

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA

Rivaldo Ely Ngutra¹, Herlan Pratikto², Akta Ririn Aristawati³
rivaldoely@gmail.com¹, pratiktoherlan75@gmail.com², akta_ririn@untag-sby.ac.id³
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara antara stres akademik dan *psychological well being* pada mahasiswa. Analisis penelitian ini menggunakan variabel independent *psychological well being* dengan variabel dependent stress akademik. Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif kolerasi. Teknik sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan sampel 167 mahasiswa. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami stress akademik. Penelitian ini memiliki dua instrument yaitu skala *psychological well being* dan skala stress akademik. Teknik analisis data menggunakan analisis uji korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS versi 29.0 for windows. Hasil koefisien korelasi sebesar 0,693 yang menunjukkan bahwa tingkat koefisiensi korelasi penelitian ini terdapat hubungan positif, dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p = <0,05$). Artinya semakin tinggi stress akademik yang dimiliki individu maka akan semakin tinggi *psychological well being* yang dialami oleh individu. Sebaliknya, apabila semakin rendah *psychological well being* yang dimiliki individu maka akan semakin rendah tingkat stress akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Kata Kunci: *Psychological well being*, stress akademik.

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between academic stress and psychological well-being in students. This research analysis uses the independent variable psychological well being with the dependent variable academic stress. This research is a type of quantitative correlation research. The sampling technique in this research used purposive sampling with a sample of 168 students. The subjects in this research were students who experienced academic stress. This research has two instruments, namely the psychological well being scale and the academic stress scale. The data analysis technique uses product moment correlation test analysis with the help of SPSS version 2.0 for Windows. The correlation coefficient result is 0.693, which indicates that the correlation coefficient level of this research has a negative relationship, with a significance level of 0.000 ($p = <0.05$). This means that the higher the academic stress an individual has, the lower it will be experienced by the individual. On the other hand, if the individual's psychological well-being is lower, the stronger the level of academic stress experienced by students.

Keywords: *Psychological well being, academic stres.*

PENDAHULUAN

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa merupakan seorang pembelajar yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016). Rata-rata usia mahasiswa untuk tingkat sarjana di Indonesia menurut direktur Kemahasiswaan Kementerian Riset dan Teknologi Pendidikan Tinggi, Dr. Misbah Fikrianto, adalah 19-23 tahun (Berita Satu, 2018). Usia ini dapat digolongkan sebagai usia dewasa awal. Sebagai orang dewasa, mahasiswa dalam sistem pendidikan di Indonesia diposisikan sebagai seseorang yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi dirinya untuk dapat menjadi seorang dengan intelektual yang tinggi, ilmuwan, praktisi dan ataupun professional (UNDANG UNDANG REPUBLIK INDONESIA No. 12 Tentang Pendidikan Tinggi). Artinya, mahasiswa bertanggungjawab penuh terhadap proses pendidikan yang ia lalui. Hal ini dapat dilihat dari proses pendidikan yang diterapkan diperguruan tinggi yang sangat berbeda dengan pendidikan menengah.

Di perguruan tinggi, mahasiswa bebas menentukan jumlah mata kuliah yang

diinginkan, dimana hal ini berdampak pada masa studi yang dapat berbeda-beda antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya. Mahasiswa juga cenderung dibebaskan dalam mencari literatur yang harus mereka baca, bahkan tugas-tugas yang diberikan juga sangat bervariasi, mulai dari tugas yang bersifat teoritis sampai kepada aplikasi di lapangan atau di laboratorium. Hal lain yang membedakan mahasiswa dengan siswa adalah mahasiswa dituntut untuk mencari kebenaran lewat suatu penelitian yang tertuang dalam skripsi atau tugas akhir, dimana ini menjadi syarat untuk dapat menyandang gelar sesuai dengan program pendidikan yang ditempuh.

