

Dukungan sosial dan grit dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa: Menguji peran harga diri sebagai mediator

Social support and grit with subjective well-being of college students: Testing the role of self-esteem as a mediator

Annisa Ayu Ramandani

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Sukoharjo, Jawa Tengah

Sri Lestari

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Sukoharjo, Jawa Tengah

Wiwien Dinar Pratisti

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Sukoharjo, Jawa Tengah

E-mail: sri.lestari@ums.ac.id

Abstract

Students face various challenges that can make them feel depressed, unhappy, and dissatisfied with what they have. The conditions experienced by students reflect their well-being. Low subjective well-being makes students less enthusiastic, anxious, and emotional. This study aims to find empirical evidence of the role of self-esteem as a mediator of social support and grit on subjective well-being. The respondents of this study were 250 active students in Surakarta City recruited using cluster sampling. Data collection used four scales: Subjective Well-being Scale, Self-Esteem Scale, Social Support Scale, and Grit Scale. The Structural Equation Model program, with the help of the Jamovi application, was used for data analysis. The measurement model of each variable meets the standard values of NFI, TLI, RMSEA, and SRMR, so it is said to be a good fit. The results of this study confirm the importance of social support and grit in increasing students' self-esteem and subsequently increasing their subjective well-being.

Keywords: college student, grit, self-esteem, social support, subjective well-being

Abstrak

Kehidupan mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan yang dapat membuat mereka merasa tertekan, tidak bahagia dan tidak puas dengan apa yang dimiliki. Kondisi yang dialami mahasiswa mencerminkan kesejahteraan hidupnya. Kesejahteraan subjektif yang rendah membuat mahasiswa kurang semangat, gelisah dan emosional. Penelitian ini bertujuan menemukan bukti empiris peran harga diri sebagai mediator dukungan sosial dan grit terhadap kesejahteraan subjektif. Responden penelitian ini adalah 250 mahasiswa aktif di Kota Surakarta yang direkrut dengan menggunakan cluster sampling. Pengumpulan data menggunakan empat skala yakni Skala Kesejahteraan Subjektif, Skala Harga Siri, Skala Dukungan Sosial, dan Skala Grit. Analisis Stuctural Equation Model dengan bantuan aplikasi Jamovi digunakan untuk analisis data. Model pengukuran masing-masing variabel memenuhi standar nilai NFI, TLI, RMSEA dan SRMR sehingga dikatakan good fit. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dan grit dalam meningkatkan harga diri mahasiswa, dan selanjutnya meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka.

Kata kunci: dukungan sosial, grit, harga diri, kesejahteraan subjektif, mahasiswa

Copyright © 2025. Anissa Ayu Ramandani, dkk.

Received:2025-06-10

Revised:2025-11-09

Accepted:2026-01-17



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Pendahuluan

Hasil survei World Happiness Report tahun 2023, negara Indonesia menempati urutan ke 80 dari 143 negara di dunia pada. Hal ini perlu menjadi perhatian khusus dalam upaya pengembangan kualitas hidup masyarakat Indonesia. Salah satu kelompok yang berperan sebagai agen perubahan adalah mahasiswa. Mahasiswa memiliki peran penting dalam menghadapi dan mengelola isu-isu lingkungan yang semakin mendesak. Namun dalam realitasnya, mahasiswa pun mengalami masalah seperti masalah keuangan, hubungan personal psikologis, keluarga, masalah penyesuaian terhadap tugas kuliah serta masalah masa depan dan pekerjaan ([Martinus & Bahri, 2016](#)).

Kesejahteraan subjektif telah terbukti berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan hidup manusia. Salah satu manfaat memiliki level kesejahteraan subjektif yang tinggi adalah pada kesehatan dan daya tahan tubuh, dimana orang yang bahagia cenderung lebih sehat, tidak mudah sakit, cenderung berumur panjang, dan dapat mengontrol diri ([Diener & Chan, 2011](#)). Kesejahteraan subjektif dapat melindungi kesehatan mental, lebih aktif dalam interaksi sosial, kreatif, produktif serta lebih baik dalam menghadapi stres ([Karaca dkk., 2016](#)).

Namun faktanya, hasil penelitian [Elita & Dilaluri, \(2023\)](#) di Bandung menunjukkan rata-rata mahasiswa dalam tingkat kesejahteraan subjektif rendah. Selain itu, penelitian di Universitas Negeri Yogyakarta menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa pada kategori sedang ([Ditha dkk., 2021](#)). Penelitian [Badrudduja & Sudinadji \(2024\)](#) menunjukkan bahwa mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki kesejahteraan subjektif yang masih rendah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rata-rata kesejahteraan subjektif mahasiswa berada pada kategori sedang hingga rendah. [Khasanah & Ansyah \(2021\)](#) menyatakan, rendahnya kesejahteraan subjektif membuat mahasiswa menjadi kurang semangat, gelisah, dan emosional yang meluap-luap.

Kesejahteraan subjektif mencakup penilaian kognitif seperti kepuasan hidup dan respon emosional terhadap peristiwa yang sedang berlangsung seperti emosi positif dan emosi negatif ([Diener dkk., 2018](#)). Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif adalah kepuasan subjektif, penghasilan, variabel demografi (usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan dan lain-lain), perilaku dan hasil (kontak sosial, peristiwa kehidupan dan aktivitas) dan juga kepribadian yaitu ciri kepribadian serta intelegensi ([Diener, 1984](#)).

