



## Hubungan Kualitas Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa

*Gabrielle Chandra, Farida Harahap*

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;  
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281  
[gabriellechandra1999@gmail.com](mailto:gabriellechandra1999@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek pada penelitian ini berjumlah 128 mahasiswa dengan rentang usia 18 hingga 22 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan hasil modifikasi alat ukur kualitas persahabatan dan kebahagiaan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi *pearson*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada mahasiswa ( $r= 0,501$ ). Kualitas persahabatan dapat memprediksi kebahagiaan pada mahasiswa sebesar 25,1%. Dengan demikian kualitas persahabatan mampu memprediksi kebahagiaan pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** kualitas persahabatan, kebahagiaan, mahasiswa.

### Abstract

The study aims to describe the relationship between friendship quality and happiness in college students. This study uses a correlational quantitative approach. Subjects in this study were 128 students with an age range of 18 to 22 years. Sampling technique using accidental sampling. The research instrument used the modified quality of friendship and happiness measuring instruments that have been tested for validity and reliability. The Data were analyzed using the Pearson correlation analysis technique. This study showed a significant positive relationship between the quality of friendship and happiness in college students ( $r= 0.501$ ). The quality of friendship can predict happiness in college students by 25.1%. Thus, the quality of friendship was able to predict happiness in students.

**Keywords:** friendship quality, happiness, college student

### Pendahuluan

Berdasarkan data yang diperoleh dari *World Happiness Report*, tingkat kebahagiaan masyarakat Indonesia mengalami penurunan peringkat (CNN Indonesia, 2018). Indonesia tergolong kurang bahagia dibandingkan negara-negara ASEAN lainnya, seperti Singapura, Malaysia, Thailand, Filipina, dan Vietnam (BBC News, 2018). Pada tingkat nasional, terdapat data yang mencerminkan ketidakbahagiaan yang terjadi di Indonesia. Berdasarkan riset pada 3686 partisipan dari 33 provinsi di Indonesia, menemukan sebesar 72% partisipan mengalami

kecemasan dan sebesar 23% melaporkan rasa tidak bahagia (Kompas, 2021). Permasalahan kurangnya kebahagiaan tersebut perlu mendapatkan perhatian.

Kebahagiaan merupakan hal yang penting, khususnya pada masa remaja sebab remaja rentan mengalami ketidakbahagiaan (Elfida et al., 2014). Kebahagiaan pada remaja penting diupayakan karena pada usia remaja dengan rentang 15-24 tahun, gangguan depresi mulai terjadi dengan prevalensi 6,2% (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Bagi remaja yang berperan sebagai mahasiswa, kebahagiaan menjadi sebuah isu. Pada penelitian Azizi (2012), 69,3% mahasiswa memiliki kebahagiaan yang sedang dan 12,9% memiliki kebahagiaan yang rendah. Pada penelitian Maharani (2015), kebahagiaan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan mayoritas dikategori sedang dengan presentase 57,7%. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa belum mencapai kebahagiaan yang optimal.

Banyak faktor mahasiswa tidak dapat mengoptimalkan kebahagiaannya, salah satunya karena stres. Berdasarkan penelitian Schiffrin & Nelson (2010), individu dengan stres tinggi melaporkan kurangnya perasaan bahagia. Pada mahasiswa, transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi dapat menyebabkan perubahan dan stres pada mahasiswa baru (Santrock, 2012). Transisi menjadi mahasiswa dapat menjadi faktor yang menghambat kebahagiaan mahasiswa.

Faktor lain yang menghambat kebahagiaan mahasiswa adalah masalah akademik dan sosial. Stres dapat muncul karena perpisahan dari rumah dan sulitnya mencapai keintiman sosial (Kumaraswamy, 2013). Pada penelitian Imania (2018), 59,5% mahasiswa mengalami nilai yang buruk, konflik dengan teman, tugas dan pelajaran yang sulit, serta mengalami *culture shock* sehingga berdampak pada ketidakhagiaannya. Hal ini menunjukkan mahasiswa kurang bahagia akibat beberapa tekanan yang dihadapi.

