

Pengaruh Antara Kontrol Diri, Kesabaran, Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *School Well-being* Pada Mahasiswa

The Influence of Self-Control, Patience, and Peer Social Support on School well-being in Students

Ahmad Hidayat^(1*), Yanwar Arief⁽²⁾, Fikri⁽³⁾ & Tiara Maharani Alpha Dhana⁽⁴⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau, Indonesia

Disubmit: 29 Maret 2025; Diproses: 22 April 2025; Diaccept: 24 Mei 2025; Dipublish: 07 Juni 2025

*Corresponding author: ahmadhidayat@psy.uir.ac.id

Abstrak

School well-being merupakan aspek krusial dalam kehidupan mahasiswa yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kontrol diri, kesabaran, dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *school well-being* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Structural Equation Modeling (SEM) berbasis Partial Least Square (PLS), dianalisis melalui software SmartPLS 3.0 M3. Partisipan dalam penelitian ini adalah 221 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang dipilih secara purposive. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap *school well-being*, diikuti oleh kesabaran dan dukungan sosial teman sebaya yang juga memberikan kontribusi positif. Temuan ini menegaskan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri yang baik, tingkat kesabaran yang tinggi, serta dukungan sosial yang kuat dari teman sebaya cenderung memiliki kesejahteraan akademik yang lebih tinggi. Implikasi dari penelitian ini menyoroti pentingnya pengembangan program intervensi berbasis psikologis guna meningkatkan *school well-being* mahasiswa melalui penguatan kontrol diri, kesabaran, dan jejaring sosial.

Kata Kunci: Kontrol Diri; Kesabaran; Dukungan Sosial Teman Sebaya; *School Well-Being*; Mahasiswa.

Abstract

School well-being is a crucial aspect of student life influenced by various psychological and social factors. This study aims to analyze the influence of self-control, patience, and peer social support on students' school well-being. This research employs a quantitative approach using Structural Equation Modeling (SEM) based on Partial Least Square (PLS), analyzed through SmartPLS 3.0 M3 software. The participants in this study were 221 students from the Faculty of Psychology, Universitas Islam Riau, selected through purposive sampling. The results indicate that self-control has a positive and significant impact on school well-being, followed by patience and peer social support, which also contribute positively. These findings emphasize that students with good self-control, high levels of patience, and strong peer social support tend to experience greater academic well-being. The implications of this study highlight the importance of developing psychological intervention programs to enhance students' school well-being through strengthening self-control, patience, and social networks.

Keywords: Self-Control; Patience; Peer Social Support; *School Well-being*; Students.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i2.703>

Rekomendasi mensitasi :

Hidayat, A., Arief, Y., Fikri. & Dhana, T. M. A. (2025), Pengaruh Antara Kontrol Diri, Kesabaran, Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *School well-being* Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (2): 529-539.

PENDAHULUAN

Konsep *well-being* didefinisikan sebagai keadaan di mana individu mampu memenuhi kebutuhan dasar, baik material maupun non-material (Allardt, 1989). Dalam konteks pendidikan tinggi, kesejahteraan mahasiswa, yang dikenal sebagai *school well-being*, menjadi indikator penting dalam keberhasilan pendidikan. *School well-being* mencakup kesejahteraan emosional, sosial, dan akademik mahasiswa yang memengaruhi kemampuan mereka untuk mencapai flourishing, yaitu kondisi optimal di mana individu berfungsi baik secara pribadi maupun sosial (Putri & Hidayat, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa *school well-being* berkorelasi positif dengan berbagai faktor psikologis, seperti flow akademik, optimisme, dan kemampuan mengelola stres pada mahasiswa universitas di Indonesia (Candra & Hidayah, 2023; Paryontri et al., 2021). Konu & Rimpelä, (2002) menyatakan bahwa *school well-being* terdiri dari empat dimensi utama, yaitu *having* (kondisi sekolah), *loving* (hubungan sosial), *being* (pemuatan diri), dan *health* (status kesehatan). Dimensi-dimensi ini saling mendukung dalam menciptakan kenyamanan, kepuasan, dan keberfungsian optimal mahasiswa dalam kehidupan akademik mereka.