Dalam menjelaskan kesejahteraan subjektif terdapat dua teori, yaitu bottom-up dan top-down. Teori bottom-up mengklaim bahwa momen positif dan negatif yang membentuk kehidupan seseorang dijumlahkan untuk menghasilkan kesejahteraan subjektif yang dirasakan orang tersebut. Sebaliknya, teori top-down mengklaim bahwa kecenderungan bawaan seseorang untuk mengalami dunia dengan cara tertentu akan memengaruhi interaksi orang tersebut dengan dunia. Dengan kata lain, teori bottom-up fokus pada faktor eksternal dan teori top-down fokus pada faktor internal yang memengaruhi kesejahteraan subjektif. Kedua struktur teori ini yang membentuk kesejahteraan subjektif sebagai satu variabel yang utuh ([Schimmack, 2008](#)).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif adalah dukungan sosial. Dukungan sosial adalah salah satu sumber daya penanganan yang paling signifikan dalam menangani masalah mental yang parah, serta mampu mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan subjektif ([Qi dkk., 2020](#)). Individu dengan dukungan sosial yang rendah rentan merasakan ketidakbahagiaan dan ketidakpuasan pada hidupnya ([Nugraha, 2020](#)). Berbeda dengan individu yang mendapatkan dukungan sosial tinggi dari keluarga, saudara, dan orang sekitar sehingga mahasiswa dapat memperkuat diri dalam menghadapi kehidupan sehari-hari ([Firdaus dkk., 2023](#)). Penelitian [Al Amelia dkk. \(2022\)](#) dan [Khairudin & Mukhlis \(2019\)](#) pada mahasiswa menunjukkan dukungan sosial berhubungan secara signifikan dengan kesejahteraan subjektif. Mahasiswa yang memiliki relasi atau hubungan sosial yang baik dari lingkungan sekitarnya maka mahasiswa mendapatkan dukungan sosial untuk dirinya.

Grit merupakan salah satu faktor internal yang memengaruhi kesejahteraan subjektif. Korelasi antara grit dengan kesejahteraan subjektif dapat dijelaskan dengan teori top-down ([Diener & Ryan, 2009](#)). Seseorang yang mengembangkan ketekunan atau grit dalam berusaha serta konsisten dalam mempertahankan minat memiliki persepsi yang baik terhadap pengalaman belajar. Meskipun menghadapi tantangan dan tekanan akan merasakan kepuasan dalam hidupnya melalui proses pembelajaran ([Mustaza & Kutty, 2021](#)). Penelitian [Orines dkk. \(2023\)](#), [Rosyadi & Laksmiwati \(2018\)](#) pada mahasiswa, menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kegigihan dengan kesejahteraan subjektif, yang menyiratkan bahwa kegigihan dan ketahanan berdampak positif pada kesejahteraan subjektif. Hal tersebut menunjukkan semakin tingginya grit makan semakin tinggi kesejahteraan subjektif pada seseorang.

Selain dukungan sosial dan grit, kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh harga diri ([Ariati, 2010](#)). Individu dengan yang merasa kurang berharga, merasa tidak sempurna, takut gagal dalam hubungan sosial, sering merasa putus asa dan sedih, merasa terisolasi dan diabaikan, tidak bisa mengekspresikan diri secara efektif, dan tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru ([Pambudhi dkk., 2015](#)). Sementara individu yang merasa berharga dapat menyampaikan diri secara efektif, mampu mengelola hubungan sosial, percaya pada kesadaran diri, dan mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru ([Umara dkk., 2024](#)).

Urgensi penelitian ini adalah kesejahteraan subjektif memiliki peran penting dalam pencapaian prestasi dan kebahagiaan mahasiswa. Kesejahteraan subjektif yang rendah dapat berdampak pada penurunan motivasi dalam belajar, menarik diri dari lingkungan, dan bermasalah dalam kesehatan mental. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang dapat memprediksi kesejahteraan subjektif mahasiswa penting untuk dilakukan agar dapat ditemukan prediktor yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi peneliti selanjutnya, institusi dan mahasiswa dalam memahami dan meningkatkan kesejahteraan subjektif. Penelitian ini mencakup 8 hipotesis yang menguji faktor kesejahteraan subjektif, dengan

harga diri sebagai mediator. (H1) Terdapat kesesuaian antara model teoritis dan data empiris dari dukungan sosial dan grit terhadap kesejahteraan subjektif melalui harga diri; (H2) Harga diri berperan sebagai mediator antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif; (H3) Harga diri berperan sebagai mediator antara grit dengan kesejahteraan subjektif; (H4) Dukungan sosial berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif; (H5) Grit berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif; (H6) Harga diri berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif; (H7) Dukungan sosial berpengaruh positif terhadap harga diri; (H8) Grit berpengaruh positif terhadap harga diri.

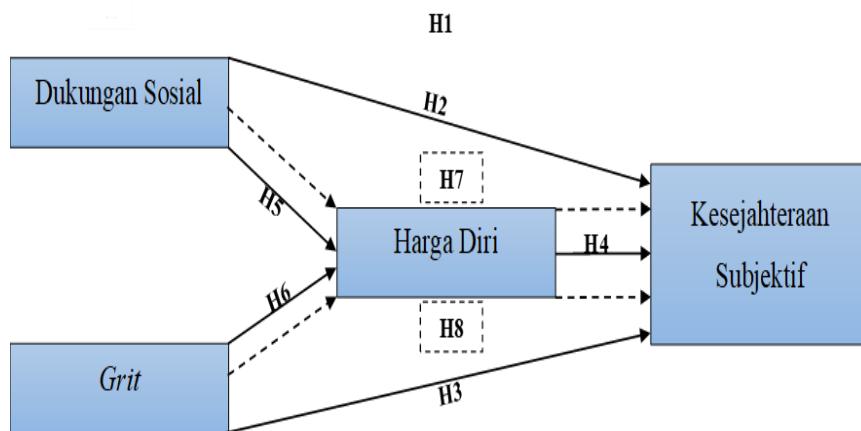
Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis Structural Equation Modeling (SEM). Terdapat dua variabel eksogen yaitu dukungan sosial dan grit. Variabel endogen adalah kesejahteraan subjektif. Variabel mediator adalah harga diri. Skema penelitian dapat dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1