Saat ini cukup banyak kasus bunuh diri maupun percobaan bunuh diri, dan juga tindakan brutal yang terjadi pada mahasiswa. Hal tersebut menggambarkan adanya gejala stres pada mahasiswa mulai dari tingkat ringan sampai tingkat berat. Fenomena ini tidak dapat dianggap remeh atau dipandang sebelah mata. Berikut beberapa kutipan berita mengenai akibat stres yang dialami mahasiswa. Sebagai contoh, pada 22 Oktober 2021, seorang mahasiswa semester 5 dari fakultas teknik industri di salah satu perguruan tinggi swasta di Yogyakarta ditemukan tewas di kamar kosnya. Korban melakukan aksi bunuh diri yang disebabkan oleh tingkat tekanan yang tinggi yang diakibatkan oleh beban tugas kuliah yang berat (CNN, 2021). Selain itu, kasus lainnya mencakup mahasiswa dari Surya Universitas Surya di Tangerang yang melakukan tindakan gantung diri karena menghadapi stres saat menghadapi masa ujian (Tristiawati, 2022). Terdapat juga kasus di Medan, Sumatera Utara, di mana seorang mahasiswa melakukan pembunuhan terhadap seorang dosen karena sering diberikan kritik yang berlebihan dan mendapatkan nilai yang kurang baik (Kompas.com, 2016).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan sepuluh mahasiswa dari beberapa Universitas di Surabaya, dalam menghadapi setiap kesulitan, masalah atau dalam keadaan tertekan karena masalah perkuliahan dan kegiatan di luar perkuliahan atau organisasi tidak sedikit dari mahasiswa memang terkadang berpasrah pada keadaan sulit yang mereka alami dan sebagian dari mereka yang tidak begitu saja menyerah dengan keadaan.

Kesulitan dalam menyelesaikan tugas menjadi sumber stres yang utama dimana teman teman mahasiswa teknik pertambangan harus mengimbangi antara kuliah didalam kelas dan kuliah atau praktik di lapangan juga kegiatan organisasi, disini mahasiswa teknik pertambangan tidak jarang kesulitan dalam membagi waktu. Terlebih desakan untuk lulus tepat waktu, persiapan dalam menyusun skripsi, tuntutan orangtua, dan diterapkannya kewajiban dalam mengisi SKPI (Surat Keterangan Pendamping Ijazah) ketika pendaftaran wisuda seakan menambah beban mahasiswa teknik pertambangan yang dituntut tidak hanya harus memiliki nilai akademik yang baik tetapi juga harus memiliki keterampilan atau soft skill yang mumpuni untuk persiapan dalam dunia kerja nantinya.

Stres akademik yang umumnya dialami oleh mahasiswa memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesejahteraan mereka, baik dari segi fisiologis maupun psikologis. Secara fisiologis, stres akademik dapat mengakibatkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah yang tinggi, serta pelepasan hormon-hormon stres yang dapat menyebabkan gangguan fisik seperti sakit lambung atau perut, sakit kepala, kelelahan, ketegangan otot, dan masalah tidur (Smith&Sarafino, 2012). Selain itu, stres akademik juga berdampak psikologis, manifestasi psikologisnya termasuk perasaan cemas, tegang, bingung, marah, frustrasi, serta kurangnya rasa percaya diri.

Dalam konteks perilaku, individu yang mengalami stres akademik sering cenderung menghindari tugas-tugas yang menimbulkan stres, menunda-nunda pekerjaan, mengalami gangguan pola makan seperti makan berlebihan atau tidak makan sama sekali, enggan berinteraksi dengan orang lain, dan bahkan mungkin menunjukkan tanda-tanda depresi atau bahkan berpikir untuk melakukan tindakan bunuh diri (Smith&Sarafino, 2012).

Begitu banyak dampak yang dapat ditimbulkan oleh stres akademik, sehingga penting untuk memberikan perhatian terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa karena hal ini memengaruhi proses pendidikan. Dari segi kesehatan fisik, stres akademik dapat mengganggu pola tidur, sehingga sebagian mahasiswa cenderung menggunakan zat penenang (Waqas, 2015). Stres akademik berdampak buruk pada pencapaian akademik mahasiswa, tak terkecuali pada mahasiswa pria dan wanita, sehingga menghasilkan penurunan kinerja di ranah akademik. Penurunan kinerja juga diiringi dengan penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu, stres akademik dapat berpengaruh juga terhadap kelambatan dalam proses studi dan tingkat kelulusan yang rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh (Clemente et al, 2016) mengukuhkan bahwa tingkat stres yang dialami individu memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan psychological well being. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat psychological well being seseorang, maka tingkat stres yang mereka alami cenderung lebih rendah.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana stres akademik memengaruhi psychological well being mahasiswa. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak stres akademik dan identifikasi strategi penanganannya, diharapkan kita dapat menemukan solusi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Upaya ini pada akhirnya akan memungkinkan mereka untuk menghadapi berbagai tekanan dan mampu mengatasi lingkungan sekitar mereka dengan baik selama masa perkuliahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Syifa Aulia dan Rita Utami Panjaitan pada tahun 2019 dengan judul "Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir" menunjukkan hubungan yang kuat antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini menyarankan perlunya pendidikan kesehatan dan upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis sebagai cara untuk mengurangi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang menekankan analisis data yang berfokus pada data angka yang diolah dengan bantuan metode statistika (Azwar, 2010). Penelitian ini khususnya menggunakan metode penelitian korelasional, yang bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel terkait dengan satu atau lebih variabel lainnya, dengan menggunakan koefisien korelasi sebagai alat analisis (Sugiyono, 2016). Penelitian ini penulis melihat adanya hubungan antar dua variabel atau lebih yaitu variabel dependen dan variabel independen. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk memandang adanya hubungan antara stres akademik dengan psychological well being pada mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Data Demografi