Berbagai faktor diketahui mempengaruhi *school well-being* mahasiswa, salah satunya adalah kontrol diri (Bornstein et al., 2003). Averill (1973) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk mengatur reaksi internal dan menghentikan perilaku yang tidak diinginkan demi menciptakan kondisi yang lebih baik. Kontrol diri yang baik

membantu individu menghadapi tekanan akademik dan menjaga motivasi belajar (Henden, 2008; Tangney et al., 2018). Individu dengan kontrol diri yang baik lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan menjaga motivasi belajar (Anamila, 2023). Penelitian Karissa (2024) menunjukkan bahwa kesabaran memiliki pengaruh positif terhadap kontrol diri, dengan nilai koefisien pengaruh sebesar 0,440 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesabaran mahasiswa, semakin baik kontrol diri mereka. Kesabaran juga memainkan peran penting dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Schnitker (2012) membagi kesabaran menjadi tiga aspek utama, yaitu interpersonal *patience* (kesabaran dalam hubungan antarindividu), *life hardship patience* (kesabaran menghadapi kesulitan hidup), dan *daily hassles patience* (kesabaran dalam menghadapi gangguan sehari-hari). Kesabaran memungkinkan mahasiswa mengelola stres, memperkuat hubungan interpersonal, dan menghadapi tantangan kehidupan kampus. Subandi (2011) menekankan bahwa kesabaran dapat memengaruhi aspek *loving* dan *being* dalam *school well-being*. Pada aspek *loving*, mahasiswa yang sabar mampu menjaga hubungan baik dengan teman, dosen, dan orang tua. Sementara itu, pada aspek *being*, kesabaran membantu mahasiswa mengelola ekspektasi dan menerima kondisi yang ada.

Bornstein et al. (2003), menjelaskan bahwa salah satu faktor lain yang dapat mempengaruhi *school well-being* yaitu hubungan sosial. Hubungan sosial sendiri masuk dalam aspek *school well-being* yang dinamakan *having*. Dukungan sosial dari

teman sebaya berperan penting dalam memberikan rasa nyaman, meningkatkan kepercayaan diri, dan membantu mahasiswa menghadapi tantangan di lingkungan kampus. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial cenderung memiliki tingkat *school well-being* yang lebih tinggi (Sofia & Purba, 2023). Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya menjadi faktor signifikan yang mempengaruhi *school well-being*. Dukungan sosial meliputi informasi, bantuan emosional, dan dorongan moral yang diberikan oleh teman sebaya (Cobb, 1976; Sarafino & Smith, 2011). Dukungan ini memberikan rasa dihargai dan meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa, sehingga mereka lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial (Schwarzer & Knoll, 2007). Penelitian Rahmawan & Selviana (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang menerima dukungan sosial cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan merasa lebih puas dengan lingkungan kampus.

Penelitian Abdillah (2024) menunjukkan bahwa kesabaran dan dukungan sosial teman sebaya memiliki kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan akademik, dengan nilai *t* masing-masing sebesar 3,48 dan 3,44. Temuan ini relevan dengan upaya Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau (UIR) dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Berbagai fasilitas pendukung telah disediakan, seperti klinik kesehatan, perpustakaan, fasilitas olahraga, dan layanan konseling (UIR, 2024). Selain itu, survei kepuasan mahasiswa menggunakan *Service Quality Evaluation System* (SIQUIS) menunjukkan hasil yang baik, meskipun masih ada ruang untuk peningkatan pada

aspek empati dan tangible (Tim Akreditasi Psikologi UIR, 2024). Dengan adanya dukungan fasilitas sekolah yang memadai, diharapkan siswa dapat merasa puas dengan lingkungan belajar mereka (Owoeye & Yara, 2011).

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh kontrol diri, kesabaran, dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *school well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan strategi intervensi berbasis psikologi untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan empat variabel, yaitu variabel bebas berupa kontrol diri, dukungan sosial teman sebaya, dan kesabaran, serta variabel terikat berupa *school well-being*. Kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan individu mengendalikan emosi, perilaku, dan dorongan sesuai tujuan yang diinginkan (Tangney et al., 2018). Kesabaran adalah kemampuan tetap tenang dalam menghadapi situasi sulit atau penuh tekanan (Schnitker, 2012). Dukungan sosial teman sebaya mencakup bantuan emosional, informasi, dan moral dari teman sebaya (Sarafino & Smith, 2011). *School well-being* mengacu pada kondisi fisik, sosial, dan emosional yang mendukung kenyamanan individu di lingkungan pendidikan (Konu & Rimpelä, 2002). Populasi penelitian terdiri atas mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*

dengan kriteria mahasiswa yang aktif dan bersedia berpartisipasi. Data dikumpulkan menggunakan skala pengukuran untuk masing-masing variabel.