Desain Penelitian



Partisipan Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan strata 1 diperguruan tinggi negeri dan swasta di Kota Surakarta. Didapatkan jumlah mahasiswa di Surakarta adalah 93.479. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 250 mahasiswa yang berusia 17-23 tahun, terdiri dari 26% laki-laki dan 74% perempuan. Partisipan penelitian ini adalah 250 mahasiswa yang berasal dari 4 universitas di Kota Surakarta yaitu Universitas Negeri Sebelas Maret, UIN Raden Mas Said Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta dan Universitas Slamet Riyadi dengan teknik *cluster sampling*. Jumlah tersebut telah memenuhi kebutuhan analisis statistik (Hair dkk., 2019). Data demografi partisipan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1

Data Demografi

Usia (tahun)	Jenis Kelamin		Jumlah
	Laki-laki	Perempuan	
17	1	2	3
18	1	13	14
19	7	43	50
20	13	34	47
21	16	46	62
22	25	48	73
23	1	0	1
Total	64	186	250
Persentase	26%	74%	100%

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data menggunakan instrumen dengan lima pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Kesejahteraan Subjektif Pengukuran variabel kesejahteraan subjektif menggunakan *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* yang disusun oleh [Diener dkk., \(1985\)](#) dan *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)* disusun oleh [Watson & Clark, \(1988\)](#). Kedua skala telah melalui uji konstruk di Indonesia oleh [Akhtar \(2019\)](#). Terdiri dari 5 item SWLS dan 20 item PANAS. Pada skala kepuasan hidup nilai cronbach *alpha* sebesar 0,828. Pada skala afek positif memiliki nilai cronbach *alpha* sebesar 0,861 dan skala afek negatif memiliki koefisien alfa Cronbach sebesar 0,853. Contoh item “Kondisi kehidupan saya sangat baik”, “Saya tetap tenang menghadapi semua tantangan hidup”, dan “Saya mudah menyerah”.

Uji validitas menggunakan analisis faktor atau CFA dengan kriteria nilai standardize estimate $\geq 0,7$ ([Sihombing dkk., 2024](#)). Terdapat 2 item yang tidak valid, sehingga jumlah total item yang digunakan sebanyak 23 item. Selain itu, peneliti juga melakukan uji model pengukuran. Menurut [Sihombing dkk., \(2024\)](#) nilai CFI dan TLI sudah di atas 0,9; nilai SRMR di bawah 0,08 dan nilai RMSEA di bawah 0,11 model dikatakan fit. Variabel kesejahteraan subjektif terindikasi fit karena memenuhi syarat *good fit index*. Rincian hasil uji model pengukuran kesejahteraan subjektif dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2

Uji Model Pengukuran Kesejahteraan Subjektif

Indikator	Nilai	Keterangan
p value	<,001	Good fit
SRMR	0,042	
RMSEA	0,067	
CFI	0,936	
TLI	0,929	

Dukungan Sosial

Pengukuran dukungan sosial menggunakan skala dari [Zimet dkk. \(1988\)](#) yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MPSS)* dan telah melalui uji konstruk di



Indonesia oleh [Sulistiani dkk. \(2022\)](#). Terdiri dari 12 item yang meliputi dukungan dari keluarga, dukungan dari teman dan dukungan dari orang terdekat dengan koefisien Cronbach sebesar 0,85. Contoh item “Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan keluarga saya”, “Teman-teman saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya”, dan “Ada seorang yang spesial yang menjadi tempat saya berbagi suka dan duka”.

Uji validitas menggunakan analisis faktor atau CFA pada variabel dukungan sosial menunjukkan bahwa 12 item dinyatakan valid dengan nilai standardize estimate $\geq 0,7$. Hasil uji model pengukuran dukungan sosial terindikasi fit karena memenuhi syarat *good fit index*. Rincian hasil uji model pengukuran dukungan sosial dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3
Uji Model Pengukuran Dukungan Sosial

Indikator	Nilai	Keterangan
Chi square	<,001	Good fit
SRMR	0,049	
RMSEA	0,073	
CFI	0,961	
TLI	0,950	

Grit

Grit diukur menggunakan skala grit yang disusun [Duckworth & Quinn, \(2009\)](#) yang telah melalui uji konstruk di Indonesia oleh [Priyohadi dkk. \(2019\)](#). Terdiri dari 8 item yang meliputi aspek konsistensi minat dan ketekunan dalam berusaha. Skala grit memiliki koefisien alfa Cronbach sebesar 0,82. Skala grit memuat dua aspek yaitu konsistensi minat (*consistency of interest*) dan ketekunan dalam berusaha (*perseverance of effort*). Contoh item “Ide dan proyek baru terkadang mengalihkan perhatian saya dari ide dan proyek sebelumnya”, “Saya adalah seorang pekerja keras”, dan “Saya rajin”.

Hasil uji validitas menggunakan analisis faktor atau CFA pada skala grit, menunjukkan 1 item yang tidak valid, jumlah pernyataan yang digunakan sebanyak 7 item. Hasil uji model pengukuran grit terindikasi fit karena memenuhi syarat *good fit index*. Rincian hasil uji model pengukuran dukungan sosial dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4
Uji Model Pengukuran Grit

Indikator	Nilai	Keterangan
Chi square	<,001	Good fit
SRMR	0,047	
RMSEA	0,126	
CFI	0,952	
TLI	0,910	

Harga Diri

Harga diri diukur menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale dari [Rosenberg, \(2006\)](#) yang telah melalui uji konstruk di Indonesia oleh [Alwi & Razak \(2022\)](#). Terdiri dari

8 item yang bersifat unidimensi dengan nilai koefisien alfa Cronbach sebesar 0,89. Contoh item “Secara keseluruhan, saya merasa puas dengan diri saya”, “Saya merasa tidak banyak yang dapat saya banggakan dari diri saya”, dan “Saya bersikap positif terhadap diri sendiri”.