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Porsentase
Laki-Laki	45	26,6%
Perempuan	124	73,4%
Jumlah	167	100%

2. Analisis Data Statistik

Analisis data statistik dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment. Product moment adalah analisis data statistik parametric yang akan menghubungkan dua variabel dalam penelitian yaitu data variabel bebas (X) dan satu variabel tergantung (Y).

Tabel 2 Uji Korelasi Stres Akademik dan *Psychological Well-Being*

Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
0,693	<0,000	Signifikan

Tabel 3 Pedoman Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

(Sugiyono, 2018)

Hasil pengujian korelasi menggunakan product moment memperoleh nilai koefisien sebesar (r_{xy}) 0,693 dengan taraf signifikansi adalah 0,000. Berdasarkan hasil koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif dan sangat signifikan dengan tingkat hubungan yang rendah antara stres akademik dengan psychological well-being. Artinya bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin tinggi pula psychological well-being seseorang. Melihat hasil tersebut, hipotesis yang menyatakan ada hubungan yang negatif antara stres akademik dengan psychological well-being tidak sesuai.

3. Analisis Deskriptif

Berdasarkan hasil dari analisis deskriptif masing-masing variabel. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 29.0 untuk Windows. Berdasarkan skor masing-masing subjek, analisis presentase digunakan untuk menentukan apakah subjek berada dalam tingkat tinggi, sedang, atau rendah. Peneliti menggunakan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Mereka melakukan ini dengan menggunakan norma yang tercantum di bawah ini, tabel 4:

Tabel 4 Norma Kategorisasi Variabel Penelitian

No.	Kategori	Kriteria
1.	Rendah	$X < M - 1SD$
2.	Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
3.	Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh subjek pada skala

M = Mean Hipotetik

SD = Standar Deviasi Hipotetik

Tabel 5 Descriptive Statistics

Variabel	N	Mean	Std. Deviation
<i>Psychological Well-being</i>	167	193,02	9,875
Stress Akademik	167	78,02	22,459

Menggunakan tiga jenis kategorisasi yakni kategori rendah, kategori sedang dan kategori tinggi. Kategorisasi dalam penelitian ini bertujuan untuk mengelompokkan subjek

pada ketiga jenis kategori tersebut sesuai dengan nilai yang telah dihitung berdasarkan variabel mean.

1) *Psychological Well-Being*

Tabel 6 Hasil Interpretasi Skor *Psychological Well-Being*

Kategori	Norma	Skor	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 171$	20	12%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$171 \leq X < 215$	122	73%
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$215 \leq X$	25	15%

Berdasarkan tabel 4.7, menunjukkan tingkat psikologis yang baik: kategori yang rendah sebesar 12% dari 20 responden, kategori sedang sebesar 73% dari 122 responden, dan kategori tinggi sebesar 15% dari 25 responden.

2) *Stres Akademik*

Tabel 7 Hasil Interpretasi Skor stress akademik

Kategori	Norma	Skor	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 68$	20	14%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$68 \leq X < 89$	122	72%
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$89 \leq X$	25	14%

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui menunjukkan tingkat stress akademik dengan kategori rendah sebesar 14% dengan jumlah 20 responden, berikutnya dengan ketegorisasi sedang sebesar 72% dengan jumlah 122 responden, sedangkan tingkat stress akademik dengan kategori tinggi sebesar 14% dengan jumlah 25 responden.

Pembahasan

Pengujian korelasi *product moment* menemukan hasil korelasi yang positif dan signifikan sehingga karena temuan tersebut, hipotesis yang diberikan menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara stress akademik dan *psychological well-being* tidak diterima.