Skala kontrol diri didasarkan pada aspek yang dikembangkan oleh Tangney et al., (2018), mencakup pencapaian kinerja tugas, kontrol impuls, penyesuaian psikologis, hubungan interpersonal, dan emosi moral. Skala kesabaran menggunakan *The Three-Factor Patience Questionnaire* (3-FPQ) oleh Schnitker, (2012), yang terdiri atas aspek *interpersonal patience*, *life hardship patience*, dan *daily hassles patience*. Skala dukungan sosial teman sebaya diadaptasi dari Sarafino & Smith, (2011), mencakup dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informasi, dan kelompok. Skala *school well-being* menggunakan model Konu & Rimpelä, (2002) dengan aspek *having*, *loving*, *being*, dan *health*.

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel kontrol diri adalah *self control scale* yang dikembangkan oleh Tangney et al., (2018). Skala ini memiliki 4 aspek yaitu pencapaian dan kinerja tugas, kontrol impuls, penyesuaian psikologis, hubungan interpersonal, dan emosi moral. Skala ini terdiri dari 36 aitem dengan menggunakan skala likert.

Skala kesabaran dalam penelitian ini menggunakan skala *The Three-Factor Patience Questionnaire* (3-FPQ) oleh Schnitker, (2012) kemudian diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Putri & Hidayat, (2023), yang terdiri dari tiga aspek yaitu (1) *Interpersonal patience*, (2) *Life hardship patience*, dan (3) *Daily hassless patience*. Skala kesabaran menggunakan jenis skala likert yang terdiri dari 11 item dengan 2 item diantaranya

merupakan item *unfavorable* dan 9 item lainnya merupakan item *favorable*. Skala ini memiliki 5 alternatif jawaban yakni sangat tidak sesuai = 1, tidak sesuai = 2, netral = 3, sesuai = 4, sangat sesuai = 5.

Skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini ialah adaptasi dari skala yang dibuat oleh Melisa (2020). Skala ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,937 dengan jumlah aitem *favorable* 14 dan *unfavorable* terdapat 11 aitem. Skala ini didasarkan pada aspek-aspek dukungan sosial Sarafino & Smith, (2011) yaitu (1) dukungan emosional, (2) dukungan penghargaan, (3) dukungan instrumental, (4) dukungan informatif, dan (5) dukungan kelompok.

Skor skala yaitu sangat setuju = 1, setuju = 2, netral = 3, tidak setuju = 4, dan sangat tidak setuju = 5 untuk aitem *unfavorable*. Sedangkan aitem *favorable* skor skala yaitu sangat setuju = 5, setuju = 4, netral = 3, tidak setuju = 2, dan sangat tidak setuju = 1.

Skala *school well-being* diadaptasi dari skala yang dikembangkan oleh Kabela (2021) yang merujuk pada skala (Konu & Rimpelä, 2002). Skala ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,897. Skala ini terdiri dari empat aspek yaitu (1) *having*, (2) *loving*, (3) *being*, dan (4) *health*. Skala *school well-being* menggunakan skala likert yang terdiri dari 27 aitem *favorable* dan 25 aitem *unfavorable*. Skor skala yaitu sangat setuju = 4, setuju = 3, tidak setuju = 2, sangat tidak setuju = 1 untuk aitem *favorable*. Sedangkan aitem *unfavorable* skor skala yaitu sangat tidak setuju = 4, tidak setuju = 3, setuju = 2, sangat setuju = 1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan temuan utama dari penelitian yang dilakukan untuk menguji Pengaruh Antara Kontrol Diri, Kesabaran, Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *School well-being* Pada Mahasiswa. Berikut deskripsi responden penelitian:

