

---

## MAKNA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS BAGI MAHASISWA YANG TINGGAL DI ASRAMA

Oleh:

**Arum Dwi Kartika<sup>1</sup>**

**Allaiya Talent<sup>2</sup>**

**Adzwa Izzaniya<sup>3</sup>**

**Hanifah Arien Faradilla<sup>4</sup>**

**Siti Hikmah<sup>5</sup>**

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Alamat: Jl. Prof. Dr. Hamka, Ngaliyan, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah  
(50185).

*Korespondensi Penulis: [23070160005@student.walisongo.ac.id](mailto:23070160005@student.walisongo.ac.id),  
[23070160026@student.walisongo.ac.id](mailto:23070160026@student.walisongo.ac.id), [23070160033@student.walisongo.ac.id](mailto:23070160033@student.walisongo.ac.id),  
[23070160038@student.walisongo.ac.id](mailto:23070160038@student.walisongo.ac.id), [hikmahanas@walisongo.ac.id](mailto:hikmahanas@walisongo.ac.id).*

**Abstract.** Psychological well-being among dormitory students is an important area of concern, as communal living environments greatly influence their emotional, social, and personal development. This study aims to explore how dormitory life shapes psychological well-being through six core dimensions, namely self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. Using a qualitative phenomenological approach, data were collected through semi-structured interviews with eight female students residing in a dormitory. The findings reveal that communal living provides space for emotional support, togetherness, and structured routines, which help students deepen self-understanding, develop adaptive abilities, strengthen emotional regulation, and enhance peer relationships. Despite challenges such as differing personalities and the need for personal space, students reported significant personal development, both socially and spiritually. These findings have implications for the development of dormitory policies and student development programs, particularly in strengthening social support, activity

---

*Received November 05, 2025; Revised November 17, 2025; December 05, 2025*

*\*Corresponding author: [23070160005@student.walisongo.ac.id](mailto:23070160005@student.walisongo.ac.id)*

# **MAKNA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS BAGI MAHASISWA YANG TINGGAL DI ASRAMA**

*structures, and emotional environment that help students develop personally and spiritually.*

**Keywords:** *Dormitory, Psychological Well-Being, Students.*

**Abstrak.** Kesejahteraan psikologis mahasiswa yang tinggal di asrama menjadi perhatian penting karena lingkungan hidup komunal sangat memengaruhi perkembangan emosional, sosial, dan pribadi mereka. Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana kehidupan asrama membentuk kesejahteraan psikologis melalui enam aspek utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi. Dengan pendekatan kualitatif fenomenologis, data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur terhadap delapan mahasiswa yang tinggal di asrama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kehidupan komunal memberikan ruang bagi dukungan emosional, kebersamaan, dan rutinitas yang terstruktur sehingga membantu mahasiswa mengenal diri, mengembangkan kemampuan adaptasi, meningkatkan pengelolaan emosi, serta memperkuat relasi dengan teman sebaya. Meskipun terdapat tantangan seperti perbedaan karakter dan kebutuhan ruang pribadi, mahasiswa tetap merasakan perkembangan diri yang signifikan, baik secara sosial maupun spiritual. Temuan ini memiliki implikasi pada pengembangan kebijakan dan program pembinaan asrama, khususnya dalam memperkuat dukungan sosial, struktur kegiatan, dan lingkungan emosional yang membantu mahasiswa berkembang secara personal dan spiritual.

**Kata Kunci:** Asrama, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa.

## **LATAR BELAKANG**

Lingkungan asrama menjadi salah satu pilihan tempat tinggal yang dipilih oleh sebagian mahasiswa selama menempuh perguruan tinggi. Mahasiswa yang tinggal di asrama memiliki lingkungan sosial yang berbeda dengan mahasiswa yang tidak tinggal di asrama. Tempat tinggal bagi mahasiswa merupakan hal yang cukup krusial dalam hal keamanan dan pergaulan (Naibaho & Murniati, 2023). Kehidupan di asrama umumnya lebih banyak aturan dan berbagai macam aktivitas yang akan menuntut kedisiplinan dan tanggung jawab. Kegiatan-kegiatan di asrama ada berbagai macam seperti setoran dan kegiatan hapalan, diniyah, kegiatan dihari tertentu seperti sorogan, malam jumat, piket