Hasil uji validitas menggunakan analisis faktor atau CFA pada skala harga diri, menunjukkan 1 item yang tidak valid, jumlah pernyataan yang digunakan sebanyak 7 item. Hasil uji model pengukuran grit terindikasi fit karena memenuhi syarat *good fit index*. Rincian hasil uji model pengukuran dukungan sosial dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5

Uji Model Pengukuran Harga Diri

Indikator	Nilai	Keterangan
Chi square	< 0,001	Good fit
SRMR	0,040	
RMSEA	0,106	
CFI	0,951	
TLI	0,927	

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Structural Equation Modeling (SEM)* dengan bantuan perangkat lunak JAMOVI 2.3.280. Analisis SEM adalah teknik analisis multivariat yang menggabungkan metode analisis faktor, analisis regresi, dan analisis jalur untuk mengukur hubungan antara variabel secara simultan (Hair dkk., 2010).

Hasil

Data Deskriptif

Berdasarkan analisis deskriptif, tiap variabel dibagi menjadi tiga yaitu rendah, sedang dan tinggi. Berikut merupakan kategorisasi pada variabel kesejahteraan subjektif, dukungan sosial, grit dan harga diri. Dari hasil klasifikasi setiap variabel, dapat diketahui mahasiswa memiliki kesejahteraan subjektif pada kategori sedang, dukungan sosial, grit dan harga diri yang tinggi.

Tabel 6

Data Deskriptif

Variabel	Kategori			Standar Deviasi	Mean
	Rendah	Sedang	Tinggi		
Kesejahteraan subjektif	60 (24%)	119 (48%)	71 (28%)	17,1	81,7
Dukungan sosial	61 (24%)	68 (27%)	121 (48%)	8,05	46,6
Grit	49 (20%)	76 (30%)	125 (50%)	5,35	25,5
Harga diri	55 (22%)	72 (29%)	123 (49%)	4,87	20,6

Uji Model Struktural

Hair dkk., (2010) menyatakan bahwa syarat jumlah *good fit index* yang baik kurang lebih menggunakan paling tidak 3 sampai 4 indeks dari indeks *absolute* dan *incremental* agar dapat dilakukan pengujian lanjutan terhadap model penelitian. Indikator yang



digunakan adalah p value, SRMR, RMSEA, CFI dan TLI. Model terindikasi *good fit* apabila nilai SRMR <0,1, nilai RMSEA diantara 0,50–0,08, nilai CFI dan TLI ≥0,90. Menurut [Sihombing dkk. \(2024\)](#) nilai CFI dan TLI sudah di atas 0,9; nilai SRMR di bawah 0,08 dan nilai RMSE di bawah 0,11 model dikatakan fit.

Berdasarkan tabel 7, nilai SRMR sebesar 0,024 (<0,05), nilai sebesar RMSEA 0,047 (RMSEA <0,08) dan nilai TLI, CFI, NNFI >0,90, sehingga hipotesis mayor diterima, terdapat kesesuaian antara model teoritis dan data empiris dari dukungan sosial dan grit terhadap kesejahteraan subjektif melalui harga diri.

Tabel 7
Identifikasi Model

	Indikator	Nilai	Keterangan
Model tests	p	<0,001	Good fit
Fit Indices	SRMR	0,024	
	RMSEA	0,047	
User model versus baseline model	Comparative Fit Index (CFI)	0,983	
	Tucker-Lewis Index (TLI)	0,973	
	Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0,983	

Uji Hipotesis

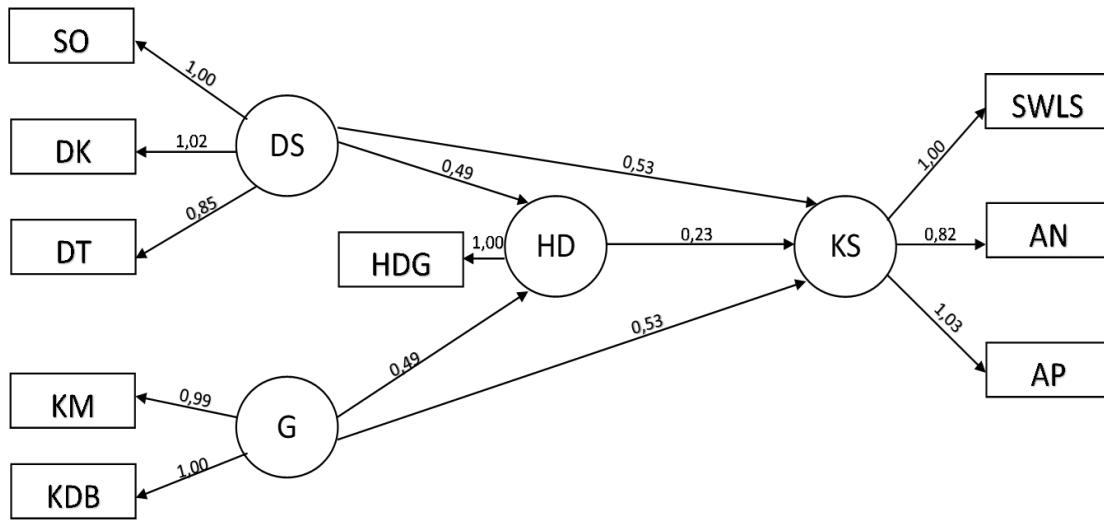
Tabel 8, menunjukkan bahwa seluruh hipotesis dalam penelitian ini diterima dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Dukungan sosial, grit dan harga diri berpengaruh positif secara langsung terhadap kesejahteraan subjektif. Selain itu, dukungan sosial dan grit berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif melalui harga diri. Dengan demikian H₂, H₃, H₄, H₅, H₆, H₇ dan H₈ diterima.