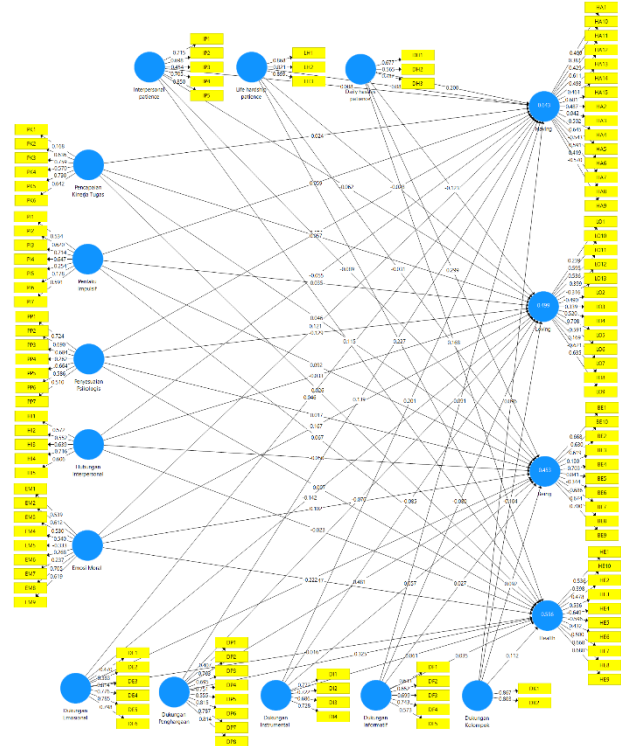
Tabel 1. Deskripsi Responden

Identitas	Deskripsi Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia (Tahun)	Rata-rata	20.29	45.09
	Min – Maks	17 – 22	-
	Kuartil 25%	19	42.22
	Median (50%)	20	44.44
	Kuartil 75%	21	46.67
Semester	Semester 5	92	41.63
	Semester 3	90	40.72
	Semester 7	16	7.24
	Semester 1	10	4.52
	Semester 4	2	0.90
	Semester 11	2	0.90
Fakultas	Psikologi	221	100.00
	Universitas Islam Riau		
Asal Daerah	Mahasiswa Rantau (luar Pekanbaru)	118	53.39
	Tidak Rantau (dalam Pekanbaru)	103	46.61
	Total Asal Daerah	221	100.00

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini berjumlah 221 orang dengan rentang usia 17-22 tahun. Berdasarkan kategori semester, mayoritas responden berasal dari Semester 5 sebanyak 92 responden atau 41,63% dari total responden, diikuti oleh Semester 3 sebanyak 90 responden atau 40,72%. Sementara itu, semester lainnya memiliki jumlah yang lebih sedikit. Pada kategori fakultas, seluruh responden berasal dari Fakultas Psikologi, meskipun terdapat variasi dalam penulisan fakultas di dalam data. Dalam kategori asal daerah,

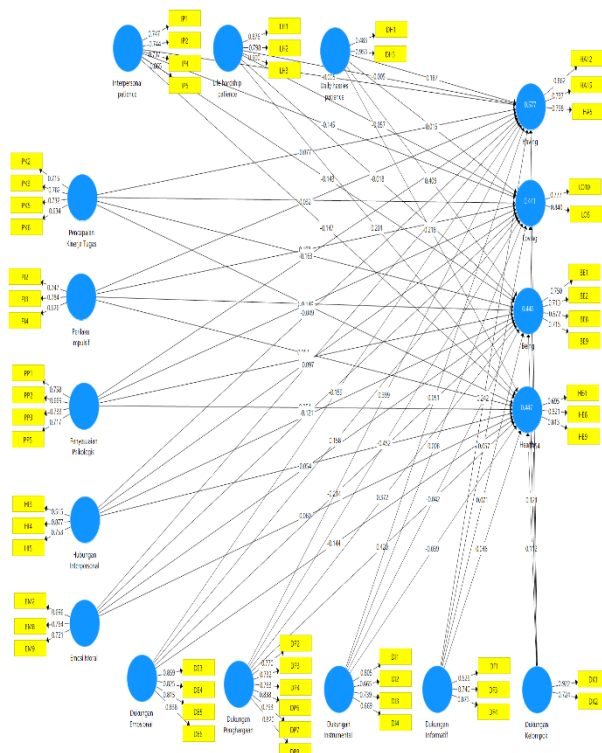
mayoritas responden merupakan mahasiswa rantau (berasal dari luar Pekanbaru) dengan jumlah 118 responden atau 53,39% dari total responden, sedangkan 103 responden atau 46,61% berasal dari dalam kota Pekanbaru.