mingguan atau harian (Zahrah & Sukirno, 2022). Dalam penelitian (Liputo et al., 2025) juga menyatakan bahwa mahasiswa yang tinggal di asrama dan memiliki religiusitas yang tinggi cenderung menunjukkan kesejahteraan psikologisnya yang lebih baik. Dalam mengatasi berbagai tantangan dilingkungan sekitar religiusitas ini membantu mahasiswa dan dengan mempunyai keyakinan agama yang kuat mereka lebih mampu dalam mengelola stress, lebih positif dalam memandang kehidupan, dan hal ini mampu untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Tinggal secara bersama-sama dengan orang lain di asrama dapat menumbuhkan rasa empati, toleransi, dan kemampuan dalam beradaptasi. Lingkungan asrama yang positif seperti dukungan teman sebaya, interaksi antar penghuni dapat menciptakan kesejahteraan emosional mahasiswa. Aktivitas di asrama akan membuat mahasiswa mendapatkan suasana keluarga, dan pengalihan pada rasa rindu akan keluarga dan rumah karena adanya interaksi antar penghuni dari berbagai latar belakang yang berbeda-beda (Naibaho & Murniati, 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kehidupan di asrama dapat memberikan kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Juli & Sulistyowati, (2023) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal antar penghuni di asrama menjadikan ruang untuk saling berbagi, berinteraksi. Kebersamaan antar penghuni asrama tersebutlah yang dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Memberikan dukungan sosial pada individu akan memberikan dampak positif yaitu seorang individu akan mampu untuk menemukan solusi untuk masalah dan tantangan yang dihadapi serta dalam berbagai situasi mampu untuk menanganinya. Sehingga, dengan berbagai keadaan individu mampu untuk beradaptasi dan memungkinkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya (Zahrah & Sukirno, 2022). Penelitian mengenai makna kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di asrama masih terbatas. Maka disini peneliti disini akan berfokus kepada makna kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa yang tinggal di asrama dengan menfokuskan bagaimana interaksi antar penghuni dan dukungan teman sebaya, dan kebersamaan dapat membentuk kesejahteraan tersebut.

## **KAJIAN TEORITIS**

Kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa yang tinggal di asrama berfokus pada bagaimana interaksi individu dengan lingkungan sosialnya berkontribusi terhadap

## **MAKNA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS BAGI MAHASISWA YANG TINGGAL DI ASRAMA**

pembentukan kesejahteraan tersebut. Konsep psikologi komunitas menekankan pentingnya rasa memiliki terhadap komunitas (*sense of community*), pemberdayaan individu, serta dukungan sosial dalam menciptakan kesejahteraan psikologis (Rodríguez., 2020; Ryff., 2013). Saputra & Setyo Palupi (2020) menyatakan bahwa *sense of community* adalah perasaan keterikatan emosional dan rasa memiliki terhadap kelompok sosial di mana seseorang terlibat secara aktif. Dalam konteks mahasiswa asrama, interaksi sosial yang positif melalui hubungan akrab dengan teman sekamar dan kegiatan kolektif dapat mendorong keterikatan emosional ini, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Saputra & Setyo Palupi., 2020). Ketika mahasiswa merasakan penerimaan dan penghargaan dari komunitas asrama, mereka lebih cenderung mengalami peningkatan kesejahteraan, terutama ketika lingkungan sosialnya mendukung perkembangan pribadi dan emosional (Rodríguez et al., 2020).