Tabel 8
Hasil Uji Tiap Jalur

Indirect Effect	Estimate	Lower	Upper	β	p
DS \Rightarrow HD \Rightarrow KS	0,129	0,050	0,208	0,104	0,001
G \Rightarrow HD \Rightarrow KS	0,118	0,013	0,223	0,118	0,028

Direct Effect		95% Confidence Intervals				
Dep	Pred	Estimate	Lower	Upper	β	p
KS	DS	0,241	0,0998	0,383	0,255	<,001
KS	G	0,406	0,2201	0,846	0,432	<,001
KS	HD	0,229	0,2147	0,597	0,405	<,001
HD	DS	0,534	0,1807	0,887	0,651	0,003
HD	G	0,488	0,2507	0,726	0,687	<,001

Gambar 2
Model Mediasi



Analisis Faktor Prediktor

Tabel 9 menyajikan analisis faktor prediktor. Afek negatif menjadi prediktor terkuat pada kesejahteraan subjektif. Dukungan keluarga menjadi prediktor terkuat pada dukungan sosial. Ketekunan dalam berusaha menjadi prediktor terkuat pada grit.

Tabel 9

Analisis Faktor Prediktor

Variabel	Faktor	β	p
Kesejahteraan subjektif	Kepuasan hidup	0,846	<,001
	Afek positif	0,811	<,001
	Afek negatif	0,862	<,001
Dukungan sosial	Dukungan orang dekat	0,679	<,001
	Dukungan keluarga	0,756	<,001
	Dukungan teman	0,663	<,001
Grit	Konsistensi minat	0,775	<,001
	Ketekunan dalam berusaha	0,924	<,001
Harga diri	Harga diri global	1,000	<,001

Pembahasan

Model Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa

Model struktural yang diajukan terbukti memenuhi kelayakan model fit dengan nilai SRMR sebesar 0,024 (<0,05), nilai sebesar RMSEA 0,047 (RMSEA <0,08) dan nilai TLI, CFI, NNFI >0,90. Hasil ini menunjukkan adanya kesesuaian antara model teoritis dan data empiris. Model kesejahteraan subjektif mahasiswa yang terbukti adalah dukungan sosial dan grit berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif melalui harga diri.



Peningkatan dukungan sosial dan grit yang dimiliki mahasiswa meningkatkan harga diri, yang kemudian meningkatkan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Penelitian [Ji dkk., \(2019\)](#) yang menguji mediasi harga diri pada dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif menunjukkan signifikan. Pada penelitian lainnya, harga diri memediasi grit terhadap kesejahteraan subjektif ([Joshanloo & Afshari, 2011](#)). Penelitian ini mendapat temuan baru berupa model struktural bahwa secara bersamaan harga diri memediasi dukungan sosial dan grit terhadap kesejahteraan subjektif.

Dalam menjelaskan penelitian ini menggunakan teori kesejahteraan "top-down" dan "bottom-up" dari [Diener & Ryan \(2019\)](#). Teori bottom-up fokus pada faktor eksternal dan teori top-down fokus pada faktor internal yang memengaruhi kesejahteraan subjektif. Kedua struktur teori ini yang membentuk kesejahteraan subjektif sebagai satu variabel yang utuh ([Schimmack, 2008](#)). Pada penelitian ini yang menjadi fokus faktor eksternal adalah dukungan sosial dan faktor internal adalah grit dan harga diri.

Harga Diri Sebagai Mediator Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif

Analisis mediasi pertama mengungkap bahwa harga diri merupakan mediator dalam hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Jalur hubungan mediasi ini bersifat parsial karena efek langsung dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa menunjukkan signifikan dibandingkan ketika dimediasi oleh harga diri. Terdapat pengaruh positif dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif melalui harga diri. Selaras dengan penelitian [Kong & You \(2013\)](#) pada mahasiswa di Cina, menunjukkan bahwa harga diri sepenuhnya memediasi hubungan antara dukungan sosial dan kepuasan hidup.

Dukungan sosial yang didapatkan oleh individu dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memotivasi individu menjadi lebih baik, karena cenderung lebih menghayati pengalaman hidupnya sebagai sesuatu yang positif ([Adnan dkk., 2016](#)). Kemampuan individu menilai dirinya secara positif, berpengaruh pada peningkatan kesejahteraan subjektif individu.

Dukungan sosial dapat memenuhi kebutuhan psikologis dasar manusia. Ketika kebutuhan ini terpenuhi maka individu cenderung mengembangkan konsep diri positif, yang meningkatkan harga diri mereka dan harga diri yang meningkat pada gilirannya mendorong pengalaman afektif yang positif ([Yildirim & Tanrıverdi, 2020](#)).

Harga Diri Sebagai Mediator Grit Terhadap Kesejahteraan Subjektif

Analisis mediasi kedua mengungkap bahwa harga diri merupakan mediator dalam hubungan antara grit dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Jalur hubungan mediasi ini bersifat parsial karena efek langsung grit terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa lebih kuat dibandingkan ketika dimediasi oleh harga diri. Penelitian [Joshanloo & Afshari \(2011\)](#) pada individu dewasa, menunjukkan bahwa grit memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif melalui harga diri. Selain itu, terdapat pengaruh positif dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif melalui harga diri.

Jika seseorang tekun dalam mencapai tujuan jangka panjang, maka akan menimbulkan perasaan bangga pada diri mereka sendiri. Dengan demikian, sikap mereka terhadap diri mereka sendiri akan positif, yang pada gilirannya meningkatkan kepuasan hidup mereka ([Li dkk., 2018](#)). Dengan kata lain, ketika terjadi peningkatan grit, maka akan meningkatkan penilaian positif terhadap diri, yang selanjutnya dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif

Dukungan sosial berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif secara signifikan, menunjukkan bahwa peningkatan dukungan sosial yang didapatkan akan meningkatkan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Mahasiswa dengan kesejahteraan tinggi, mampu merasakan kepuasan hidup dengan pandangan yang lebih optimis dan lebih sering merasakan emosi positif. Temuan ini sejalan dengan penelitian [Qian dkk., \(2024\)](#) pada mahasiswa terkait hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif, menunjukkan bahwa dukungan sosial berdampak signifikan terhadap kesejahteraan dan pertumbuhan pribadi mahasiswa. Penelitian [Ifroh dkk., \(2024\)](#) menunjukkan bahwa dukungan sosial secara signifikan berpengaruh langsung terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa di Kalimantan. Penelitian [Arifin dkk., \(2023\)](#) yang juga dilakukan pada mahasiswa, menunjukkan hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif yang signifikan ($p<0,001$).

