



Hubungan Pertumbuhan Pribadi, Hubungan Positif dengan Orang Lain, dan Penerimaan Diri dengan Stres Mahasiswa Penyusun Tugas Akhir Universitas Teuku Umar 2024

The Relationship Between Personal Growth, Positive Relations with Others, and Self-Acceptance with Stress Among Thesis Students at Teuku Umar University in 2024.

Maiza Duana^{1*}, Azrina Sufi Nasution², Idarul Hafni³, Safrida⁴, Muliane⁵

^{1, 2, 3, 5}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar
Jl. Alue Peunyareng, Kec. Meurebo, Kab. Aceh Barat, Aceh, Indonesia.

⁴Program Studi Gizi, Universitas Teuku Umar
Jl. Alue Peunyareng, Kec. Meurebo, Kab. Aceh Barat, Aceh, Indonesia.

*E-mail: maizaduana@utu.ac.id

Received date :15-09-2025

Revised date :24-09-2025

Accepted date :28-09-2025

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, dan penerimaan diri dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Teuku Umar yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, melibatkan 93 mahasiswa sebagai responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Psychological Well-Being (PWB) dan skala tingkat stres, kemudian dianalisis secara deskriptif serta menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat PWB yang tinggi (57,0%), dengan dimensi pertumbuhan pribadi menjadi aspek yang paling menonjol, sementara hubungan positif dengan orang lain masih merupakan aspek yang perlu ditingkatkan. Sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres sedang (57,0%), dan hasil analisis hubungan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara PWB dan tingkat stres ($p = 0,033$), di mana mahasiswa dengan PWB tinggi cenderung mengalami stres ringan hingga sedang. Temuan ini menegaskan bahwa pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, dan penerimaan diri berperan sebagai faktor pelindung terhadap stres akademik. Oleh karena itu, penguatan PWB melalui pengembangan diri, peningkatan kualitas interaksi sosial, serta penyediaan dukungan psikologis sangat penting untuk mendorong kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis; pertumbuhan pribadi; hubungan positif dengan orang lain; penerimaan diri.



Abstract This study aims to analyze the relationship between personal growth, positive relations with others, and self-acceptance with stress levels among final-year students at Teuku Umar University who are preparing their thesis. This research employed a quantitative method with a cross-sectional approach, involving 93 students as respondents. Data were collected using the Psychological Well-Being (PWB) questionnaire and a stress level scale, then analyzed descriptively and through the Chi-square test. The results showed that the majority of students had a high level of PWB (57.0%), with personal growth being the most prominent dimension, while positive relations with others remained an aspect that needed improvement. Most students experienced moderate stress levels (57.0%), and the relationship analysis indicated a significant association between PWB and stress levels ($p = 0.033$), where students with high PWB tended to experience mild to moderate stress. These findings highlight that personal growth, positive relations with others, and self-acceptance act as protective factors against academic stress. Therefore, strengthening PWB through self-development, enhancing the quality of social interactions, and providing psychological support are essential to promote mental health and academic success among students.

Keywords: Psychological Well-Being; personal growth; positive relations with others; self-acceptance.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu pada jenjang pendidikan tinggi yang menghadapi tuntutan akademik yang kompleks seiring dengan meningkatnya tanggung jawab sosial. Selain menghadapi beban tugas akademik, mahasiswa juga dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, membangun hubungan sosial, mengatur keuangan, serta menyeimbangkan kegiatan organisasi atau pekerjaan paruh waktu. Bagi mahasiswa tingkat akhir, khususnya yang sedang menyusun tugas akhir atau skripsi, tekanan cenderung meningkat akibat tenggat waktu, tuntutan akademik, dan harapan dari dosen pembimbing (Fadli et al., 2021; Gunawan & Safitri, 2020).

Tugas akhir atau skripsi merupakan karya ilmiah yang berfungsi

sebagai salah satu syarat kelulusan dan menjadi indikator kompetensi akademik seseorang dalam merancang penelitian, menganalisis data, serta menyusun laporan ilmiah secara sistematis. Proses penyusunan skripsi membutuhkan perencanaan yang matang, manajemen waktu yang baik, serta konsentrasi tinggi. Namun, tidak semua mahasiswa mampu menyelesaikannya tepat waktu karena berbagai faktor penghambat internal dan eksternal. Faktor internal seperti rendahnya motivasi, rasa takut gagal, dan manajemen waktu yang kurang baik sering menjadi penyebab stres. Sedangkan faktor eksternal seperti keterbatasan akses literatur, kurangnya bimbingan yang memadai, atau revisi berulang dari dosen pembimbing dapat memperberat beban psikologis



mahasiswa (Putri & Mulyani, 2022; Hidayat & Rahmawati, 2022).

Stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir menjadi isu penting karena berdampak pada kesejahteraan psikologis, prestasi akademik, serta kesehatan mental secara umum. Stres akademik didefinisikan sebagai respons fisiologis, emosional, dan perilaku yang muncul ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Lazarus & Folkman, 1984). Tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan gangguan tidur, kecemasan, depresi, penurunan motivasi belajar, hingga gangguan kesehatan fisik, yang pada akhirnya menghambat kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir secara efektif (Reeve, 2018; Maslach & Leiter, 2016).

Psychological Well-Being (PWB) atau kesejahteraan psikologis merupakan indikator penting dalam menilai kondisi mental dan psikologis mahasiswa. Ryff (1989, 1995, 2018) menjelaskan bahwa PWB mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri (self-acceptance), hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others), otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (personal growth). Mahasiswa dengan tingkat PWB yang baik cenderung mampu mengelola stres akademik secara efektif, mempertahankan motivasi belajar, dan menyelesaikan tugas akademik tanpa mengalami gangguan psikologis yang berarti (Ryff & Singer, 2008; Diener et al., 2018). Sebaliknya, mahasiswa

dengan PWB yang rendah lebih rentan mengalami stres berlebihan, kesulitan menyelesaikan tugas akhir, serta penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Sari et al., 2020; Fitria & Rahma, 2021).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan negatif antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2020) dan Putri & Mulyani (2022) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya. Hasil ini sejalan dengan temuan Hidayat & Rahmawati (2022) yang menegaskan bahwa stres akademik yang tidak terkelola dapat mengganggu kesehatan mental serta kinerja akademik mahasiswa. Namun demikian, penelitian mengenai hubungan antara stres akademik dan PWB pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia masih terbatas, khususnya pada konteks Universitas Teuku Umar.

Mahasiswa tingkat akhir di Universitas Teuku Umar menghadapi berbagai tantangan dalam proses penyusunan tugas akhir, seperti revisi berulang dari dosen pembimbing, kesulitan mencari literatur yang relevan, keterbatasan waktu, serta tekanan untuk segera lulus tepat waktu (Fadli et al., 2021). Faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan tingkat stres akademik dan memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk



dilakukan penelitian yang menelaah hubungan antara PWB dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi psikologis mahasiswa serta menjadi dasar bagi pengembangan program pendampingan dan intervensi psikologis guna meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara Psychological Well-Being dan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Teuku Umar yang sedang menyusun tugas akhir (skripsi). Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi lembaga pendidikan dalam meningkatkan dukungan terhadap mahasiswa, mengurangi stres akademik, serta memperkuat kesejahteraan psikologis agar mahasiswa dapat menyelesaikan studinya dengan lebih efektif dan dalam kondisi mental yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan desain cross-sectional untuk menilai hubungan antara Psychological Well-Being (PWB) dan tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas Teuku Umar. Penelitian dilaksanakan pada 22–30 Maret 2024 di lingkungan Universitas Teuku Umar.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada semester genap

tahun 2024, sebanyak 1.401 mahasiswa dari enam fakultas dan 20 program studi. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling berdasarkan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 93 responden. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa yang bersedia menjadi responden, sedang menulis skripsi, dan terdaftar aktif. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang tidak bersedia berpartisipasi atau tidak sedang menyusun skripsi.

Seluruh partisipasi bersifat sukarela dengan pengisian lembar persetujuan (informed consent) secara daring, dan data responden dijaga kerahasiaannya sesuai prinsip etika penelitian. Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui kuesioner daring (Google Form) yang mencakup: (1) Skala Psychological Well-Being (PWB) versi 18 item yang dikembangkan oleh Ryff (1989) dan dikaji kembali oleh Ryff & Keyes (1995). Skala ini terdiri atas enam dimensi (Autonomy, Environmental Mastery, Purpose in Life, Personal Growth, Positive Relations with Others, dan Self-Acceptance) dengan penilaian menggunakan skala Likert 1–6. (2) Subskala stres dari Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond (1995), terdiri atas 14 item dengan empat pilihan jawaban: tidak pernah, kadang-kadang, sering, dan selalu.