Pada penelitian ini mengungkapkan bahwa diantara 167 responden dapat diketahui menunjukkan tingkat *psychological well being* dengan kategori rendah sebesar 12% dengan jumlah 20 responden, berikutnya dengan ketegorisasi sedang sebesar 73% dengan jumlah 122 responden, sedangkan tingkat stress akademik dengan kategori tinggi sebesar 15% dengan jumlah 25 responden.

Berdasarkan hipotesis yang di ajukan yaitu hubungan yang negatif antara stress akademik dan *psychological well being* yang dialami pada mahasiswa ditolak. Penelitian ini menunjukkan bahwa masih adanya pendapat yang berbeda tentang stress akademik dengan *psychological well being* itu sendiri.

Ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stress akademik belum tentu akan mengalami *psychological well being* yang buruk, ini dapat disimpulkan berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh penulis. Sekalipun ada beberapa mahasiswa yang mengalami perubahan *psychological well being* karena stress akademik yang mereka alami, namun jumlahnya masi sangat sedikit dibanding dengan yang memiliki *psychological well being* yang baik. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stress akademik dengan

psychological well being namun tidak begitu berpengaruh antara stres akademik seorang mahasiswa dengan *psychological well being* mereka, sekalipun ditemukan dengan jumlah yang masih sangat sedikit.

Adapun penelitian sebelumnya yang sama dilakukan oleh (Clemente et al, 2016) mengukuhkan bahwa tingkat stres yang dialami individu memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *psychological well being*. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat *psychological well being* seseorang, maka tingkat stres yang di alami cenderung lebih tinggi juga.

Ryff (1989) menyatakan bahwa faktor dukungan sosial yang didapatkan individu dari lingkungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang efektif dalam menentukan tinggi rendahnya tingkat *psychological well-being* seseorang, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa stress akademik memiliki hubungan dengan *psychological well-being* seseorang.

KESIMPULAN

Fokus penelitian adalah untuk menemukan bahwa semakin stress akademik seseorang sehubungan dengan tingkat kesehatan mental yang lebih tinggi atau rendah. Studi ini melibatkan mahasiswa. Hipotesis penelitian ini adalah bahwa ada korelasi negatif antara kesehatan mental dan stress akademik. Hasil analisis momentum produk menunjukkan nilai R_{xy} 0,693, yang menunjukkan hubungan positif antara stress akademik dan *psychological well-being*. sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan tidak sesuai.

Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif antara kedua variabel, hal ini dapat dikatakan bahwa stress akademik dapat menurunkan *psychological well-being* apabila terlalu mengkhawatirkan sesuatu tanpa melakukan apapun. Dukungan sosial dari orang sekitar juga sangat berpengaruh pada mahasiswa yang akan menentukan *psychological well-being*. Apabila seseorang mendapatkan dukungan sosial yang baik dari lingkungan, maka akan meningkatkan *psychological well-being* seseorang sehingga tidak mengalami stress akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah. (2014). The Implementation of Character Education Through Contextual. *International Journal of Education and Research*, 2(10), 203-2014.
- Al-Munajjid. (2012). Dosa Dosa Yang Dianggap Biasa / Syaikh Muhammad Shalih Al-Munajjid. Darul Haq. Retrieved from <https://library.sdwahdah.sch.id/opac/detail-opac?id=19>
- Anggarwati, & Thamrin. (2019). Work Family-Conflict Dan Psychological Well-Being Pada Ibu Bekerja. *Psikologi*, 12(2). Retrieved from <https://id.scribd.com/document/623624339/Anggarwati-Thamrin>
- Azwar. (2010). Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2012). Reliabilitas dan Validitas. Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2016). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. Retrieved from <https://server.iicet.org/jkp/index.php/jkp/article/view/198>
- Bedewy, & Gabriel. (2015). Examining Perceptions of Academic Stress and Its Sources among University Students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2, 1-9. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Chaplin, & Kartono. (2006). Kamus Lengkap Psikologi / J.P. Chaplin ; Penerjemah: Dr.Kartini Kartono. Rajagrafindo Persada. Retrieved from http://library.iainmataram.ac.id/index.php?p=show_detail&id=5079