Dalam proses pendidikan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai macam tantangan. Masalah yang paling menonjol dialami mahasiswa adalah masalah keuangan, hubungan personal psikologis, keluarga, masalah penyesuaian terhadap tugas kuliah serta masalah masa depan dan pekerjaan ([Martinus & Bahri, 2016](#)). Banyak penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi memiliki kehidupan yang baik secara mental, fisik dan sosial. Menurut [Donald & Jackson \(2022\)](#) mahasiswa perlu diberikan dukungan selama masa studi agar dapat mengidentifikasi sumber daya spesifik mereka dan mampu belajar berdasarkan keadaan dan pengalaman mereka.

Penelitian ini meninjau kualitas sumber dukungan sosial yang berasal dari orang terdekat, keluarga dan teman memiliki dampak besar dalam mendukung kesejahteraan subjektif mahasiswa. Menurut [Paykani dkk. \(2020\)](#) hasil dukungan sosial pada perilaku individu tergantung pada sumber dukungan yang didapatkan. Dukungan keluarga menjadi faktor prediktor terkuat pada penelitian ini. Peningkatan dukungan sosial yang diberikan keluarga, akan meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian [Liu dan Zou, \(2007\)](#) dan [Rueger dkk., \(2010\)](#) bahwa dukungan orang tua memberikan kontribusi terbesar terhadap harga diri remaja dari berbagai sumber dukungan sosial.



Grit Terhadap Kesejahteraan Subjektif

Grit berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif secara signifikan, menunjukkan bahwa peningkatan grit akan meningkatkan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Individu yang gigih juga tidak menyerah pada rintangan yang menghalanginya untuk menuju tujuan jangka panjang yang ingin dicapainya. Sejalan dengan penelitian [Orines dkk., \(2023\)](#) pada mahasiswa, menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara grit dengan kesejahteraan subjektif. Penelitian [Mustaza & Kutty \(2021\)](#) pada mahasiswa Universitas Kebangsaan Malaysia menunjukkan grit secara keseluruhan memiliki hubungan yang kuat dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

Grit dapat memfasilitasi proses pencapaian tujuan dengan mengurangi dampak buruk dari kegagalan dan kemunduran ([Duckworth dkk., 2007](#)). Orang yang memiliki grit yang lebih tinggi dapat melanjutkan upaya untuk mencapai tujuan, bahkan saat dihadapkan pada dampak buruk dari sebuah tantangan. Saat memasuki dunia perkuliahan, setiap individu mengalami perubahan besar dalam hidupnya sebagai mahasiswa. Penelitian [Fun dkk. \(2023\)](#) terkait gambaran grit pada mahasiswa Indonesia, mengungkap bahwa grit menjadi faktor mendasar yang dapat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa, yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan.

Dalam penelitian ini mengungkap faktor prediktor yang terkuat pada grit adalah ketekunan dalam berusaha daripada konsistensi minat. Ketekunan dalam berusaha memerlukan kerja keras untuk menghadapi tantangan, mempertahankan usaha, dan minat selama jangka panjang meskipun ada kegagalan, kesulitan, dan tidak adanya kemajuan ketika berproses ([Duckworth dkk., 2007](#)). Pada mahasiswa, hal ini berkaitan dengan usaha kerja keras dalam menghadapi tantangan hingga mampu bertahan bila menemui kegagalan selama proses pendidikan.

Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Subjektif

Harga diri berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan harga diri akan meningkatkan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Sejalan dengan penelitian [Andini & Maryatmi \(2020\)](#) pada mahasiswa Universitas Persada Indonesia YAI, bahwa ada hubungan signifikan antara harga diri dan kesejahteraan subjektif.

Kesejahteraan subjektif dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu internal dan eksternal. Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan, salah satu yang berpengaruh pada kesejahteraan subjektif adalah harga diri. Penelitian [Kamran dkk., \(2025\)](#) menunjukkan bahwa harga diri berpengaruh positif langsung terhadap kesejahteraan subjektif. Individu yang memiliki harga diri tinggi dapat memiliki persepsi kompetensi sosial yang tinggi, dan hubungan ini dapat lebih kuat jika individu tersebut bahagia dalam hidupnya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Medan Area menunjukkan adanya hubungan antara harga diri dengan kesejahteraan subjektif, hal

ini berarti semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif ([Safarina dkk., 2019](#)).

Dukungan Sosial Terhadap Harga Diri

Dukungan sosial berpengaruh positif terhadap harga diri secara signifikan. Hal ini berarti menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka akan semakin tinggi harga diri pada mahasiswa. Sejalan dengan penelitian [Liu dkk., \(2021\)](#) menunjukkan dukungan sosial dapat melindungi dari stressor, individu yang menganggap hubungan sosial mereka sebagai dukungan cenderung mengalami hasil baik yang meningkatkan harga diri. Penelitian [Ji dkk. \(2019\)](#) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif secara langsung terhadap harga diri.

Penelitian ini meninjau sumber dukungan sosial yang berasal dari orang terdekat, keluaraga dan teman memiliki dampak besar dalam mendukung kesejahteraan subjektif mahasiswa. Dukungan sosial yang diberikan dapat membuat individu merasa dirinya dihargai dan diterima oleh lingkungan, sehingga membantu dalam mengembangkan harga diri yang positif ([Sovianita dkk., 2024](#)). Jika terjadi peningkatan dukungan sosial yang diberikan oleh *significant other*, maka terjadi peningkatan pada harga diri mahasiswa.