Uji validitas dan reliabilitas terhadap kedua instrumen dilakukan



sebelum penelitian. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai korelasi item-total $> 0,30$ dan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,87 untuk skala PWB serta 0,91 untuk subskala stres DASS-42, yang menandakan bahwa kedua instrumen memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Validitas konstruk masing-masing instrumen juga merujuk pada penelitian asli oleh Ryff (1989) dan Lovibond & Lovibond (1995), yang telah terbukti secara internasional.

Data sekunder diperoleh dari jumlah mahasiswa penyusun skripsi di setiap fakultas. Variabel independen adalah Psychological Well-Being (PWB), sedangkan variabel dependen adalah stres akademik. Skor PWB dikategorikan menjadi rendah (18–47), sedang (48–77), dan tinggi (78–108). Skor stres dikategorikan menjadi normal (0–14), ringan (15–28), sedang (29–42), dan berat (43–56).

Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi tiap variabel, dan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square (χ^2) untuk menilai hubungan antara PWB dan stres akademik dengan bantuan program SPSS. Jika nilai expected count < 5 digunakan Fisher's Exact Test, sedangkan untuk tabel lebih besar dari 2×2 digunakan uji Pearson Chi-Square atau Continuity Correction.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 93 mahasiswa tingkat akhir Universitas Teuku Umar yang sedang menyusun tugas akhir (skripsi).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
20	7	7,5
21	43	46,2
22	29	31,2
23	11	11,8
24	1	1,1
25	2	2,2
Total	93	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 21 tahun (46,2%), diikuti oleh usia 22 tahun (31,2%). Sebagian besar responden berada pada usia produktif untuk menyelesaikan pendidikan sarjana.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	15	16,1
Perempuan	78	83,9
Total	93	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (83,9%), sedangkan laki-laki berjumlah 16,1%.



Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Fakultas		
Fakultas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	29	31,2
Ilmu Kesehatan	26	28,0
Ekonomi	12	12,9
Teknik	9	9,7
Perikanan dan Ilmu Kelautan	9	9,7
Pertanian	8	8,6
Total	93	100

Sebaran responden menunjukkan keterwakilan dari berbagai fakultas di Universitas Teuku Umar sehingga hasil penelitian bersifat representatif.

Tabel 4. Distribusi Psychological Well-Being (PWB) Mahasiswa

Kategori PWB	Frekuensi (n)	Persentase (%)

Tabel 6. Hubungan Psychological Well-Being dengan Tingkat Stres

Kategori PWB	Ringan	Sedang	Berat	Total	p-value
Tinggi	22	28	3	53	
Sedang	6	25	9	40	0,033*
Total	28	53	12	93	

p < 0,05 menunjukkan hubungan signifikan (Uji Chi-Square)

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,033 (< 0,05)$ yang berarti terdapat hubungan signifikan antara psychological well-being dan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Universitas Teuku Umar.

Tinggi	53	57,0
Sedang	40	43,0
Rendah	0	0,0
Total	93	100

Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat PWB tinggi (57,0%), sedangkan 43,0% berada pada kategori sedang. Tidak ada responden dengan PWB rendah.

Tabel 5. Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa

Kategori Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	0	0,0
Ringan	28	30,1
Sedang	53	57,0
Berat	12	12,9
Total	93	100

Sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat stres sedang (57,0%), diikuti stres ringan (30,1%), dan stres berat (12,9%).

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat Psychological Well-Being (PWB) tinggi cenderung mengalami stres ringan, sedangkan mahasiswa dengan PWB sedang lebih banyak mengalami stres sedang hingga

berat. Temuan ini konsisten dengan teori Ryff (Ryff & Keyes, 1995; Ryff, 2018), yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis mencerminkan kemampuan individu dalam menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki otonomi, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta bertumbuh secara pribadi. Mahasiswa dengan PWB tinggi memiliki kapasitas lebih baik dalam mengatur emosi, berpikir positif, dan menilai tekanan akademik sebagai tantangan, bukan ancaman.

Penelitian terbaru juga mendukung hubungan negatif antara stres akademik dan PWB. Kuswanto et al. (2025) menemukan bahwa stres akademik berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, namun dampak tersebut dapat diminimalkan oleh life-college balance yang baik. Artinya, mahasiswa yang mampu menyeimbangkan waktu antara kuliah dan kehidupan pribadi cenderung lebih tahan terhadap stres. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Bragat et al. (2025) yang menunjukkan bahwa stres akademik dan perilaku prokrastinasi secara signifikan menurunkan kesejahteraan mental mahasiswa teknik. Faktor perilaku seperti manajemen waktu dan penghindaran tugas berperan penting dalam memperkuat hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, studi terbaru oleh Benítez-Agudelo et al. (2025) melaporkan bahwa stres akademik yang berkelanjutan berdampak negatif pada

kualitas tidur, regulasi fisiologis, dan kesehatan mental mahasiswa secara umum. Temuan tersebut menekankan bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan efek jangka panjang pada kesejahteraan psikologis dan fisik mahasiswa. Hal ini menegaskan perlunya intervensi preventif di lingkungan kampus untuk menghindari berkembangnya stres menjadi gangguan psikologis yang lebih serius.

Dalam penelitian ini, dimensi personal growth menunjukkan skor tertinggi, menandakan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu melihat tantangan akademik sebagai proses pengembangan diri. Namun, dimensi positive relations with others memiliki skor terendah, yang mengindikasikan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar masih terbatas. Padahal, dukungan sosial terbukti berperan penting dalam menurunkan tingkat stres akademik (Hidayat & Rahmawati, 2022; Lestari & Yuliani, 2020). Dukungan dari teman sebaya dan dosen pembimbing dapat memberikan rasa diterima, mengurangi perasaan terisolasi, serta meningkatkan motivasi menyelesaikan tugas akhir.

Kondisi stres sedang yang dialami mayoritas mahasiswa dapat berperan adaptif sebagai pendorong motivasi untuk menyelesaikan tugas akhir (Reeve, 2018). Namun, jika stres meningkat menjadi berat, hal ini dapat mengganggu fungsi psikologis, menurunkan konsentrasi, serta meningkatkan risiko kecemasan dan gangguan tidur. Oleh karena itu,



menjaga kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting agar mahasiswa mampu menghadapi tekanan akademik secara efektif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa PWB berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres akademik. Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis tinggi memiliki regulasi emosi yang lebih baik, rasa penerimaan diri yang positif, serta kemampuan berpikir konstruktif dalam menghadapi tekanan akademik (Deci & Ryan, 2017). Sebaliknya, mahasiswa dengan PWB rendah cenderung memiliki mekanisme coping yang kurang adaptif (Sulastri & Widyaastuti, 2021), yang pada akhirnya memperburuk kondisi stres mereka.

Implikasi Praktis

Temuan penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting bagi pihak universitas. Pertama, lembaga pendidikan perlu menyediakan program peningkatan kesejahteraan psikologis melalui pelatihan manajemen stres, mindfulness training, dan layanan konseling akademik. Kedua, dosen pembimbing diharapkan dapat memperkuat komunikasi dan memberikan umpan balik yang konstruktif agar mahasiswa merasa lebih didukung secara emosional.

KESIMPULAN

Mayoritas mahasiswa tingkat akhir Universitas Teuku Umar memiliki tingkat Psychological Well-Being (PWB) yang tinggi, terutama pada dimensi personal growth, yang

Ketiga, universitas dapat mengembangkan program peer support atau komunitas pendamping skripsi yang berfokus pada keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Pendekatan ini terbukti efektif dalam menurunkan stres dan meningkatkan PWB mahasiswa (Frontiers in Psychology, 2025).

Batasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain penelitian cross-sectional tidak memungkinkan peneliti untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat antara PWB dan stres akademik secara pasti. Kedua, ukuran sampel yang relatif kecil ($n = 93$) dan berasal dari satu universitas dapat membatasi generalisasi hasil penelitian. Ketiga, pengumpulan data menggunakan kuesioner daring berpotensi menimbulkan response bias karena bergantung pada kejujuran responden. Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal, melibatkan lebih banyak universitas, serta menambahkan variabel mediator atau moderator seperti life–college balance dan coping strategies disarankan untuk memperluas pemahaman terhadap fenomena ini

mencerminkan kesadaran akan pentingnya pengembangan diri dalam menghadapi tekanan akademik. Namun, dimensi positive relations with others masih perlu ditingkatkan mengingat peran penting dukungan sosial dalam mengelola stres. Sebagian

besar mahasiswa mengalami tingkat stres sedang, dan hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara PWB dan tingkat stres. Mahasiswa dengan PWB tinggi cenderung mengalami stres ringan hingga sedang dibandingkan mereka yang memiliki PWB sedang.