- CNN, I. (2021). Diduga Stres Tugas Kuliah, Mahasiswi di Yogya Bunuh Diri. Retrieved from <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211022132907-12-710976/diduga-stres-tugas-kuliah-mahasiswi-di-yogya-bunuh-diri>
- Daring, K. (2016). Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, Versi Daring: 3.11.0.0-20231109234504. Retrieved from <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mahasiswa>
- Elfiky. (2013). Terapi berpikiir positif : biarkan mukjizat dalam diri anda melesat agar hidup lebih sukses dan lebih bahagia / Ibrahim Elfiky. Retrieved from <https://lib.ui.ac.id/m/detail.jsp?id=20357080&lokasi=lokal>
- Govaerts, S. &. (2004). Stressfull Academic Situations: Study on Appraisal Variables in Adolesence. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*.
- Gul, & Caglayan. (2017). Effects of the drama course on psychological well-being of physical education teacher candidates. *International Journal Of Environmental & Science Education*, 12(3), 559-569. doi:10.12973/ijese.2017.1247p
- Hantoro Adhi Mulya, E. S. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, DOI: <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15224>.
- Hardjana, A. M. (1994). Konflik di tempat kerja/Agus M.Hardjana. Yogyakarta Penerbit Kanisius. Retrieved from <http://kin.perpusnas.go.id/DisplayData.aspx?pId=54773&pRegionCode=UNTAR&pClientId=650>
- Huppert. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *APA PsycNet*, 1(2), 137-164. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Kompas.com. (2016). Kronologi Pembunuhan Dosen oleh Mahasiswa karena Masalah Nilai. Retrieved from <https://regional.kompas.com/read/2016/05/03/06393601/Kronologi.Pembunuhan.Dosen.oleh.Mahasiswa.karena.Masalah.Nilai>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovation Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(2), 52-58. Retrieved from http://www.journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/download/564/295
- Lazarus, & Folkman's. (1984). *Psychological Stress and Coping Theory*1.
- Leguminosa, Nashori, & Rachmawati. (2017). Pelatihan Kebersyukuran Untuk Menurunkan Stres Kerja Guru Di Sekolah INKLUSI. *jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 186-201. Retrieved from <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4563>
- Palmer, & Puri. (2006). *Coping with Stress at University: A Survival Guide* by Palmer, Stephen, Puri, Angela (2006) Paperback .
- Patricia. (2022). Mental health and psychological wellbeing in the early stages of doctoral study: a systematic review. *European Journal of Higher Education*, 12(3), 293-313. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/21568235.2021.1939752>
- Priyanto. (2011). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Orang Tua., STKIP PGRI Jombang.
- PUTRI, V. K. (2015). Hubungan Antara Kemandirian Dengan Stress.
- Rao. (2008). The shape of leadership to come. *Business Strategy Review*, 19(1), 54-58. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1467-8616.2008.00519.x>
- Rasmun. (2004). Stres, Koping, Dan Adaptasi. CV. Sagung Seto. Retrieved from <https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1410/1/Stres%20Koping%20dan%20Adaptasi%20by%20Rasmun270.pdf>
- Raudatussalamah, & Susanti, R. (2014). Pemaafan (Forgiveness) dan Psychological Well being pada Narapidana Wanita. *Marwah*, 13(2), (219-234). Retrieved from <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/marwah/article/viewFile/890/846>
- Ryff. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *indexing and metrics*, 4(4), 99. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, & Keyes. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *APA PsycNet*, 69(4), 719-727. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.719>

- Ryff, & Singer. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*.
- Sarafino, & Smith. (2015). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*.
- Satu, B. (2018). Berita Satu. Retrieved from <https://www.beritasatu.com/news/521969/menristekdikti-mahasiswa-indonesia-mencapai-75-juta>
- Selvani Ane Putri, D. R. (2018). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu PELAYARAN SEMARANG. *Jurnal Empati*, DOI: <https://doi.org/10.14710/empati.2017.20100>.
- Silvia&Mira. (2014). Efikasi Diri dan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi. *Psikologika Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 19 No. 2.
- Smith&Sarafino. (2012). *Health psychology : biopsychosocial interactions* / Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith. New Jersey : John Wiley & Sons, 2012.
- Sugiyono. (2005). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R & D*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian kuantitatif. Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Tinggi, U. U. (n.d.). Undang Undang Republik Indonesia No. 12 Tentang Pendidikan Tinggi. Retrieved from <https://jdih.kemenkeu.go.id/fulltext/2012/12TAHUN2012UU.htm>
- Tristiawati, P. (2022). Diduga Depresi Nilai Akademiknya Buruk, Mahasiswa di Tangerang Nekat Bunuh Diri. Retrieved from <https://www.liputan6.com/news/read/5035511/diduga-depresi-nilai-akademiknya-buruk-mahasiswa-di-tangerang-nekat-bunuh-diri>
- Waqas, K. S. (2015). Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey.