



Original Article

Hubungan antara Identitas Sosial dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru Psikologi Universitas Negeri Surabaya

Mai Zuhra Nur Azizi^{1✉}, Mimbar Oktaviana²

^{1,2}Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Korespondensi Email: mai.22196@mhs.unesa.ac.id ✉

Abstract:

Entering higher education is a critical transition period often accompanied by adaptation challenges that can impact students' mental health. This study aims to analyze the relationship between social identity and psychological well-being among first-year psychology students. Using a quantitative approach with a cross-sectional correlational design, data were collected from 214 first-year students at Universitas Negeri Surabaya through an online questionnaire. The instruments used were the Social Identity Scale and the Psychological Well-being Scale. Data analysis was performed using Spearman rank correlation to determine the strength and direction of the relationship between variables. The results indicated a significant and positive relationship between social identity and psychological well-being. Students with a strong sense of identification with their social group demonstrated higher levels of self-acceptance, positive relations with others, and purpose in life. These findings suggest that social identity serves as a crucial psychological resource that facilitates successful adaptation to the academic environment. It is concluded that fostering social connections and a sense of belonging in the university setting is essential for promoting the psychological well-being of new students.

Keywords: *social identity, psychological well-being, college adjustment, first-year students*

Submitted	: 26 January 2026
Revised	: 29 January 2026
Acceptance	: 8 February 2026
Publish Online	: 14 February 2026

Pendahuluan

Memasuki jenjang perguruan tinggi merupakan fase transisi penting yang ditandai oleh perubahan tuntutan akademik, relasi sosial dan kemandirian personal. Mahasiswa baru berada pada kondisi adaptasi yang rentan karena harus membangun pola belajar, jaringan sosial, serta identitas diri dalam lingkungan yang sepenuhnya baru. Hubungan sosial dan proses interaksi antaranggota kelompok dalam kehidupan kampus menjadi sarana penting dalam pembentukan identitas sosial mahasiswa, karena interaksi tersebut menumbuhkan rasa keterikatan dan rasa memiliki terhadap kelompok

yang mereka jalani ([Ramadhan et al., 2025](#)). Selain itu, dukungan sosial juga terbukti berhubungan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, di mana mahasiswa yang menerima dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung melaporkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik ([Grace et al., 2024](#)). Pemahaman mengenai dinamika identitas sosial dan kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting dalam menelusuri proses adaptasi mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi dengan permasalahan transisi yang lebih kompleks

Transisi pada mahasiswa bukan hanya fenomena di Indonesia, melainkan juga menjadi perhatian di berbagai negara. Penelitian Crede & Niehooster menunjukkan bahwa tahun pertama perkuliahan merupakan masa paling rentan bagi mahasiswa untuk mengalami stres, kesepian, dan penurunan kesejahteraan psikologis karena perubahan lingkungan belajar dan sosial yang signifikan ([Purnamasari et al., 2022](#)). Keberhasilan mahasiswa dalam membentuk dan memelihara identitas sosial baru berkorelasi langsung dengan respons fisiologis yang lebih adaptif terhadap stres serta kesejahteraan psikologis yang lebih baik secara keseluruhan ([Mohamed & Jeilani, 2025](#)). Pada penelitian [Kordzanganeh et al. \(2022\)](#) menegaskan bahwa stres akademik mahasiswa dipengaruhi oleh faktor psikososial, khususnya iklim emosional keluarga dan keyakinan diri (*self-efficacy*). Mahasiswa yang memiliki dukungan emosional yang positif serta keyakinan terhadap kemampuannya cenderung menunjukkan respons stres yang lebih adaptif dan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik.

Di Indonesia oleh [Purnamasari et al. \(2022\)](#) menunjukkan bahwa mahasiswa baru merupakan kelompok yang paling rentan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri baik dalam aspek akademik dan sosial. Kondisi serupa juga dialami oleh mahasiswa baru di Surabaya sebagai salah satu kota pendidikan besar di Indonesia. Persaingan akademik yang tinggi, lingkungan sosial yang heterogen, serta tekanan untuk berprestasi sering kali membuat mahasiswa baru kesulitan menyesuaikan diri. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan tiga mahasiswa baru Psikologi UNESA angkatan 2025, ditemukan beragam tantangan yang berhubungan dengan identitas sosial. Wawancara pada mahasiswa pertama (AK, 18 tahun) mengungkapkan bahwa ia merasa “tidak terlalu diterima” di kelompok diskusi karena berasal dari luar kota dan memiliki logat berbeda. Mahasiswa kedua (RF, 19 tahun) menyebut bahwa ia “masih mencari teman yang satu frekuensi” dan merasa belum menemukan kelompok yang membuatnya nyaman. Sementara mahasiswa ketiga (NA, 18 tahun) mengatakan bahwa meskipun ia aktif di organisasi, ia sering “merasa belum menjadi bagian dari lingkungan psikologi yang sesungguhnya”. Ketiga pengalaman ini menunjukkan bahwa proses penyesuaian sosial mahasiswa baru tidak selalu mudah, dan hal tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Dalam konteks tersebut, identitas sosial menjadi faktor penting.