Berikut ini merupakan gambar PLS Algorithm pada penelitian ini di bawah ini:



Gambar 1. Stage 1 *Outer Model*

Measure model dijelaskan dengan nilai faktor loading, composite reliability dan AVE. pada gambar di atas setelah dilakukan pls algoritma terdapat aitem yang memiliki nilai *outer loading* < 0,6 sehingga dieliminasi, sedangkan aitem yang memiliki nilai *outer loading* > 0,6 memenuhi kriteria validitas berikut gambar dan hasil perhitungan setelah aitem yang memiliki *outer loading* < 0,6 yang dapat dilihat pada gambar dan tabel berikut:



Gambar 2. Stage 1 Outer Loading

Tabel 2. Measurement Model

Variabel	Dimensi	CA	CR	AVE
Kontrol Diri	Pencapaian	0,692	0,809	0,516
	Kinerja Tugas	0,547	0,764	0,522
	Perilaku Impulsif	0,692	0,811	0,518
	Penyesuaian Psikologis	0,553	0,767	0,534
	Hubungan Interpersonal	0,555	0,771	0,529
	Emosi Moral	0,782	0,857	0,601
Kesabaran	Interpersonal patience			

Tabel 3. Discriminant Validity Fornell-Larcker Criterion

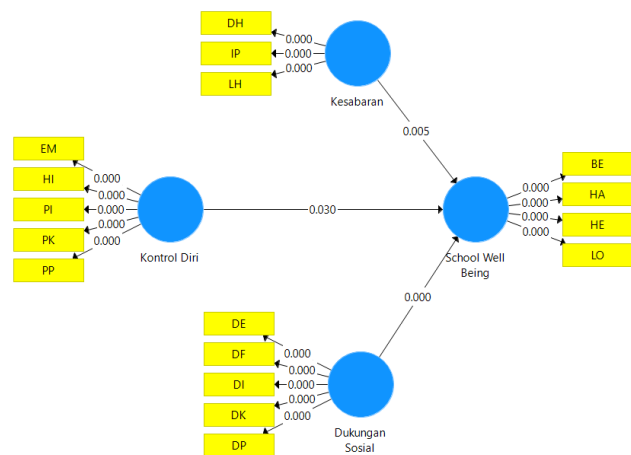
	BE	DH	DE	DF	DI	DK	DP	EM	HA	HE	HI	IP	LH	LO	PK	PP	PI
BE	0,713																
DH	0,561	0,755															
DE	0,356	0,377	0,834														
DF	0,461	0,409	0,658	0,754													
DI	0,469	0,554	0,530	0,711	0,722												
DK	0,360	0,292	0,357	0,523	0,570	0,829											
DP	0,487	0,437	0,696	0,916	0,676	0,292	0,787										
EM	0,304	0,362	0,321	0,603	0,316	0,216	0,928	0,728									
HA	0,697	0,505	0,515	0,651	0,594	0,515	0,653	0,311	0,801								
HE	0,738	0,476	0,431	0,495	0,473	0,371	0,553	0,411	0,709	0,797							

Dukungan Sosial	Life patience	0,828	0,894	0,738
	hardship			
	Daily hassles	0,325	0,706	0,570
	patience			
	Dukungan Emosional	0,860	0,902	0,696
	Dukungan Penghargaan	0,878	0,907	0,619
School Well Being	Dukungan Instrumental	0,705	0,812	0,521
	Dukungan Informatif	0,613	0,796	0,569
	Dukungan Kelompok	0,571	0,812	0,687
Having Loving Being Health	Having	0,721	0,842	0,641
	Loving	0,475	0,791	0,655
	Being	0,677	0,805	0,508
	Health	0,676	0,821	0,606

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap indikator yang memiliki nilai *outer loading* lebih besar dari 0,6 sehingga memenuhi syarat validitas konstruk dan nilai faktor loading indikator < 0,6 sehingga memenuhi kriteria. Semua variabel memiliki nilai cronbach 0,325 – 0,828 sehingga dikatakan kurang reliabel hingga reliabel. Setiap aspek di atas memiliki nilai *composite reliability* dan AVE masing-masing lebih besar dari 0,7 dan 0,5 sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek tersebut memenuhi persyaratan validitas konstruk (Ghozali, 2013).