Kurangnya kebahagiaan pada individu dapat menimbulkan masalah. Ketidakhagiaan berdampak pada hancurnya penyesuaian diri secara pribadi maupun sosial selama hidupnya (Hurlock, 1980). Individu yang tidak bahagia lebih rentan mengalami depresi, bunuh diri, kecemasan, dan memberikan kinerja serta hubungan yang buruk (Primasari & Yuniarti, 2012). Dengan demikian, ketidakhagiaan akan menimbulkan

perilaku dan perasaan negatif pada individu.

Terdapat cara untuk mengurangi stres dan meningkatkan kebahagiaan yaitu dengan memiliki hubungan sosial yang berkualitas (King et al., 2014). Hubungan sosial yang berkualitas penting untuk meningkatkan kebahagiaan mahasiswa. Hubungan sosial dengan teman sebaya diperlukan mahasiswa. Pada masa ini, sebagian akan meninggalkan rumah dan lepas dari keluarga, berharap bahwa keterikatan dan kegiatan bersama teman menjadi penting (Arnett, 2013). Penting bagi mahasiswa memilih teman yang memberi dampak positif.

Mengembangkan hubungan yang baik perlu dipenuhi mahasiswa sebagai tugas perkembangan sebagai remaja akhir. Apabila mengalami kegagalan menjalankan tugas perkembangan, individu akan mengalami ketidakhagiaan atau kesulitan di masa dewasa (Yusuf, 2019). Menjalin hubungan dengan teman sebaya penting untuk memenuhi kebutuhan perkembangannya. Penting untuk mengembangkan pertemanan menjadi persahabatan. Remaja memiliki kebutuhan akan keintiman dan memiliki motivasi untuk mencari sahabat (Santrock, 2012). Apabila remaja mengalami kegagalan menjalin persahabatan yang akrab, remaja akan mengalami kesepian dan penghayatan akan martabat-dirinya (*self-worth*) menurun (Santrock, 2012).

Persahabatan menjadi kebutuhan yang perlu dipenuhi. Tendensi depresi dapat meningkat karena tidak adanya sahabat dekat, kurangnya kontak dengan teman, serta adanya penolakan dari teman sebaya (Santrock, 2012). Persahabatan masa remaja dapat memberikan hasil psikologis, sosial, dan akademik yang lebih positif dan faktor protektif yang berdampak hingga dewasa (Fosenburg, 2018). Persahabatan yang positif dapat memberikan dampak baik bagi individu.

Persahabatan yang baik didefinisikan dengan persahabatan yang memiliki kualitas tinggi. Ciri positif dari persahabatan yang baik ditunjukkan dengan perilaku prososial, dukungan harga diri, keintiman, dan loyalitas (Berndt, 2002). Akan tetapi, hubungan ini juga dapat memiliki ciri negatif yaitu timbulnya konflik, persaingan, dan pengkhianatan (Lewis et al., 2015). Pengalaman negatif dalam persahabatan dapat menyebabkan rendahnya kualitas persahabatan.

Hubungan persahabatan tidak selalu memiliki kualitas yang baik karena beberapa alasan. Pada penelitian Sima & Singh (2017) membuktikan bahwa lemahnya kualitas persahabatan mahasiswa yang ditunjukkan sebanyak 57,6% tidak memiliki keyakinan atau kepercayaan satu sama lain dan sebanyak 49,5% mahasiswa tidak memiliki kedekatan yang baik. Kurangnya interaksi positif berdampak pada lemahnya kualitas persahabatan.