Menurut Tajfel dan Turner (1979), identitas sosial merupakan bagian dari konsep diri seseorang yang terbentuk melalui keanggotaannya dalam suatu kelompok sosial serta nilai emosional yang diberikan terhadap keanggotaan tersebut. Individu dengan identitas sosial yang kuat cenderung merasa diterima, memiliki rasa *memiliki* (*sense of belonging*), dan lebih mampu mengatasi tekanan sosial ([Musdalifah, 2020](#)). Sebaliknya, mahasiswa yang gagal membentuk identitas sosial yang positif berisiko mengalami perasaan terisolasi, stres, bahkan depresi ringan ([Cruwys et al., 2014](#)). Dalam konteks perguruan tinggi, identitas sosial mahasiswa berkembang melalui keterlibatan akademik, interaksi dengan teman sebaya, serta afiliasi terhadap program studi atau institusi pendidikan. Proses identifikasi ini berperan penting dalam membentuk rasa

memiliki (*sense of belonging*), harga diri kolektif, serta makna diri mahasiswa sebagai bagian dari komunitas akademik, yang pada akhirnya mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Ketika mahasiswa merasa diakui dan diterima dalam kelompok sosialnya, mereka cenderung menunjukkan penyesuaian diri yang lebih baik serta ketahanan psikologis yang lebih kuat dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial.

Penelitian identitas sosial mengidentifikasi empat faktor penting dalam pembentukan identitas sosial, yaitu *reflective*, *belonging*, *unsatisfaction*, dan *unconscious* (Musdalifah, 2020). Dimensi *reflective* berkaitan dengan evaluasi kognitif individu terhadap relevansi kelompok bagi konsep dirinya, sedangkan *belonging* merefleksikan kedalaman ikatan emosional dan rasa penerimaan dalam kelompok. Sementara itu, *unsatisfaction* dan *unconscious* menggambarkan respon afektif negatif serta proses identifikasi yang terjadi di luar kesadaran penuh. Keempat faktor ini secara kolektif mengonstruksi bagaimana mahasiswa menempatkan diri dalam lanskap akademik, menilai kualitas interaksi sosial, serta menginternalisasi nilai-nilai kelompok sebagai bagian integral dari identitas personal mereka (Postmes et al., 2019). Faktor-faktor ini menjelaskan sejauh mana mahasiswa memaknai dirinya sebagai bagian dari kelompok akademik, sejauh mana ia merasa diterima, dan bagaimana ia menilai relasi sosial di lingkungannya. Pada penelitian konteks pendidikan, penelitian identitas sosial pada mahasiswa menunjukkan faktor-faktor keterikatan sosial dan evaluasi afektif terhadap kelompok memiliki hubungan erat dengan pengalaman komunitas dan rasa memiliki yang berdampak pada proses adaptasi sosial di kampus (Ramadhan et al., 2025).

Secara spesifik dalam lingkungan Fakultas Psikologi UNESA, dimensi *belonging* dan *reflective* memegang peranan krusial bagi mahasiswa baru yang sedang menjalani masa transisi. Faktor *belonging* berfungsi sebagai fondasi utama dalam adaptasi sosial, khususnya bagi mahasiswa yang menghadapi kendala budaya atau pergaulan akibat perbedaan latar belakang. Di sisi lain, proses *reflective* membantu mahasiswa mengevaluasi sejauh mana nilai-nilai pribadi mereka selaras dengan nilai-nilai keilmuan psikologi. Kegagalan dalam membangun identitas sosial yang utuh pada fase ini tidak hanya menghambat penyesuaian diri secara akademik, tetapi juga berdampak signifikan terhadap penurunan kesejahteraan psikologis, yang sering kali bermanifestasi dalam bentuk stres yang meningkat dan perasaan terasing dari lingkungan sosialnya (Jetten et al., 2017).

Konsep kesejahteraan psikologis tidak hanya mengacu tentang perasaan bahagia, tetapi juga tentang kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupannya (Ryff & Singer, 2008). Model *eudaimonic well-being* yang dikembangkan Ryff (1989) mencakup enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff & Singer, 2008). Tuntutan perkuliahan yang kompleks sering kali menggoyahkan stabilitas aspek-aspek tersebut pada mahasiswa baru. Sebagai contoh yaitu kesulitan menguasai sistem akademik dapat mengikis penerimaan diri, yang memicu keraguan akan kapabilitas pribadi saat membandingkan diri dengan teman sebaya. Mahasiswa baru yang belum menemukan kelompok sosialnya dengan baik sering kali kesulitan mengembangkan hubungan positif, kehilangan motivasi belajar, dan merasa tidak memiliki tujuan yang jelas. Dengan kata lain, identitas sosial yang lemah dapat menghambat tercapainya kesejahteraan psikologis optimal.

Dampak dari lemahnya rasa kebersamaan ini sangat terasa, terutama pada kemampuan mahasiswa menjalin hubungan positif dan menemukan tujuan hidup.

Mahasiswa baru yang merasa tersisih atau tidak punya "geng" yang suportif di kampus akan kehilangan tempat bersandar yang penting. Tanpa teman diskusi yang sefrekuensi, mereka tidak punya cermin sosial untuk memvalidasi apakah pilihan kuliah mereka sudah benar, yang akhirnya memicu kebingungan akan masa depan ([Grace et al., 2024](#)). Rasa memiliki terhadap kelompok memberikan kendali dan makna hidup. Maka ketika identitas sosial lemah, mahasiswa tidak hanya merasa kesepian, tetapi fondasi mental mereka untuk berfungsi sebagai pembelajar dewasa juga ikut terganggu. Sementara itu, penelitian [Setiawan et al., 2022](#) meninjau identitas sosial dan perilaku prososial, namun belum mengkaji aspek kesejahteraan psikologis secara mendalam untuk mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diasumsikan bahwa identitas sosial memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa baru. Identitas sosial yang kuat dapat mendukung pengembangan aspek-aspek kesejahteraan psikologis seperti hubungan positif, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup. Sebaliknya, kesulitan dalam membangun identitas sosial yang positif dapat menurunkan kesejahteraan psikologis, menyebabkan stres, dan menghambat adaptasi akademik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara identitas sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya (UNESA). Pemahaman terhadap hubungan kedua variabel ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi program pendampingan dan pengembangan diri mahasiswa baru agar proses adaptasi akademik dan sosial mereka dapat berjalan secara sehat dan produktif.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional korelasional untuk menguji hubungan antara identitas sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengujian hubungan antarvariabel melalui analisis data numerik yang diperoleh dari instrumen terstruktur, sedangkan desain korelasional digunakan untuk mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi variabel ([Creswell, 2023](#)). Seluruh data dikumpulkan dalam satu kali waktu pengukuran, sehingga desain cross-sectional dianggap sesuai untuk menggambarkan kondisi empiris responden pada fase awal transisi memasuki perguruan tinggi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya (UNESA) tahun akademik 2025/2026. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh mahasiswa yang memenuhi kriteria dan bersedia berpartisipasi dilibatkan dalam penelitian. Data yang layak dianalisis diperoleh dari 214 responden. Kecukupan ukuran sampel dievaluasi melalui power analysis menggunakan perangkat lunak G Power versi 3.1 yang menunjukkan bahwa jumlah sampel tersebut memiliki daya uji statistik yang memadai untuk analisis korelasional.

Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan November hingga Desember 2025 di lingkungan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Data dikumpulkan secara daring menggunakan kuesioner terstruktur melalui platform Google Form ([Agustianti, et al., 2022](#)). Metode pengumpulan data daring dipilih karena efektif untuk menjangkau responden dalam jumlah besar, menjaga konsistensi penyajian instrumen, serta meminimalkan kesalahan input data, sebagaimana direkomendasikan dalam penelitian survei kuantitatif ([Creswell, 2023](#)). Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan informasi mengenai tujuan penelitian, jaminan kerahasiaan data, serta hak

partisipan untuk mengundurkan diri kapan pun tanpa konsekuensi. Seluruh partisipasi bersifat sukarela dan anonim.