Grit Terhadap Harga Diri

Grit berpengaruh positif terhadap harga diri secara signifikan, menunjukkan bahwa peningkatan grit maka meningkatkan harga diri pada mahasiswa. Harga diri yang tinggi pada mahasiswa memiliki dampak positif, seperti meningkatkan kepercayaan diri, motivasi belajar, dan kemampuan beradaptasi, serta mengurangi stress. Penelitian [Bajaj \(2024\)](#) menunjukkan bahwa grit berpengaruh positif terhadap harga diri. Grit memfasilitasi upaya berkelanjutan dan ketahanan dalam tugas-tugas kreatif. Harga diri berhubungan dengan kreativitas, akademis, dan perilaku yang berfungsi sebagai penghalang untuk mencapai tujuan ([Amal & Karpinski, 2020](#)). Pengaruh grit yang positif terhadap harga diri, mampu membuat individu bertahan dan mampu mengembangkan kreativitas, akademis dan mencapai tujuan.

Sementara harga diri yang rendah dikaitkan dengan perasaan bahwa orang lain lebih unggul, merasa sulit untuk mengutarakan tuntutan mereka, disibukkan dengan kekurangan mereka, memiliki banyak ketakutan, keraguan terhadap diri sendiri, kekhawatiran, pandangan hidup yang pesimistik, dan rasa tidak berdaya ([Chandru dkk., 2022](#)). Grit mencerminkan motivasi terhadap masa depan, dan dapat menimbulkan rasa harapan yang membuat individu merasa lebih baik dan menyadari harga diri mereka ([Kleiman dkk., 2013](#)). Hal ini menunjukkan apabila seseorang memiliki grit yang tinggi, maka dirinya akan termotivasi, memiliki harapan, dan menyadari harga diri yang dimiliki.

Tingkat kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan pada kategori sedang, artinya mahasiswa cukup mampu dalam menilai kualitas hidup, kebahagiaan, dan kepuasan hidupnya sendiri. Namun, perlunya upaya dalam peningkatan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Berkembangnya zaman, maka tuntutan yang



diberikan pada mahasiswa semakin tinggi sehingga dibutuhkan peningkatan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. [Ardiansyah & Aulia \(2021\)](#) menyatakan bahwa seseorang dengan kesejahteraan subjektif tinggi mampu mengembangkan potensi dirinya untuk tumbuh terus-menerus, menjadi lebih kreatif, termotivasi untuk maju, dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan memiliki kesejahteraan yang baik.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa harga diri berperan sebagai mediator dalam hubungan antara dukungan sosial dan grit dengan kesejahteraan subjektif. Secara spesifik, dukungan sosial berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif baik secara langsung maupun tidak langsung melalui mediasi harga diri. Grit juga berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif baik secara langsung maupun tidak langsung melalui mediasi harga diri.

Temuan ini memiliki implikasi bagi pengembangan kesehatan jiwa pada mahasiswa di Indonesia. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih luas dan heterogen sehingga dapat melakukan analisis eksploratif yang melibatkan variabel demografi. Dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif dibutuhkan kolaborasi faktor internal yaitu diri mahasiswa dan eksternal yaitu lingkungan. Mahasiswa diharapkan untuk mempertahankan harga diri dan grit yang dimiliki, menentukan tujuan utama, membangun hubungan sosial yang positif serta memanfaatkan dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman dan lingkungan. Pihak institusi dapat memberikan fasilitas layanan konseling dan program pelatihan yang berfokus pada peningkatan grit dan harga diri seperti pelatihan *goal setting*, mengelola emosi, refleksi diri dan afirmasi positif. Dukungan keluarga merupakan dukungan utama yang dibutuhkan mahasiswa, untuk itu keluarga diharapkan dapat memberikan perhatian, dorongan dan apresiasi atas pencapaian sehingga mahasiswa dapat merasa aman, terbuka, lebih percaya diri dan dicintai.

Referensi

- Adnan, A. Z., Fatimah, M., Zulfia, M., & Hidayati, F. (2016). Pengaruh dukungan sosial terhadap harga diri remaja Desa Wonoayu Kecamatan Wajak. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 13(2), 53. <https://doi.org/10.18860/psi.v13i2.6442>
- Alwi, M. A., & Razak, A. (2022). *Adaptasi rosenberg's self-esteem di Indonesia*.
- Amal, A., & Karpinski, A. C. (2020). Grit, self-efficacy, achievement orientation goals, and academic performance in University students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 519–535. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1679202>
- Andini, P., & Maryatmi, A. S. (2020). Hubungan antara harga diri dan prestasi akademik dengan subjective well being pada mahasiswa jurusan akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Persada Indonesia Y.A.I. *IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), 127–134.

-
- Ardiansyah, M., & Aulia, F. (2021). Faktor penentu kesejahteraan subjektif mahasiswa: sebuah studi eksploratif di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan*, 5(1), 1661–1668. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1157>
- Ariati, J. (2010). Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 117–123.
- Arifin, N. S., Sulaiman, N. A. S., & Zain, N. M. (2023). Social support and subjective well-being among undergraduate students in public university, Kelantan. *Quantum Journal of Medical and Health Sciences*, 2(5), 27–32. www.qjmhs.com
- Bajaj, K. (2024). A study on grit and self-esteem among female young adults with creative cognition. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology (IJIAP)*, 7(2), 418–434.
- Chandru, J., Manoj, R., & Athreya, A. G. (2022). Effect of grit on the self-esteem of women. *YMER Digital*, 21(06), 503–511. <https://doi.org/10.37896/ymer21.06/49>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1787/b48de22e-en>
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 8(49), 71–75. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). *Subjective well-being: a general overview*.
- Donald, W. E., & Jackson, D. (2022). Subjective wellbeing among university students and recent graduates: Evidence from the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph19116911>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166–174. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Firdaus, N., Noviekayati, I., & Pasca Rina, A. (2023). Kesejahteraan subjektif pada mahasiswa perantau luar Jawa Timur: Bagaimana peran dukungan sosial? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 925–933.
- Fun, L. F., Mikarsa, H. L., Putri, D. K., & Gunadarma, U. (2023). Gambaran grit pada mahasiswa di Indonesia. *Scholaria : Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 13(3), 240–246.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). Multivariate data analysis



- seventh edition. In Australia : Cengage: Vol. 7 edition.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). Multivariate Data Analysis (Sixth Edition). In *Gedrag & Organisatie* (Vol. 19, Issue 3). <https://doi.org/10.5117/2006.019.003.007>
- Ifroh, R. H., Gai, X., Rabiautsani, M. A., & Han, X. (2024). Social support and self - care behavior study. *Journal of Education and Health Promotion* |, January, 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Ji, Y., Rana, C., Shi, C., & Zhong, Y. (2019). Self-esteem mediates the relationships between social support, subjective well-being, and perceived discrimination in Chinese people with physical disability. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02230>
- Joshanloo, M., & Afshari, S. (2011). Big five personality traits and self-esteem as predictors of life satisfaction in Iranian Muslim University Students. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 105–113. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9177-y>
- Kamran, M., Saab, M., Niaz, U., Aslam, S., & Amjad, A. I. (2025). Impact of self-esteem and overall life satisfaction on perceived social competence in university students. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 14(1), 310–318. <https://doi.org/10.11591/ijere.v14i1.30056>
- Karaca, S., Karakoc, A., Bingol, F., Eren, N., & Andsoy, I. I. (2016). Comparison of subjective well-being and positive future expectations in between working and nonworking adolescents in Turkey. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(2), 1–6. <https://doi.org/10.5812/ircmj.21055>
- Kong, F., & You, X. (2013). Loneliness and self-esteem as mediators between social support and life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*, 110(1), 271–279. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9930-6>
- Li, J., Fang, M., Wang, W., Sun, G., & Cheng, Z. (2018). The influence of grit on life satisfaction: Self-esteem as a mediator. *Psychologica Belgica*, 58(1), 51–66. <https://doi.org/10.5334/pb.400>
- Liu, Q., Jiang, M., Li, S., & Yang, Y. (2021). Social support, resilience, and self-esteem protect against common mental health problems in early adolescence A nonrecursive analysis from a two-year longitudinal study. *Medicine (United States)*, 100(4). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000024334>
- Martinus, & Bahri, S. (2016). Identifikasi masalah-masalah yang dialami mahasiswa Fakultas Teknik dan Ekonomi Unsyiah. *Suloh*, 1(1), 10–18.
- Mustaza, M. S. A., & Kutty, F. M. (2021). Personaliti grit dan kesejahteraan subjektif pelajar universiti. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(9), 129–142. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i9.980>
- Nugraha, M. F. (2020). Dukungan sosial dan subjective well being siswa sekolah Singosari Delitua. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 1(1), 1–7.
- Orines, R., Cabana, J. M., Carlos, J. M., Fernandez, P. N., Medel, P., & Suing, M. T. (2023). Grit and resilience as predictors of subjective well-being among university student-

-
- athletes. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 10(4), 07–12. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i4a.3001>
- Pambudhi, Y. A., Suroso, & Meiyuntariningsih, T. (2015). Efektivitas group cognitive Behavior Therapy (GCBT) dalam menurunkan kecemasan menghadapi pelaku bullying ditinjau dari harga diri pada korban bullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(01), 18–31.
- Paykani, T., Zimet, G. D., Esmaeili, R., Khajedaluee, A. R., & Khajedaluee, M. (2020). Perceived social support and compliance with stay-at-home orders during the COVID-19 outbreak: evidence from Iran. *BMC Public Health*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09759-2>
- Priyohadi, N. D., Suhariadi, F., & Fajriantyi. (2019). Validity test for short grit scale (Grit-S) Duckworth on Indonesian millennials. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 8(3), 375–388.
- Qi, M., Zhou, S. J., Guo, Z. C., Zhang, L. G., Min, H. J., Li, X. M., & Chen, J. X. (2020). The effect of social support on mental health in chinese adolescents during the outbreak of covid-19. *Journal of Adolescent Health*, 67(4), 514–518. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.001>
- Qian, Z., Tingting, H., & Jihu, L. (2024). A Study on the Relationship between social support and subjective well being of vocational college students. *Pacific International Journal*, 7(2), 22–27. <https://doi.org/10.55014/pij.v7i2.557>
- Rosenberg, M. (2006). Rosenberg self-esteem scale (RSE).
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. In *The Science of subjective well-being* (pp. 258–289). Guilford Press. <http://choicereviews.org/review/10.5860/CHOICE.45-5867>
- Sihombing, P. R., Arsani, A. M., Purwanti, D., & Muchtar, M. (2024). *Aplikasi jamovi untuk statistisi pemula* (Issue September). Minhaj Pustaka.
- Sovianita, M. R., Sulistyowati, E. C., & Sugiyarto. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan harga diri remaja SMA. 1(1), 39–45.
- Sulistiani, W., Fajriantyi, & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian version of the multidimensional scale of perceived social support (mpss): A rasch model approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103.
- Umara, S., Safarani, N. A., & Suzanna, E. (2024). Hubungan harga diri dengan kesejahteraan subjektif pada korban bullying. *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(4), 838–851. <https://doi.org/10.29103/uhjpm.v2i1.13420>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the panas scales. *Public Health Research Methods*, 54(6), 379–409. <https://doi.org/10.4135/9781483398839.n13>
- Yildirim, M., & Tanrıverdi, F. Ç. (2020). Social support, resilience and subjective well-being in college students. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 10(10), 1–9. <https://doi.org/10.47602/jppsp.v5i2.229>