HI	0,2 67	0,3 56	0,2 62	0,3 42	0,3 56	0,2 14	0,3 18	0,5 29	0,2 95	0,3 69	0,7 31		
IP	0,0 78	0,2 73	0,2 34	0,2 03	0,1 90	0,0 93	0,2 03	0,5 51	0,1 80	0,2 10	0,3 92	0,7 75	
LH	0,1 72	0,2 98	0,2 49	0,2 46	0,2 42	0,1 71	0,2 84	0,6 08	0,2 31	0,3 70	0,4 73	0,6 96	0,8 59
LO	- 15	- 26	- 32	- 90	- 24	- 71	- 37	- 53	- 51	- 11	- 82	- 63	- 99
PK	0,3 78	0,3 78	0,3 33	0,3 84	0,3 33	0,2 07	0,3 98	0,5 45	0,4 41	0,3 96	0,5 02	0,3 27	0,3 94
PP	0,3 16	0,3 60	0,2 62	0,2 48	0,2 23	0,1 43	0,3 14	0,4 93	0,4 02	0,3 51	0,4 31	0,3 73	0,3 68
PI	0,3 11	0,3 32	0,2 65	0,3 21	0,3 44	0,2 07	0,3 34	0,5 20	0,3 74	0,3 61	0,4 29	0,3 48	0,3 58

Fornell-Larcker Criterion digunakan untuk menilai validitas diskriminan dari konstruksi. Nilai Fornell-Larcker Criterion harus kurang dari 1,00 untuk validitas diskriminan yang dapat diterima (Hair et al., 2013). Berikut merupakan gambar dan hasil analisis *second order* menggunakan model pengukuran reflektif-reflektif dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini:



Gambar 3. Stage 2 *Bootstrapping*

Tabel 4. Direct Effect Path Analysis for Hypothesis-Testing

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	P Values
Dukungan Sosial -> School Well Being	0,526	0,522	0,058	9,044	0,000
Kesabaran -> School Well Being	0,176	0,180	0,062	2,827	0,005
Kontrol Diri -> School Well Being	0,186	0,189	0,086	2,178	0,030

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial, kesabaran, dan kontrol diri memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan akademik (*school well-being*). Analisis jalur langsung (Tabel 4) mengindikasikan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif yang signifikan dengan nilai sig 0,000 ($<0,05$), koefisien jalur 0,526, dan nilai pengaruh sebesar 9,044. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula kesejahteraan akademik seseorang. Selain itu, kesabaran juga berkontribusi positif terhadap *school well-being* dengan nilai sig 0,005 ($<0,05$), koefisien jalur 0,176, dan

nilai pengaruh sebesar 2,827. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kesabaran yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan akademik yang lebih baik. Kontrol diri pun berpengaruh signifikan terhadap *school well-being*, dengan nilai sig 0,030 ($<0,05$), koefisien jalur 0,186, dan nilai pengaruh sebesar 2,178. Sehingga, semakin baik seseorang dalam mengendalikan diri semakin tinggi tingkat kesejahteraan akademiknya. Hasil ini secara keseluruhan mendukung hipotesis bahwa dukungan sosial, kesabaran, dan kontrol diri memiliki pengaruh positif terhadap *school well-being*.

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian. Arabzadeh et al. (2015), menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan negatif dengan efikasi diri akademik, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri yang baik cenderung memiliki efikasi diri lebih tinggi. Kontrol diri yang baik membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga meningkatkan kesejahteraan akademik mereka. Selain itu, Yuliana et al. (2022) menemukan bahwa kontrol diri tidak hanya meningkatkan efikasi diri akademik tetapi juga mengurangi prokrastinasi akademik, yang pada akhirnya berdampak positif pada kesejahteraan akademik mahasiswa. kontrol diri yang baik membentuk regulasi diri positif untuk meminimalkan prokrastinasi akademik, yang berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik.

Kesabaran sebagai karakteristik kepribadian juga berperan penting dalam pencapaian tujuan akademik dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Mehmood et al. (2020), mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kesabaran yang tinggi lebih mampu mengelola tantangan akademik dan mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian Sari dan Fitria (2020) juga menemukan bahwa kesabaran berkontribusi terhadap ketahanan akademik serta kesejahteraan emosional mahasiswa. Selain itu, studi Fegalan (2021) menegaskan bahwa kesabaran berperan dalam pengembangan pribadi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik dan bekerja sama dengan rekan sejawat, yang berujung pada peningkatan kesejahteraan subjektif mereka. Penelitian oleh Mallick & Kaur (2016) menambahkan bahwa ketahanan

akademik memungkinkan siswa mencapai hasil akademik yang baik meskipun menghadapi kesulitan, menunjukkan pentingnya kesabaran dalam konteks ini.

Dukungan sosial dari teman sebaya juga memiliki peran penting dalam kesejahteraan akademik mahasiswa. Arcinas (2022) menemukan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berhubungan positif dengan keterlibatan akademik mahasiswa, yang dapat meningkatkan motivasi mereka dalam lingkungan akademik. Penelitian Oktavia et al., (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang kuat lebih percaya diri dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga kesejahteraan akademik mereka pun meningkat. Selain itu, temuan Fitriani & Lestari (2021) mendukung pandangan ini dengan menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berkontribusi terhadap ketahanan akademik mahasiswa, membantu mereka mengatasi tantangan akademik dengan lebih efektif. Studi oleh Chen et al. (2023) menambahkan bahwa dukungan sosial secara signifikan memprediksi keterlibatan akademik melalui mediasi kepuasan hidup dan motivasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial, kesabaran, dan kontrol diri berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang lebih terstruktur dalam lingkungan akademik untuk memperkuat kontrol diri mahasiswa, menanamkan nilai kesabaran, serta membangun budaya sosial yang suportif di kalangan mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat

menjadi dasar bagi universitas dalam merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan akademik mahasiswa, baik melalui program bimbingan dan konseling maupun kegiatan sosial yang memperkuat hubungan antar mahasiswa.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial, kesabaran, dan kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan dan positif terhadap *school well-being* mahasiswa. Dukungan sosial terbukti menjadi faktor utama dalam meningkatkan kesejahteraan akademik mahasiswa, diikuti oleh kesabaran dan kontrol diri yang juga berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik. Lebih lanjut, hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa kontrol diri berkontribusi dalam meningkatkan efikasi diri akademik dan mengurangi stres akademik, yang berdampak pada kesejahteraan akademik yang lebih baik. Kesabaran juga ditemukan sebagai faktor penting dalam membantu mahasiswa mengatasi hambatan akademik dan meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka. Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peran krusial dalam memberikan motivasi, meningkatkan ketahanan akademik, serta membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kesejahteraan akademik mahasiswa dapat ditingkatkan dengan memperkuat dukungan sosial, kesabaran, dan kontrol diri. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan program atau intervensi yang mendukung

penguatan keterampilan kontrol diri, penanaman nilai kesabaran, serta pengembangan lingkungan sosial yang suportif bagi mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi kebijakan akademik dalam menciptakan sistem pendidikan yang lebih holistik, yang tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik tetapi juga pada kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, H. Z. (2024). Kecerdasan Emosional, Determinasi Diri dan Dukungan Teman Sebaya dalam Memprediksi *School Well-being* pada siswa SMP. [Disertasi, Program Doktor Psikologi Pendidikan Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (Tidak Diterbitkan)].
- Allardt, E. (1989). An updated indicator system : having, loving, being. *Working Papers, Helsingin Yliopisto Sosiologian Laitos, Volume 48*, 13.
- Anamila, K. (2023). *Kontrol Diri Dan School well-being Pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren X Sleman Yogyakarta*. UIN SUNAN KALIJAGA. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/58708>
- Arabzadeh, M., Kadivar, P., Nikdel, F., Kavousian, J., & Hashemi, K. (2015). The Relationship of Self-regulation and Self-efficacy with Academic Stress in University Students. *International Journal of Education and Psychology in the Community IJEPC*, 2(2), 102–113. <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=135474>
- Arcinas, M. (2022). SHS Students' Engagement in Online Synchronous Collaborative Learning Activities: Correlations with Self-efficacy, Peer Social Support, *Well-being* and Academic Performance. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 3(6), 1128–1138. <https://doi.org/10.11594/ijmaber.03.06.16>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Bornstein, M. H., Davidson, LucyKeyes, Corey L, M., & Moore, K. A. (2003). *Well-being Positive Development Across The Life Course* (1 St Editi).