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala psikologis yaitu identitas sosial dan kesejahteraan psikologis. Identitas sosial diukur menggunakan skala yang diadopsi dari Musdalifah (2020) yang terdiri dari 18 butir pernyataan. Skala ini dikembangkan dari penelitian Tajfel (1974) dan Cameron (2004) yang dianalisis dengan faktor konfirmatori. Berdasarkan hasil analisis faktor konfirmatori, skala ini membentuk empat faktor, yaitu reflective (6 item), belonging (6 item), unsatisfaction (2 item), dan unconscious (4 item). Instrumen disusun dalam format respons Likert empat poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,826, yang mengindikasikan konsistensi internal instrumen berada pada kategori baik.

Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala yang diadopsi dari Elfatih S, 2025 yang dikembangkan dan diuji oleh Satiningsih (2024). Skala tersebut disusun dari dimensi utama Ryff dan Keyes (1995) yang terdiri dari 42 butir pernyataan dengan enam dimensi yang di, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth* (Elfatih.S, 2025). Skala ini juga menggunakan format respons likert empat poin. Seluruh item digunakan dalam analisis setelah memenuhi kriteria reliabilitas dan validitas internal.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP versi 0.95.4.0. Tahap awal analisis meliputi analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi skor variabel penelitian. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk sebagai dasar pengambilan keputusan dalam pemilihan teknik analisis inferensial, sebagaimana dianjurkan dalam prosedur analisis kuantitatif (Creswell, 2023). Azrul (2021) menjelaskan bahwa ketika data penelitian tidak memenuhi asumsi normalitas (berdasarkan uji Shapiro-Wilk atau Kolmogorov-Smirnov), maka peneliti wajib menggunakan statistik non-parametrik. Korelasi Spearman digunakan karena ia bekerja berdasarkan peringkat, bukan nilai absolut, sehingga tetap akurat meskipun data memiliki sebaran yang miring. sedangkan validitas internal dinilai melalui item-rest correlation. Analisis utama dilakukan menggunakan korelasi Spearman untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antarvariabel. Seluruh pengujian statistik dilakukan pada tingkat signifikansi 0,05.

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 214 mahasiswa baru Program Studi Psikologi yang terdiri atas responden perempuan dan laki-laki. Perempuan mendominasi sampel penelitian, yaitu sebanyak 143 orang (66,8%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 71 orang (33,2%). Komposisi ini menunjukkan ketimpangan proporsi gender, yang lazim ditemukan dalam populasi mahasiswa program studi psikologi, di mana partisipasi mahasiswa perempuan cenderung lebih tinggi.

Tabel 1. Karakteristik Sample

Keterangan	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Gender	Laki-laki	71	33,2
	Perempuan	143	66,8
Age	17-20	212	99,1
	21-24	2	0,9

Ditinjau dari usia, mayoritas responden berada pada rentang usia 17–20 tahun, yaitu sebanyak 212 mahasiswa (99,1%), sementara responden pada rentang usia 21–24 tahun hanya berjumlah 2 mahasiswa (0,9%). Distribusi usia ini menunjukkan bahwa sampel penelitian sangat homogen dan merepresentasikan fase perkembangan dewasa awal, yang merupakan periode krusial dalam pembentukan identitas sosial, penyesuaian diri terhadap lingkungan baru, serta perkembangan kesejahteraan psikologis. Homogenitas usia ini menjadi kekuatan metodologis karena meminimalkan variabel perancu yang berasal dari perbedaan tahap perkembangan.

Berdasarkan angkatan, seluruh responden merupakan mahasiswa angkatan 2025, dengan jumlah 214 orang (100%). Homogenitas responden berdasarkan angkatan ini menunjukkan bahwa penelitian secara spesifik merepresentasikan karakteristik mahasiswa baru, sehingga sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada hubungan antara identitas sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. Secara keseluruhan, karakteristik demografis responden menunjukkan bahwa penelitian ini secara spesifik menggambarkan kondisi mahasiswa baru pada tahap transisi awal pendidikan tinggi, sehingga relevan dengan tujuan penelitian yang berfokus pada hubungan identitas sosial dan kesejahteraan psikologis.

Tabel 2. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Miss.	Std. Deviation
Identitas Sosial	214	41.00	69.00	50.00	0	5.639
Kesejahteraan Psikologis	214	90.00	152.0	111.8	0	11.46

Pada hasil analisis variabel identitas sosial, diperoleh nilai rata-rata sebesar 50,00 dengan simpangan baku sebesar 5,639. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat identitas sosial mahasiswa baru berada pada kategori sedang. Simpangan baku yang relatif kecil mengindikasikan bahwa variasi skor antar responden tidak terlalu besar, sehingga tingkat identitas sosial mahasiswa cenderung homogen. Skor terendah yang diperoleh responden adalah 41,00, sedangkan skor tertinggi adalah 69,00. Rentang skor tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat identitas sosial di antara mahasiswa, namun perbedaan tersebut masih berada dalam batas yang wajar.

Pada variabel kesejahteraan psikologis, diperoleh nilai rata-rata sebesar 111,8 dengan simpangan baku sebesar 11,46. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa baru memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang cukup baik. Simpangan baku yang lebih besar dibandingkan dengan variabel identitas sosial menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa lebih beragam. Skor terendah pada variabel ini adalah 90,00, sedangkan skor tertinggi mencapai 152,0. Rentang skor yang cukup luas tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang nyata dalam kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa data pada kedua variabel memiliki sebaran dan variasi yang memadai. Oleh karena itu, data tersebut layak digunakan untuk analisis lebih lanjut guna mengkaji hubungan antara identitas sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru.

Tabel 3. Uji Normalitas

	Identitas Sosial	Kesejahteraan Psikologis
Shapiro-Wilk	0.936	0.916
P-value of Shapiro-Wilk	< .001	< .001

Hasil uji menunjukkan nilai Shapiro Wilk sebesar 0,936 untuk variabel Identitas Sosial dan 0,916 untuk variabel Kesejahteraan Psikologis. Selain itu, nilai signifikansi untuk kedua variabel adalah kurang dari 0,001. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah sebagai berikut. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka data tidak berdistribusi normal. Karena nilai signifikansi pada kedua variabel lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data Identitas Sosial dan Kesejahteraan Psikologis tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis lanjutan sebaiknya menggunakan teknik analisis statistik nonparametrik yang tidak mensyaratkan data berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Reliabilitas

Coefficient	Estimate	Std. Error	Lower	Upper
Coefficient ω		0.027		
Coefficient α	0.714	0.027	0.662	0.766

Pada tabel diatas terdapat koefisien alfa dengan nilai sebesar 0,714. Nilai ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi yang cukup baik. Secara umum, nilai reliabilitas di atas 0,70 sudah dianggap memenuhi kriteria sebagai alat ukur yang reliabel. Artinya, item item dalam instrumen saling berkaitan dan mampu mengukur konstruk yang sama secara konsisten. Selain itu, ditampilkan pula batas bawah dan batas atas yaitu antara 0,662 hingga 0,766. Nilai tersebut menunjukkan bahwa nilai reliabilitas tetap berada pada kategori cukup baik meskipun mempertimbangkan kemungkinan kesalahan pengukuran. Nilai kesalahan pengukuran yang relatif kecil menunjukkan bahwa hasil pengukuran cukup stabil. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa skala yang digunakan dalam penelitian ini memiliki reliabilitas yang memadai dan layak digunakan untuk analisis lebih lanjut

Tabel 5. Uji Validitas

Item	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI
Identitas Sosial	0.701	0.626	0.764
Kesejahteraan Psikologis	0.701	0.626	0.764

Hasil uji validitas internal menggunakan item-rest correlation menunjukkan bahwa variabel identitas sosial dan kesejahteraan psikologis masing-masing memiliki koefisien korelasi sebesar 0,701 dengan interval kepercayaan 95% antara 0,626 hingga 0,764. Nilai ini berada di atas batas minimum 0,30, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen memiliki validitas internal yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa item-item dalam masing-masing skala mampu merepresentasikan konstruk yang diukur dan layak digunakan dalam analisis penelitian selanjutnya.

Tabel 6. Uji Korelasi Spearman

		Spearman's rho	p	Lower 95% CI	Upper 95% CI
Identitas Sosial	- Kesejahteraan Psikologis	0.691***	< .001	0.613	0.755

Berdasarkan hasil analisis hubungan, diperoleh nilai sebesar 0,691 antara Identitas Sosial dan Kesejahteraan Psikologis. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan searah, yang berarti semakin tinggi Identitas Sosial seseorang, maka semakin tinggi pula Kesejahteraan Psikologis yang dimilikinya.

Nilai signifikansi yang diperoleh adalah kurang dari 0,001, sehingga lebih kecil dari batas 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat nyata dan tidak terjadi secara kebetulan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Identitas Sosial dan Kesejahteraan Psikologis.

Rentang kepercayaan hubungan berada antara 0,613 hingga 0,755. Rentang ini menunjukkan bahwa kekuatan hubungan tetap berada pada kategori sedang hingga kuat, sehingga hasil analisis dapat dipercaya. Berdasarkan temuan ini, Identitas Sosial dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan tingkat Kesejahteraan Psikologis individu.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa identitas sosial memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru, yang dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi Spearman (*rho*) sebesar 0,691 dengan signifikansi $p < 0,001$. Angka korelasi yang mendekati 0,70 ini mengindikasikan hubungan yang kuat, di mana peningkatan skor identitas sosial secara konsisten diikuti oleh peningkatan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menegaskan bahwa kekuatan ikatan individu dengan kelompoknya memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental selama masa transisi akademik. Mahasiswa yang mampu menginternalisasi nilai dan norma kelompok barunya cenderung memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih baik serta tujuan hidup yang lebih terarah. Kondisi ini terjadi karena identitas sosial memberikan kerangka berpikir yang membantu individu memahami posisinya dalam lingkungan sosial, sehingga menciptakan rasa aman dan kepastian. Hal ini menjelaskan mengapa mahasiswa dengan identifikasi sosial yang kuat menunjukkan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi, karena mereka memiliki sumber daya psikologis berupa rasa memiliki yang melindungi mereka dari tekanan adaptasi.

Temuan ini sejalan dengan postulat pendekatan identitas sosial terhadap kesehatan, yang menyatakan bahwa keanggotaan kelompok berfungsi sebagai "obat sosial" yang meningkatkan ketahanan mental individu ([Jetten et al., 2017](#)).

Hasil penelitian juga memperjelas perbedaan mendasar dengan literatur internasional sebelumnya. Jika penelitian terdahulu seperti [Mcintyre et al. \(2018\)](#) lebih banyak menyoroti peran identitas sosial dalam mengurangi gejala negatif seperti depresi dan kesepian, penelitian ini justru mengungkap sisi positifnya, yaitu peningkatan keberfungsian hidup yang optimal. Absennya gangguan mental tidak serta-merta menjamin kebahagiaan, sehingga temuan ini menjadi penting karena membuktikan bahwa identitas sosial bekerja secara aktif membangun kesehatan mental, bukan sekadar mencegah sakit. Selain itu, temuan ini melengkapi pandangan dari penelitian [Praherso et al. \(2017\)](#) yang umumnya berfokus pada konteks lintas budaya. Penelitian ini membuktikan bahwa mahasiswa di lingkungan lokal yang beragam sekalipun menghadapi dinamika transisi identitas yang serupa, menegaskan bahwa kebutuhan untuk merasa diterima adalah kebutuhan psikologis universal yang esensial bagi semua mahasiswa.

Dalam konteks penelitian yang ada di Indonesia, hasil ini menawarkan perspektif baru yang mengisi celah literatur yang selama ini didominasi oleh penelitian tentang dukungan sosial dan resiliensi, seperti yang dilakukan oleh [Eva et al. \(2020\)](#) dan [Novianti & Alfian \(2022\)](#). Penelitian ini menempatkan identitas sosial sebagai fondasi awal yang krusial sebelum dukungan sosial dapat dirasakan manfaatnya. Individu perlu merasa menjadi bagian dari suatu kelompok terlebih dahulu agar bantuan atau dukungan dari kelompok tersebut dapat diterima dan dimaknai secara efektif. Tanpa adanya rasa identifikasi yang kuat, dukungan sosial sering kali dipersepsikan kurang bermakna. Dengan demikian, identitas sosial berperan sebagai pintu gerbang psikologis yang memungkinkan sumber daya eksternal, seperti dukungan teman sebaya, berfungsi secara optimal dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

Analisis penelitian lebih lanjut mengungkap bahwa identitas sosial bukan sekadar perasaan memiliki, tetapi merupakan konstruksi psikologis yang kompleks. Temuan ini memberikan gambaran yang lebih utuh dibandingkan penelitian [Miller et al. \(2015\)](#) yang menempatkan rasa memiliki sebagai variabel tunggal. Meskipun skor identitas sosial mahasiswa berada pada kategori sedang, tingkat kesejahteraan psikologis mereka tergolong tinggi. Fenomena ini mengindikasikan adanya mekanisme kompensasi adaptif, di mana interaksi sosial informal yang terbentuk di awal perkuliahan mampu menjadi penyangga sementara bagi kesehatan mental mahasiswa. Selaras dengan penelitian [Gopalan et al. \(2022\)](#) yang menunjukkan rasa memiliki terhadap lingkungan kampus sangat berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Ketika mahasiswa menjadi bagian dari komunitasnya, mereka akan mempunyai psikologis yang kuat untuk mengurangi stres dan kecemasan.

Konsistensi hasil dengan penelitian [Bowe et al. \(2020\)](#) menunjukkan bahwa identitas sosial berfungsi sebagai modal psikologis yang memfasilitasi akses terhadap kondisi emosional. Mahasiswa yang merasa satu frekuensi dengan kelompoknya cenderung lebih percaya diri untuk mencari bantuan akademik maupun personal, yang pada gilirannya meningkatkan rasa penguasaan terhadap lingkungan barunya. Sebaliknya, isolasi sosial akibat kegagalan dalam mengidentifikasi diri dengan kelompok sering kali menjadi pemicu utama penurunan motivasi belajar dan keterlibatan akademik, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian [Pedler et al. \(2021\)](#). Penelitian [Greenaway et al. \(2015\)](#) juga memperkuat hal ini dengan menegaskan bahwa identitas

sosial yang kuat justru meningkatkan persepsi kendali diri, yang merupakan elemen kunci agar mahasiswa merasa mampu mengendalikan arah hidup dan studinya secara mandiri.

Berdasarkan penelitian ini, implikasi praktis bagi institusi pendidikan adalah perlunya merancang intervensi yang tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada penguatan ikatan kelompok. Pendekatan berbasis kelompok yang dirancang untuk meningkatkan rasa kebersamaan dan identifikasi sosial terbukti lebih efektif dalam mendongkrak kesehatan mental dibandingkan pendekatan yang bersifat perseorangan, sebagaimana disarankan oleh [Graupensperger et al. \(2021\)](#). Oleh karena itu, program orientasi dan kegiatan kemahasiswaan perlu diarahkan untuk menciptakan interaksi yang bermakna, sehingga mahasiswa baru dapat segera membangun identitas sosial yang positif sebagai fondasi kesejahteraan psikologis mereka selama menempuh pendidikan.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara identitas sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin kuat derajat identifikasi mahasiswa terhadap kelompok sosialnya di kampus, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Identitas sosial terbukti bukan sekadar atribut sosial, melainkan sumber daya psikologis vital yang memfasilitasi proses adaptasi mahasiswa dalam menghadapi dinamika transisi akademik. Dengan demikian, kemampuan mahasiswa untuk merasa terhubung dan menjadi bagian dari komunitas akademik merupakan prediktor penting bagi kesehatan mental dan keberfungsian optimal mereka di lingkungan perguruan tinggi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat melibatkan mahasiswa dari berbagai kampus untuk memperluas jangkauan hasil penelitian, serta meneliti aspek lain yang mendukung kenyamanan mahasiswa baru di lingkungan perkuliahan. Bagi institusi pendidikan, disarankan untuk mengadakan kegiatan yang dapat mempererat hubungan antar mahasiswa baru agar mereka tidak merasa sendirian dan lebih semangat menjalani perkuliahan. Sementara itu, mahasiswa baru sebaiknya tidak ragu untuk aktif mencari teman dan mengikuti kegiatan kampus, karena memiliki dukungan sosial yang baik akan membuat beban kuliah terasa lebih ringan.

Daftar Pustaka

- Agustianti, R., Pandriadi, Nussifera, L., Wahyudi, Angelianawati, L., Meliana, I. Sidik, E. A., Nurlaila, Q., Simarmata, N., Himawan, I. S., Pawan, E., Ikhrum, F., Andriani, A. D., Ratnadewi, & Hardika, I. R. (2022). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Tohar Media.
- Azwar, Saifuddin. 2021. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bowe, M., Gray, D., Stevenson, C., Mcnamara, N., Wakefield, J. R. H., Kellezi, B., Wilson, I., Cleveland, M., Mair, E., Halder, M., & Costa, S. (2020). *RESEARCH ARTICLE A social cure in the community : A mixed-method exploration of the role of social identity in the experiences and well-being of community volunteers. July 2019, 1523–1539. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2706>*
- Creswell, J. W. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.

- Cruwys, T., Haslam, S. A., Dingle, G. A., Haslam, C., & Jetten, J. (2014). *Depression and Social Identity : An Integrative Review*.
<https://doi.org/10.1177/1088868314523839>
- Elfatih, S. M. A. (2025). Pengaruh fear of missing out (FoMO) dan kesepian terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa baru pengguna media sosial di Universitas X di Surabaya [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Negeri Surabaya.
- Eva, N., Shanti, P., & Hidayah, N. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator*. 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Gopalan, M., Ph, D., Linden-carmichael, A., Ph, D., Lanza, S., & Ph, D. (2022). College Students ' Sense of Belonging and Mental Health Amidst the COVID-19 Pandemic. *Journal of Adolescent Health*, 70(2), 228–233. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.10.010>
- Grace, Y., Sembiring, B. R., & Area, U. M. (2024). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2019 UNIVERSITAS MEDAN AREA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2019 UNIVERSITAS MEDAN AREA SKRIPSI* Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Graupensperger, S., Panza, M., & Evans, M. B. (2021). *HHS Public Access*. 24(2), 59–73. <https://doi.org/10.1037/gdn0000106>. Network
- Greenaway, K. H., Haslam, S. A., Ysseldyk, R., & Heldreth, C. (2015). *From “ We ” to “ Me ”: Group Identification Enhances Perceived Personal Control With Consequences for Health and Well-Being*. 109(1), 53–74.
- Jetten, J., Haslam, S. A., Cruwys, T., Greenaway, K. H., Haslam, C., & Steffens, N. K. (2017). *Advancing the social identity approach to health and well-being : Progressing the social cure research agenda*. 00. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2333>
- Kordzanganeh, Z., Bakhtiarpour, S., Hafezi, F., & Bozorgi, Z. D. (2022). *Research Paper Mediating Role of Self-efficacy Beliefs in the Relationship Between Family Emotional Climate and Time Management With Academic Stress in University Students*. 12(3), 185–192.
- Mcintyre, J. C., Worsley, J., Corcoran, R., Harrison, P., Bentall, R. P., McIntyre, J. C., Worsley, J., Corcoran, R., Harrison, P., Worsley, J., & Corcoran, R. (2018). Academic and non-academic predictors of student psychological distress : the role of social identity and loneliness distress : the role of social identity and loneliness. *Journal of Mental Health*, 00(00), 1–10. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437608>
- Miller, K., Wake, J. R. H., & Sani, F. (2015). *Identification with social groups is associated with mental health in adolescents : Evidence from a Scottish community sample*. 228, 340–346. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.088>
- Mohamed, A. D., & Jeilani, A. (2025). *Mediating role of Social Support and Self-efficacy on Academic stress and Student ' s Psychological well-being among University Students in Mogadishu -Somalia*. 1–28.
- Musdalifah, M. D. W. dan. (2020). *Pengembangan skala identitas sosial: validitas, dan analisis faktor konfirmatori*. 15(1), 58–67.
- Novianti, L. D. W. I., & Alfian, I. N. U. R. (2022). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Resiliensi terhadap Psychological Well-Being dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Mediator pada Mahasiswa*. 2(1), 1–7.
- Pedler, M. L., Willis, R., Nieuwoudt, J. E., Louise, M., Willis, R., A, J. E. N., Pedler, M. L., Willis, R., & Nieuwoudt, J. E. (2021). *A sense of belonging at university : student retention , motivation and enjoyment and enjoyment* ARTICLE HISTORY.

- Journal of Further and Higher Education*, 00(00), 1–12.
<https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1955844>
- Postmes, T., Haslam, S. A., & Jans, L. (2008). *if you have no a-priori reasons to expect different effects on the individual components of self-investment, we recommend using a Four Item measure of Social Identification (FISI, see discussion section of Postmes, Haslam, & Jans, in press) on a scale from 1 (. 2(1995), 3–4.*
<https://doi.org/10.1002/ejsp.1973>
- Praharso, N. F., Tear, M. J., & Cruwys, T. (2017). Stressful life transitions and wellbeing : A comparison of the stress buffering hypothesis and the social identity model of identity change. *Psychiatry Research*, 247(June 2016), 265–275.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.039>
- Purnamasari, H., Kurniawati, F., & Rifameutia, T. (2022). *Systematic Review : A Study of College Adjustment Among First-Year Undergraduates*. 30(2), 187–209.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.71892>
- Ramadhan, F. L., Mutahir, A., Restuadhi, H., & Rizkidarajat, W. (2025). *Identitas Sosial Dalam Pola Circle Pertemanan Mahasiswa*. 5(2), 87–95.
<https://doi.org/10.56326/jsk.v5i2.6359>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). *Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being*. 13–39.
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Setiawan, A. I., Priyatama, A. N., & Hakim, M. A. (2022). *Hubungan Antara Identitas Sosial dengan Perilaku Prosocial pada Aktivis Komunitas Info Cegatan Jogja (ICJ) The Relationship Between Social Identity and Prosocial Behavior Among Activists of Info Cegatan Jogja (ICJ) Community*. 7(1), 16–31.