Teori ekologi Ryff (2013) memberikan kerangka untuk memahami kesejahteraan psikologis dari perspektif komunitas. Teori ini berpendapat bahwa perkembangan individu tidak bisa dipisahkan dari konteks lingkungan tempat mereka berinteraksi, mulai dari *mikrosistem* (seperti hubungan dengan teman sekamar) hingga *makrosistem* (nilai-nilai budaya dan kebijakan asrama). Lingkungan asrama, sebagai bagian dari *mikrosistem* mahasiswa, berfungsi krusial dalam membentuk pengalaman psikologis mereka. Lingkungan yang terbuka, *empatik*, dan suportif dapat memfasilitasi pencapaian kesejahteraan psikologis, sementara lingkungan yang negatif dapat menghambatnya (Rodríguez et al., 2020). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada dalam komunitas asrama yang positif mengalami lebih sedikit masalah mental dan emosional, mendukung pandangan bahwa dukungan sosial dan keterlibatan dalam komunitas meningkatkan kesejahteraan psikologis (Diener et al., 2009).

Hasil penelitian fungsional sebelumnya juga mempertegas pandangan ini. Penelitian oleh Dana (2016) menunjukkan bahwa rasa kebersamaan dan partisipasi dalam kegiatan asrama berkontribusi positif terhadap kesejahteraan mahasiswa. Demikian pula, studi oleh Ghassani et al (2022) menekankan bahwa pemberdayaan sosial di lingkungan asrama, seperti keterlibatan dalam organisasi antar penghuni, meningkatkan rasa kompetensi, yang vital untuk kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian analisis data (Abdillah et al., 2021) menyimpulkan bahwa hubungan saling mendukung antar

mahasiswa di asrama memberikan makna lebih dalam hidup mereka serta kemampuan untuk mengatasi tekanan sosial secara lebih efektif.

Dalam konteks ini, sangat penting untuk memanfaatkan dukungan sosial dan aktivitas kolektif sebagai pendorong kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa. Farozin et al (2022) menunjukkan bahwa individu yang terlibat aktif dalam komunitas cenderung memiliki korelasi positif dengan tingkat kesejahteraan psikologis mereka (Farozin et al., 2022). Selain itu, dukungan emosional dari teman-teman dekat di asrama dapat memperkuat rasa keterikatan dan keterhubungan yang diperlukan untuk mencapai tingkat kesejahteraan yang lebih baik (Abdillah et al., 2021). Sementara itu, pendekatan berbasis penelitian yang memfokuskan pada pengalaman subjektif mahasiswa menunjukkan bahwa interaksi sosial yang positif dan dukungan dari komunitas asrama memainkan peran penting dalam membangun kesejahteraan psikologis. Keterlibatan dalam organisasi mahasiswa juga memberikan kesempatan bagi individu untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kepemimpinan yang berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup (Simanjuntak et al., 2021).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami makna kesejahteraan psikologis dari sudut pandang mahasiswa yang tinggal di asrama. Penelitian dilaksanakan di Pesantren Mahasiswa Rahmaniyah 3, Semarang. Partisipan penelitian merupakan mahasiswa berusia 18-21 tahun yang telah tinggal di asrama minimal satu semester. Pemilihan partisipan menggunakan purposive sampling dengan jumlah 8 orang, menyesuaikan kebutuhan kedalaman data. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, yang digunakan untuk menggali pengalaman subjektif partisipan terkait interaksi sosial, dukungan teman sebaya, dan dinamika kebersamaan dalam kehidupan asrama. Informasi observasional digunakan secara terbatas sebagai konteks pendukung. Data dianalisis menggunakan analisis tematik, yang meliputi proses transkripsi, pembacaan berulang, koding awal terhadap informasi yang relevan, pengelompokan kode menjadi tema-tema inti, serta interpretasi tema untuk memahami makna kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa penghuni asrama.

# **MAKNA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS BAGI MAHASISWA YANG TINGGAL DI ASRAMA**

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa kehidupan di asrama memberikan pengalaman psikologis yang kaya bagi para mahasiswa. Secara keseluruhan, lingkungan asrama berperan dalam membentuk penerimaan diri, relasi sosial yang adaptif, penguasaan lingkungan, perkembangan spiritual, serta arah hidup yang lebih terstruktur. Seluruh temuan ini sejalan dengan konsep *Psychological Well-Being* Ryff yang menekankan bahwa kesejahteraan psikologis terbentuk melalui proses refleksi personal, interaksi sosial yang sehat, kemampuan regulasi diri, dan makna hidup yang jelas.