- <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781410607171>
- Chen, C., Bian, F., & Zhu, Y. (2023). The relationship between social support and academic engagement among university students: the chain mediating effects of life satisfaction and academic motivation. *BMC Public Health*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17301-3>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Fegalan, Juan M. (2021). *The Effects of Patience and Optimism on UA&P Students' Holistic Development*. 1–23. <https://doi.org/10.2174/1745017901006010025>
- Fitriani, A., & Lestari, S. (2021). The Relationship Between Peer Social Support and Student Academic Resilience. *Jurnal Neo Konseling*, 2(1), 44–55.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 2021*.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2013). *Multivariate Data Analysis*. 734.
- Henden, E. (2008). What is self-control? *Philosophical Psychology*, 21(1), 69–90. <https://doi.org/10.1080/09515080701874092>
- Ifani Candra, & Hidayah, N. (2023). Peranan *School well-being* dan Optimisme Terhadap Flow Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" Padang. *Psyche 165 Journal*, 16(3), 216–225. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.275>
- Karissa, S. ada. (2024). Pengaruh Kesabaran Terhadap Kontrol Diri Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Riau. [Skripsi, Fakultas Psikologi Skripsi, Fakultas Psikologi UIR (Tidak Diterbitkan)].
- Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). *Well-being* in schools: A conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79–87. <https://doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>
- Laporan Survey Kepuasan UIR 2024, Tidak diterbitkan).
- Mallick, M. K., & Kaur, S. (2016). Academic resilience among senior secondary school students: Influence of learning environment. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2), 20–27. <https://doi.org/10.21659/rupkatha.v8n2.03>
- Mehmood, A., Hanif, R., & Noureen, I. (2020). Influence of Trait-Patience in Goal Pursuit and Subjective *Well-being* Among University Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(4), 707–723. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2020.35.4.38>
- Oktavia, W. K., Urbayatun, S., & Mujidin. (2019). The role of peer social support and hardiness personality toward the academic stress on students. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 8(12), 2903–2907.
- Owoeye, J. S., & Yara, P. O. (2011). School facilities and academic achievement of secondary school agricultural science in Ekiti state, Nigeria. *Asian Social Science*, 7(7), 64–74. <https://doi.org/10.5539/ass.v7n7p64>
- Paryontri, R. A., Affandi, G. R., & Suprapti, S. (2021). Peranan *School Well-Being* pada Flow Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Psikodimensia*, 20(2), 196–206. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3708>
- Putri, A., & Hidayat, A. (2023). the Effect of Patience on Academic Hardiness in Overseas Students At the Faculty of Psychology, Universitas Islam Riau. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 8(52), 492–509. <https://doi.org/10.35631/ijepc.852038>
- Rahmawan, F. rizky, & Selviana, S. (2021). Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5. <http://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/download/924/715>
- Sarafino, E. p, & Smith, T. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7th ed.)*.
- Sari, P., & Fitria, L. (2020). The role of patience in students' emotional *well-being*: A correlational study. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 95–107.
- Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and *well-being*. *Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263–280. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.697185>
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology*, 42(4), 243–252. <https://doi.org/10.1080/00207590701396641>
- Sofia, M., & Purba, W. A. (2023). Hubungan Dukungan Sosial terhadap *School well-being* pada Peserta Didik Relationship Social Support with *school well-being* to student.

- Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 1.
<https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/2823>
- Subandi. (2011). 130454-ID-sabar-sebuah-konsep-psikologi. *Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada*, 38(2), 215–227.
<https://doi.org/DOI: 10.22146/jpsi.7654>
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-Regulation and Self-Control* (Issue January 2018).
<https://doi.org/10.4324/9781315175775-5>
- Tim Akreditasi Psikologi UIR (2024). Laporan Evaluasi Disi (LED). Fakultas psikologi UIR 2024, (Tidak diterbitkan).
- Yuliana, Y., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2022). The Influence of Self-Control Through Self-Efficacy on Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(4), 301–307.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>