Kualitas persahabatan yang rendah memiliki dampak negatif. Kekurangan teman dan kualitas persahabatan yang buruk berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan fisik dan emosional (King, Russell, & Veith, 2016). Rendahnya kualitas persahabatan berdampak persaingan yang tidak sehat, konflik, kecenderungan mendominasi, dan mampu mengancam kesejahteraan psikologis (Abdillah et al., 2020). Kualitas persahabatan yang buruk dapat menurunkan kesejahteraan sehingga dapat menurunkan kebahagiaan individu.

Penelitian Sandjojo (2017), menemukan bahwa kualitas persahabatan yang baik mengarah pada tingkat kebahagiaan yang baik. Sejalan dengan penelitian Elfida et al. (2014), sebesar 49,9% responden menyatakan relasi positif adalah faktor utama yang menimbulkan kebahagiaan. Relasi positif ini berupa kebersamaan, berkumpul, dan berbagi dengan teman atau sahabat. Pentingnya

melihat hubungan persahabatan dari aspek-aspek positif untuk meningkatkan kebahagiaan. Penelitian Elfida et al. (2014) menunjukkan bahwa sahabat merupakan tempat utama berbagi kebahagiaan pada mahasiswa. Hubungan persahabatan memiliki kontribusi utama pada kebahagiaan mahasiswa.

Berdasarkan permasalahan sebelumnya, penelitian ini berupaya untuk menguji apakah kualitas persahabatan dapat memprediksi kebahagiaan pada mahasiswa.

## **Metode Penelitian**

### *Jenis penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian korelasional dilakukan dengan melakukan survei.

### *Waktu dan tempat penelitian*

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus hingga September 2021.

### *Populasi dan sampel penelitian*

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa yang termasuk remaja akhir dengan rentang usia 18 hingga 22 tahun. Kriteria sampel pada penelitian ini adalah: (1) merupakan mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta; (2) berusia 18 hingga 22 tahun; dan (3) dan memiliki sahabat. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*.

### *Teknik pengumpulan data dan instrumen*

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui *Google form*. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah Skala Kualitas Persahabatan hasil modifikasi dari skala *Friendship Qualities Scale* (Ponti et al., 2010) dan Skala Kebahagiaan hasil modifikasi

dari skala Oxford Happiness Inventory (Meleddu et al., 2012).

Pengukuran kualitas persahabatan dan kebahagiaan menggunakan empat pilihan alternatif jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan skor 1, Tidak Sesuai (TS) dengan skor 2, Sesuai (S) dengan skor 3, dan Sangat Sesuai (SS) dengan skor 4. Validitas instrument dilakukan dengan validitas isi yang melibatkan *expert judgment*.

Skala kualitas persahabatan terdiri dari 20 item dengan korelasi item total berkisar antara 0,340-0,679. Reliabilitas skala kualitas persahabatan ditemukan sebesar 0,902. Adapun skala kebahagiaan terdiri dari 23 item dengan korelasi item total berkisar 0,297-0,640. Reliabilitas skala kebahagiaan yaitu 0,883.

#### *Teknik Analisis data*

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, uji prasyarat, dan uji hipotesis. Analisis deskriptif digunakan untuk memperoleh kategorisasi pada variabel. Uji prasyarat digunakan untuk menguji normalitas dan linearitas. Uji hipotesis dilakukan dengan teknik analisis korelasi Pearson Product Moment menggunakan program SPSS 25.

#### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Responden terdiri dari 128 mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta berusia 18-22 tahun yang berasal dari berbagai fakultas. Dari segi jenis kelamin, 106 responden berjenis kelamin perempuan (82,8%) dan 22 responden berjenis kelamin laki-laki (17,2%).

Berdasarkan lamanya hubungan persahabatan responden, sebanyak 116 responden (90,6%) menjalin hubungan persahabatan selama lebih dari 3 tahun, 2 responden (1,6%) menjalin hubungan persahabatan kurang dari 1 tahun. Adapun berdasarkan waktu yang dihabiskan bersama sahabat dalam sehari, sebanyak 49

responden (38,3%) menghabiskan waktu kurang dari 1 jam sehari dengan sahabatnya. Sedangkan sebanyak 38 responden (29,7%) menghabiskan waktu bersama sahabat lebih dari 3 jam dalam sehari.