Integrasi antara personal growth, positive relations with others, dan self-acceptance menunjukkan bahwa PWB berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres akademik. Dengan demikian, peningkatan kesejahteraan psikologis melalui penguatan aspek-aspek tersebut dapat berkontribusi pada kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa..

SARAN

Diharapkan mahasiswa tingkat akhir dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui pengembangan diri dan hubungan sosial yang positif. Universitas juga perlu menyediakan layanan konseling serta pendampingan akademik untuk membantu mahasiswa mengelola stres selama proses penyusunan tugas akhir. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi stres akademik, seperti dukungan sosial atau strategi coping, dengan jumlah sampel yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan dan penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen

pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama proses penelitian berlangsung. Penulis juga berterima kasih kepada pihak Universitas Teuku Umar, khususnya para responden mahasiswa tingkat akhir yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Selain itu, apresiasi juga diberikan kepada keluarga dan rekan-rekan yang selalu memberikan dukungan moral, semangat, serta bantuan dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arnett, J. J. (2015). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.). Oxford University Press.
2. Benítez-Agudelo, J. C., Sierra, J. P., & Arboleda, D. (2025). Longitudinal effects of stress in an academic context on psychological, physiological, and behavioral outcomes. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), Article 846. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>
3. Bragat, R. A., Perez, M. C., & Lopez, G. D. (2025). Academic stress, procrastination, and mental well-being among engineering students: A multivariate correlational and predictive study. *Journal of Educational Psychology and Development Studies*, 14(2), 55–70. <https://www.researchgate.net/publication/393112932>
4. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation,



- development, and wellness. Guilford Press.
5. Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
 6. Fadli, R., Putra, W., & Zulfitri, R. (2021). Tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(1), 54–63.
 7. Fitria, N., & Rahma, D. (2021). Hubungan antara self-acceptance dan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN Ar-Raniry*, 6(2), 145–153.
 8. Frontiers in Psychology. (2025). Psychological well-being and its associated factors among university students. *Frontiers in Psychology*, 16(1473871). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1473871>
 9. Gunawan, R., & Safitri, D. (2020). Kecemasan dan stres mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 17(2), 112–121.
 10. Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). Multivariate data analysis (8th ed.). Pearson Education.
 11. Hidayat, R., & Rahmawati, N. (2022). Pengaruh pertumbuhan pribadi dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Education*, 21(3), 150–160.
 12. Kuswanto, D., Rahman, R., & Susanto, A. (2025). The impact of academic stress on psychological well-being with life–college balance as a moderating variable for students in Jakarta. *Asian Journal of Behavioral Sciences*, 8(1), 33–45.
 13. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
 14. Lestari, M., & Yuliani, S. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 9(1), 55–62.
 15. Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd ed.). Psychology Foundation of Australia.
 16. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
 17. Park, C. L. (2016). Meaning making in the context of disasters. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1234–1246. <https://doi.org/10.1002/jclp.22270>
 18. Putri, A. M., & Mulyani, S. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa selama masa skripsi. *Jurnal Psikologi Humanika*, 8(1), 34–41.
 19. Reeve, J. (2018). Understanding motivation and emotion (8th ed.). Wiley.
 20. Ryff, C. D. (2018). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 87(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000484413>
 21. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

22. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
23. Santrcock, J. W. (2023). *Life-span development* (19th ed.). McGraw-Hill Education.
24. Sari, D. N., Fitriani, H., & Lubis, F. R. (2020). Hubungan antara penerimaan diri dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 15(2), 101–110.
25. Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
26. Sulastri, E., & Widyaastuti, M. (2021). Strategi coping mahasiswa tingkat akhir menghadapi stres akademik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2), 89–98.
27. Taylor, S. E. (2021). *Health psychology* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
28. Wibowo, Y., Pratama, D., & Ananda, R. (2023). Hubungan antara hubungan positif dengan orang lain dan stres mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 19(2), 75–83.