### **Penerimaan Diri**

Pada aspek penerimaan diri, para informan menunjukkan proses memahami kebutuhan, batas diri, dan memaknai kegagalan dengan baik dan positif. Salah satu informan yaitu IQ menekankan membutuhkan waktu untuk sendiri terlebih dahulu untuk menjaga emosinya yang menunjukkan bahwa ia membutuhkan ruang personal, sementara DN dan MN memaknai kegagalan sebagai pengalaman belajar dan untuk berkembang kearah yang lebih baik. SR menunjukkan stabilitas identitas dengan menjadi diri sendiri diberbagai situasi, dan FN serta RK melihat diri mereka terus berkembang melalui pengalaman sosial dan spiritual di asrama. Dalam penelitian Muammar et al., (2023) dalam menjaga hubungan yang positif dibutuhkan ruang pribadi karena tanpa adanya ruang pribadi dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan kegelisahan dalam berhubungan sosial. Dengan individu menciptakan ruang pribadi maka kualitas interaksi sosialnya akan lebih ideal. Dalam penelitian Bria et al., (2023) tinggal di asrama bagi mahasiswa menjadi pengalaman hidup yang berharga karena membantu mahasiswa untuk terus tumbuh dan berkembang.

### **Hubungan Positif**

Pada hubungan positif dengan orang lain aspek ini terlihat dari sebagian besar informan yang mengatakan budaya saling membantu, menjaga keharmonisan, serta sikap saling menghargai antar penghuni. Meski IQ berinteraksi seperlunya karena kebutuhan istirahat, relasinya tetap fungsional. Hal ini menegaskan bahwa kualitas hubungan tidak hanya ditentukan oleh frekuensi interaksi, tetapi juga rasa saling menghargai dan mendukung. Dalam penelitian Syafi'ulloh & Husni, (2024) Interaksi sosial yang positif

membantu individu untuk mengembangkan keterampilan sosial serta emosionalnya. Dukungan dari teman sebaya memiliki peran dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis santri, dukungan dapat membantu individu menghadapi stress dan juga tantangan. Dalam penelitian Onedella & Fatimah, (2024) individu yang tinggal di asrama berinteraksi dengan baik kepada temannya asramanya, tapi terdapat hal lain yang membuat individu kurang ingin berinteraksi.

### **Otonomi**

Dalam otonomi, para informan menunjukkan gaya pengambilan keputusan yang berbeda, mulai dari kemandirian secara penuh, hingga pengambilan keputusan yang mempertimbangkan pendapat orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa otonomi mahasiswa terbentuk dari perpaduan prinsip pribadi, serta hubungan sosial yang ada. Dalam penelitian Manik et al., (2025) menunjukkan mahasiswa tinggal di asrama dapat membantu meningkatkan kemandirian, meskipun terdapat sebagian kecil tidak terlalu mendorong kemandirian.

### **Penguasaan Lingkunan**

Kemampuan penguasaan lingkungan terlihat melalui adaptasi para informan terhadap struktur asrama. IQ merasa asrama membantunya kembali stabil, sementara SL, SR, dan MN menekankan pentingnya skala prioritas untuk menyeimbangkan kegiatan dan mengatur waktu atau melakukan manajemen waktu. AL merasakan aturan yang fleksibel memudahkan adaptasi, dan RK terbantu oleh rutinitas yang menuntut keteraturan. Kondisi ini menunjukkan membantu mahasiswa untuk mengelola aktivitas sehari-hari. Dalam penelitian Eviliani et al., (2024) apabila individu mempunyai penyesuaian diri yang baik, aktif, dalam masyarakat mau berkembang, mengikuti aturan, dan memiliki kemampuan dalam penyuaian diri yang baik maka individu tersebut akan berhasil di lingkungan sosialnya.

### **Tujuan Hidup**

Pada aspek tujuan hidup, pengalaman spiritual dan relasi sosial memberikan pengaruh terhadap arah hidup mahasiswa seperti menjadi pribadi yang bermanfaat bagi orang lain, mendapat keseimbangan antara dunia dan akhirat, melihat rutinitas ibadah sebagai penguatan arah hidup mereka. Dalam penelitian Ilma & Khusumadewi, (2024)

# **MAKNA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS BAGI MAHASISWA YANG TINGGAL DI ASRAMA**

terdapat peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis yaitu dengan makna hidup, disini individu mampu mengevaluasi pengalaman hidup apa saja yang mereka lalu kemudian dengan mudah tujuan hidupnya akan tergambar.

## **Pertumbuhan Pribadi**

Dengan demikian, pertumbuhan pribadi menjadi aspek yang paling kuat dirasakan oleh seluruh informan. IQ melihat kedekatan spiritual sebagai bagian penting dari proses tumbuh, SL mengaku berkembang dalam manajemen waktu dan emosi, MN menyoroti pentingnya kebersamaan dan kerja sama, dan AL merasa religiusitas meningkat seiring mengikuti kegiatan asrama. FN dan RK pun menunjukkan perkembangan dalam cara berpikir, mengatur diri, memahami diri dan interaksi sosial. Keseluruhan narasi menunjukkan bahwa struktur kehidupan asrama mendukung perkembangan pribadi dan spiritual mahasiswa secara konsisten dan berulang. Dalam penelitian Zakiyah & Khusumadewi, (2024) individu yang dikatakan sejahtera secara psikologis memiliki pertumbuhan diri yang baik yaitu individu yang memiliki kemampuan potensi seperti keterbukaan terhadap pengalaman-pengalaman baru dan perkembangan diri. Hal ini akan memunculkan keinginan untuk mengembangkan sesuatu yang mereka pelajari sehingga timbul rasa semangat didalam diri untuk menjadi pribadi yang semakin berkembang.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa kehidupan asrama memberikan kontribusi terhadap pembentukan kesejahteraan psikologis para mahasiswa. Rutinitas komunal, dukungan sosial, nilai-nilai spiritual, serta disiplin kegiatan berperan sebagai fondasi bagi terbentuknya karakter, kedewasaan emosional, otonomi, dan makna hidup yang lebih mendalam. Temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa lingkungan tinggal berbasis komunitas dapat menjadi ruang yang efektif untuk membentuk individu yang lebih matang, adaptif, dan memiliki arah hidup yang lebih terarah.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kehidupan di asrama memberikan kontribusi nyata terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswi melalui penerimaan diri, relasi sosial yang positif, kemampuan adaptasi, pengelolaan emosi, serta peningkatan dimensi spiritual. Interaksi sehari-hari, dukungan teman sebaya, dan struktur kegiatan asrama membantu mahasiswi mengembangkan pemahaman diri, kedewasaan emosional, dan arah hidup yang lebih jelas.

### **Saran**

Berdasarkan temuan tersebut, pengelola asrama disarankan untuk memperkuat dukungan sosial, menyediakan kegiatan pembinaan yang terstruktur, serta menciptakan lingkungan emosional yang supotif untuk mendukung perkembangan penghuni. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan lebih banyak partisipan atau konteks asrama yang berbeda guna memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Apresiasi khusus diberikan kepada pengelola dan para penghuni Pesantren Mahasiswa Rahmaniyyah 3 Semarang yang telah memberikan izin, dukungan, serta kesediaan untuk menjadi partisipan penelitian. Penulis juga berterima kasih kepada Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang atas fasilitas dan bimbingan akademik yang memungkinkan penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Artikel ini merupakan bagian dari pemenuhan tugas penelitian kelompok pada mata kuliah terkait, sehingga penulis menghargai setiap arahan, masukan, dan evaluasi yang diberikan oleh dosen pengampu. Semoga penelitian ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta peningkatan kualitas kehidupan berasrama bagi mahasiswa.

# **MAKNA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS BAGI MAHASISWA YANG TINGGAL DI ASRAMA**

## **DAFTAR REFERENSI**

- Abdillah, M., Prihartanti, N., & Purwandari, E. (2021). Model Hubungan Religiositas dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Melalui Mediasi Strategi Koping. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 12(2), 139–155. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v12i2.2205>
- Bria, B. J., Lundut, A. P. S., & Taek, E. D. (2023). Menelisik motivasi kehidupan berasrama dalam membentuk karakter mahasiswi di asrama st. theresa avilasebagai calon katekis stipas keuskupan agung kupang. *Pastoralia: Jurnal Penelitian Dosen*, 4(2), 67–74.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction, 186–194. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>
- Eviliani, A., Nurhayaty, A., & Syah, T. A. (2024). Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Rantau : Adakah Pengaruh Dari Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri? *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 18(1), 47–60.
- Farozin, M., Purnama, D. S., Astuti, B., Prasetya, A. B., & Nurbaiti, A. T. (2022). College Students' Psychological Well-Being during the Covid-19 Pandemic: An Investigation Based on Students' Gender and Education Level. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 20–28. <https://doi.org/10.17977/um001v7i12022p20-28>
- Ilma, A. I. K., & Khusumadewi, A. (2024). Peran makna hidup dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis santri smp pondok pesantren insan kamil sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 14(4).
- Juli, & Sulistyowati, F. (2023). Komunikasi Interpersonal Antar Mahasiswa Di Asrama Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.47431/jkp.v2i1.267>
- Liputo, S., Mursyid, M., & Widya Sri, N. A. (2025). Relasi Antara Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Alumni Berasrama. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 3(01), 25–32.
- Manik, P. R. S., Sari, N., Purba, L., Sitanggang, P., & Peranginangin, R. B. (2025). Pengaruh Pola Asuh dan Stabilitas Emosi Terhadap Kemandirian Mahasiswa

- Universitas HKBP Nommensen Pematangsiantar di Asrama Danbersama Orang Tua. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 4008–4019.
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1–21. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>
- Muammar, M. A., Nuh, M., Rahmawaty, D., & Widyasa, M. G. (2023). Pentingnya ruang pribadi bagi individu dalam kehidupan sosial. *Jurnal Desain: Kajian Penelitian Bidang Desain*, 3(2), 532–536.
- Naibaho, S. L., & Murniati, J. (2023). Dukungan sosial sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau yang tinggal di asrama Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 114–130. <https://doi.org/10.24854/jpu465>
- Onedella, B. L., & Fatimah, M. (2024). Hubungan Interaksi Teman Sebaya dengan Kematangan Emosi pada Remaja yang Tinggal Di Asrama. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi*, 414, 276–283.
- Putri Ghassani, D., Wafa, S., & Purba, H. P. (2022). Studi Kualitatif Gambaran Kesejahteraan Psikologis Anggota Organisasi Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 7(2), 167–187. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v7i22022.167-187>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Saputra, M. R., & Setyo Palupi, L. (2020). Relationship between Social Support and Psychological Well-Being of the Final Year Students. *E3S Web of Conferences*, 202, 0–5. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202020212027>
- Simanjuntak, J. G. L. L., Prasetyo, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021). Psychological Well-Being Sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa Psychological Well-Being in Predicting Loneliness Among University Students. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(2), 158.
- Syafi'ulloh, I., & Husni, M. (2024). Hubungan Lingkungan Pesantren terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri : Study Kebiasaan di Pondok Modern Darul Khoirot Malang. *Edunomi: Jurnal Pendidikan Dan Ekonomi*, 1(2), 98–113.

## **MAKNA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS BAGI MAHASISWA YANG TINGGAL DI ASRAMA**

- Titis Semara Dana, Nur Eva, S. A. 3. (2016). Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis Anggota Organisasi Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(2019), 28–45.
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2).
- Zakiyah, N. L., & Khusumadewi, A. (2024). Kesejahteraan Psikologis Pada Korban Bullying Di Pondok Pesantren Al-Bishri Denanyar Jombang. *Jurnal BK UNESA*, 14(1).