Tabel 1. Profil hubungan persahabatan responden

No	Variabel	Kategori	Jumlah	%
1	Jumlah sahabat	1 orang	14	10,9
		2-4 orang	63	49,2
		>5 orang	51	39,8
2	Lama hubungan	<1 tahun	2	1,6
		1-2 tahun	10	7,8
		>3 tahun	116	90,6
3	Waktu bersama (per hari)	<1 jam	49	38,3
		1-3 jam	41	32
		>3 jam	38	29,7
<b>Total</b>			<b>128</b>	<b>100%</b>

#### *Hasil Uji Deskriptif*

Berdasarkan uji Statistik Deskriptif diketahui bahwa responden memiliki kualitas persahabatan tinggi sebanyak 110 responden (85,9%) dan sedang sebanyak 18 responden (14,1%). Adapun untuk kategorisasi kebahagiaan, responden yang memiliki kebahagiaan di kategori tinggi sebanyak 68 responden (53,1%) dan kategori sedang sebanyak 60 responden (6,9%).

#### *Hasil Uji Hipotesis*

Berdasarkan uji normalitas didapat nilai signifikansi  $p > 0,05$  sehingga disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai *Linearity sig.* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut, sehingga uji korelasi dapat dilakukan dengan menggunakan *Pearson Product Moment*.

Berdasarkan uji korelasi didapat nilai korelasi sebesar 0,501 dengan nilai

signifikansi ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, terdapat korelasi yang signifikan antara variabel kualitas persahabatan dan kebahagiaan. Berdasarkan hasil analisis, sumbangan efektif kualitas persahabatan dengan kebahagiaan memiliki nilai koefisien determinan ( $R^2$ ) sebesar 0,251 atau 25,1%. Dengan demikian, kontribusi hubungan yang diberikan kualitas persahabatan dengan kebahagiaan sebesar 25,1% dan sebanyak sebesar 74,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya.

### *Pembahasan*

Pada profil hubungan persahabatan responden, menunjukkan bahwa mayoritas memiliki 2-4 orang sahabat (49,2%). Lamanya hubungan persahabatan responden menunjukkan sebanyak 90,6% memiliki hubungan persahabatan yang terjalin lebih dari 3 tahun. Sesuai dengan definisi persahabatan pada kamus American Psychological Association (APA), hubungan persahabatan relatif tahan lama dengan jumlah orang yang terlibat yaitu dua orang atau lebih. Semakin lama hubungan yang terjalin, maka akan memberikan manfaat seperti kebutuhan emosional, kasih sayang, keintiman, dan persahabatan (Sandjojo, 2017).

Apabila kualitas persahabatan ditinjau berdasarkan aspek, aspek pertemanan, pertolongan, keamanan, dan kedekatan berada pada kategori yang tinggi. Nilai yang tinggi dari aspek-aspek kualitas persahabatan mencerminkan kualitas persahabatan yang tinggi. Sejalan dengan Berndt (2002), kualitas persahabatan yang tinggi ditunjukkan dengan tingginya ciri positif dan rendahnya ciri negatif dalam hubungan tersebut.

Pada aspek pertemanan variabel kualitas persahabatan, mayoritas responden banyak menghabiskan waktu bersama sahabatnya dengan bertemu langsung atau melalui alat komunikasi. Pada aspek pertolongan, sebagian besar memiliki sahabat yang dapat memberi bantuan dan

perlindungan ketika dibutuhkan. Pada aspek keamanan, responden memiliki kepercayaan menceritakan masalah yang dialami dan mampu menyelesaikan masalah apabila terjadi konflik dengan sahabatnya. Pada aspek kedekatan, sebagian besar responden terikat hubungan emosional dan kesan positif dengan sahabatnya.

Hubungan persahabatan yang baik memunculkan hal-hal positif pada individu di usia remaja. Memiliki sahabat yang mampu memberikan efek positif pada kehidupan seseorang dapat menyebabkan penurunan gejala depresi (Kiuru et al., 2012). Hal ini membuktikan bahwa hubungan persahabatan yang berkualitas sangat dibutuhkan tiap individu karena memberikan dampak positif.

Hasil dari analisis deskriptif yang diperoleh pada variabel kebahagiaan menunjukkan bahwa sebanyak 68 orang (53,1%) berada pada kategori tinggi. Sebanyak 60 orang (46,9%) berada pada kategori sedang dan tidak ada responden yang berada dikategori rendah. Berdasarkan hasil dari skor rerata yang diperoleh, menunjukkan skor sejumlah 68,8 yang berarti rata-rata responden memiliki kebahagiaan yang berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, secara keseluruhan responden belum memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Hampir dari setengah responden memiliki kebahagiaan pada kategori sedang, sehingga kebahagiaan responden belum optimal sepenuhnya. Hal ini juga didukung dari hasil rerata pada keseluruhan jawaban responden yaitu sebesar 68,8 dan masuk pada kategori sedang. Tingkat kebahagiaan mahasiswa pada penelitian ini dapat dikatakan belum optimal.

Pada aspek dari variabel kebahagiaan, aspek penguasaan dan pemenuhan diri, semangat, minat sosial,

dan keceriaan sosial berada pada kategori tinggi. Terdapat satu aspek kebahagiaan yang berada dalam kategori sedang, yaitu aspek kepuasan hidup. Aspek ini berkaitan tentang bagaimana individu mampu menikmati pengalaman yang terjadi di kehidupannya.

Tingkat kepuasan hidup yang belum optimal menunjukkan bahwa mahasiswa merasa belum sepenuhnya menikmati dan puas akan pengalaman hidup yang dijalani. Hal ini dapat disebabkan karena ketidakpuasan kepada diri sendiri, kondisi kesehatan, kesenangan yang dimiliki, teman, kehidupan sosialnya, waktu yang dimiliki, dan capaian akademik (Novianti & Alfiasari, 2017). Tingkat kepuasan hidup pada kategori sedang menjadi satu alasan kebahagiaan mahasiswa belum sepenuhnya optimal.

Kurangnya kebahagiaan pada mahasiswa juga dapat disebabkan oleh beberapa hal. Mahasiswa merasa kewalahan, tidak memiliki harapan, mengalami kelelahan mental, dan kesedihan (Santrock, 2012). Adapun alasan lain yaitu karena harus berpisah dari rumah (merantau), kesulitan mencapai keintiman sosial, konflik sosial, dan *culture shock* (Kumaraswamy, 2013; Imania, 2018). Alasan-alasan tersebut dapat menjadi alasan turunnya tingkat kebahagiaan pada mahasiswa.

Hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu milik Carr (2004) yang menyebutkan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan kebahagiaan adalah hubungan persahabatan. Mempertahankan hubungan dekat memiliki hubungan dengan kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif pada individu. Sejalan dengan Saldarriaga, Bukowski, & Greco (2015), kualitas persahabatan yang baik merupakan prediktor kebahagiaan yang positif.

Hubungan persahabatan dan kebahagiaan dikaitkan karena beberapa alasan. Pertama, orang yang bahagia lebih mungkin dipilih sebagai teman dan orang kepercayaan dibandingkan orang yang sedih. Kedua, bercerita dengan sahabat mampu memenuhi kebutuhan berafiliasi sehingga memunculkan perasaan bahagia dan puas. Ketiga, hubungan persahabatan memberikan dukungan sosial (Carr, 2004). Sehingga, pentingnya hubungan persahabatan untuk meningkatkan kebahagiaan.

Keterkaitan antara kualitas persahabatan dan kebahagiaan dilandasi oleh penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa memiliki hubungan yang berkualitas dapat mengurangi stres dan meningkatkan kebahagiaan (King et al. 2014). Relasi positif yang terjalin mampu menjadi faktor utama yang menimbulkan kebahagiaan (Elfida et al., 2014). Hubungan persahabatan yang berkualitas mampu membantu individu menjalani proses kehidupan, memberikan kenyamanan secara personal, bimbingan, dukungan, dan memperkaya pengembangan diri (Febrieta, 2016).

Penelitian ini memberikan kontribusi hubungan antara kedua variabel sebesar 25,1%. Sebesar 74,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya selain kualitas persahabatan. Carr (2004) menyebutkan terdapat faktor lain yang mempengaruhi yaitu kepribadian, budaya, pernikahan, dukungan sosial, agama serta spiritualitas. Pada penelitian milik Sandjojo (2017), faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan antara lain perkawinan, emosi negatif, iklim, dan ras.

Pada penelitian ini, semua aitem pada aspek resolusi konflik pada variabel kualitas persahabatan gugur sehingga berdampak tidak dapat digunakannya aspek ini. Penelitian ini mengeliminasi aspek resolusi konflik dan hanya

menggunakan 4 aspek yaitu pertemanan, pertolongan, keamanan, dan kedekatan.

Gugurnya aspek resolusi konflik gugur dapat terjadi karena masyarakat Indonesia menganut budaya kolektif dimana pentingnya relasi, harmoni sosial, dan menjalin hubungan baik dengan orang terdekat untuk kebahagiaan individu (Elfida et al., 2014). Hal ini dapat menjadi alasan di Indonesia lebih mementingkan menjalin hubungan baik dibandingkan berkonflik satu sama lain sehingga aspek resolusi konflik gugur. Alasan lain aspek ini gugur dikarenakan aitem pada aspek resolusi konflik sudah dapat digambarkan pada aitem di dalam aspek keamanan

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan dan bersifat positif antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Semakin tinggi skor variabel kualitas persahabatan dapat dikaitkan dengan kenaikan pada skor variabel kebahagiaan dan sebaliknya.

### Saran

Saran bagi mahasiswa untuk meningkatkan kepuasan hidup agar dapat mengoptimalkan kebahagiaannya. Kepuasan hidup dapat ditingkatkan dengan menjalin hubungan yang baik dengan orang sekitar, berpikir positif, dan tidak membandingkan kehidupan diri sendiri dengan orang lain.

Saran bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan skala kualitas persahabatan untuk aspek resolusi konflik disebabkan gugurnya semua aitem pada aspek tersebut. Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan alat ukur yang telah dikembangkan di Indonesia agar aitem yang digunakan sesuai dengan budaya Indonesia.

## Daftar Pustaka

- American Psychological Association. (2020). APA Dictionary of Psychology Online. Washington, DC.
- Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and Emerging Adulthood*. United States of America: Pearson Education.
- Azizi, M. (2012). Relationship between Happiness and Stress Coping Strategies among Zabol University Students in Academic Year of 2010-11. *Advances in Natural and Applied Sciences*, 6(2), 163-166.
- BBC News. (2018). *Finlandia Negara paling bahagia, Indonesia peringkat 96 dari 156 negara*. Diakses tanggal 18 April 2021 dari <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-43422986>.
- Berndt, T. J. (2002). Friendship Quality and Social Development. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 7-10.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology*. New York: Brunner-Routledge.
- CNN Indonesia. (2018). *Studi: Ranking Kebahagiaan Indonesia di Dunia 'Jeblok'*. Diakses tanggal 18 April 2021 dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180329074022-277-286709/studi-rangking-kebahagiaan-indonesia-di-dunia-jeblok>.
- Elfida, D., Lestari, Y. I., Diamera, A., Angraeni, R., & Islami, S. (2014). Hubungan Baik dengan Orang yang Signifikan dan Kontribusinya terhadap Kebahagiaan Remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 10, 66-73.
- Febrieta, D. (2016). Relasi Persahabatan. *Jurnal Kajian Ilmiah UBJ*, 16, 152-158.

- Fosenburg, S. (2018). Investigating Friendship Qualities in High Ability or Achieving, Typically-developing, ADHD, and Twice-exceptional Youth. *Iowa Research Online*, 1-103.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Imania, A. (2018). Hubungan antara Penyesuaian diri dan Kebahagiaan Mahasiswa Tahun Pertama. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7, 3967-3980.
- King, A. R., Russel, T., & Veith, A. C. (2016). Friendship and Mental Health Functioning. *Psychology Faculty Publications*, 249-300.
- King, K. A., Vidourek, R. A., Merianos, A. L., & Singh, M. (2014). A Study of Stress, Social Support, and Perceived Happiness among College Students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 132-144.
- Kiuru, N., Burk, W. J., Laursen, B., Nurmi, J.-E., & Salmela-Aro, K. (2012). Is Depression Contagious? A Test of Alternative Peer Socialization Mechanisms of Depressive Symptoms in Adolescent Peer Networks. *Journal of Adolescent Health*, 250–255.
- Kompas. (2021). *Pandemi Bikin Orang Indonesia Tidak Bahagia. Apa Pemicunya?*. Diakses tanggal 23 November 2021 dari <https://lifestyle.kompas.com/read/2021/09/02/162713520/pandemi-bikin-orang-indonesia-tidak-bahagia-apa-pemicunya?page=all>.
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic Stress, Anxiety and Depression among College Students- A Brief Review. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 5, 135-143.
- Lewis, D. M., Al-Shawaf, L., Russell, E. M., & Buss, D. M. (2015). Friends and Happiness: An Evolutionary Perspective on Friendship. (M. Demir, Ed.) *Friendship and Happiness Across the Life-Span and Cultures*, 37-57.
- Maharani, D. (2015). Tingkat Kebahagiaan (Happiness) pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi* 6, 1-12.
- Meleddu, M., Guicciardi, M., Scalas, L. F., & Fadda, D. (2012). Validation of an Italian Version of the Oxford Happiness Inventory in Adolescence. *Journal of Personality Assessment*, 94(2), 175–185.
- Novianti, D. S., & Alfiasari. (2017). Kepuasan Hidup Mahasiswa Tingkat Pertama: Kaitannya dengan Karakter Mahasiswa dan Gaya Pengasuhan Orang Tua. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 10, 13-23.
- Ponti, L., Guarnieri, S., Smorti, A., & Tani, F. (2010). A Measure for the Study of Friendship and Romantic Relationship Quality from Adolescence to Early-Adulthood. *The Open Psychology Journal*, 3, 76-87.
- Primasari, A., & Yuniarti, K. W. (2012). What Make Teenagers Happy? an Exploratory Study Using Indigenous Psychology Approach. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 1, 53-61.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Saldarriaga, L. M., Bukowski, W. M., & Greco, C. (2015). Friendship and Happiness: A Bidirectional Dynamic Process. (M. Demir, Ed.)



*Friendship and Happiness Across the Life-Span and Cultures*, 59-78.

- Sandjojo, C. T. (2017). Hubungan Kualitas Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Remaja Urban. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 6, 1721-1739.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* (13 ed., Vol. 1). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* (13 ed., Vol. 2). Jakarta: Erlangga.
- Schiffirin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and Happy? Investigating the Relationship Between Happiness and Perceived Stress. *Journal of Happiness Studies*, 11, 33–39.
- Sima, W., & Singh, P. (2017). College Students' Friendship Quality. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 22(2), 85-89.
- Yusuf, S. (2019). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.