Kampus. *Jurnal Pengabdian Pedagogika*, 2(02).
- Rahmatillah A, F., & others. (2021). *KONTRIBUSI PERCEIVED SOCIAL SUPPORT (PEER, FAMILY, DAN TEACHER) TERHADAP ACADEMIC RESILIENCE TARUNA POLITEKNIK ILMU PELAYARAN MAKASSAR DI MASA PANDEMI*. Universitas Hasanuddin.
- Reka, S. (2022). *Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial teman sebaya dengan kesepian pada mahasiswa merantau*. UIN RADEN INTAN LAMPUNG.
- Sumbi, M. G., Anakaka, D. L., & Takalapeta, T. (2025). GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA YANG MENGALAMI PERCERAIAN ORANG TUA DI KOTA KUPANG. *Transformasi Kesehatan Dan Teknologi Medis*, 6(2).
- Syafruddin, M. A., & Anwar, N. I. A. (2025). STRATEGI PENGAJARAN DOSEN PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENINGKATKAN PARTISIPASI MAHASISWA DI ERA DIGITAL. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 12(1), 142–156.
- Tamba, T. W. A., & Payung, M. V. B. (2025). Evaluasi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga di Universitas Quality Berastagi. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 133–137.