

**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN
PERSEPSI SUMBER STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI



Oleh:

Alifah Fathya Ahmad

NIM. 220401110115

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
DENGAN PERSEPSI SUMBER STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk
memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana
Psikologi (S.Psi)

Oleh: Alifah Fathya Ahmad

220401110115

**Fakultas Psikologi
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN



HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN PERSEPSI SUMBER STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

SKRIPSI

Oleh

Alifah Fathya Ahmad
NIM. 220401110115

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Pembimbing I <u>Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog</u> NIP. 197611282002122001		9 / 03 2026
Pembimbing II <u>Nurul Hikmah, M.Pd.</u> NIP. 199109082019092008		9/03/2026

Malang, 10 Maret 2026
Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, MA
NIP. 198610092015032002

HALAMAN PENGESAHAN


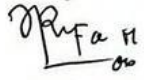

HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN
PERSEPSI SUMBER STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

SKRIPSI

Oleh

Alifah Fathya Ahmad
NIM. 220401110115

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji <u>Nurul Hikmah, M.Pd</u> NIP. 19880808202018012217		09/03/2026
Ketua Penguji <u>Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si.,</u> Psikolog NIP. 197611282002122001		09 / 03 2026
Penguji Utama <u>Dr. Iin Tri Rahayu, M. Si</u> NIP. 197207181999032001		6 / 03 2026

Disahkan Oleh,

Dekan



Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamualaikum wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul :

HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN PERSEPSI SUMBER STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Yang ditulis oleh :

Nama : Alifah Fathya Ahmad

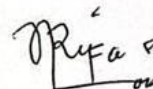
NIM : 220401110115

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. wb

Malang, 10 Maret 2026
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamualaikum wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul :

HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN PERSEPSI SUMBER STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Yang ditulis oleh :

Nama : Alifah Fathya Ahmad

NIM : 220401110115

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. wb

Malang, 10 Maret 2026
Dosen Pembimbing



Nurul Hikmah, M.Pd.
NIP. 19880808202018012217

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alifah Fathya Ahmad

NIM : 220401110115

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN PERSEPSI SUMBER STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**, adalah benar benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 10 Februari 2026

Penulis



Alifah Fathya Ahmad

NIM. 220401110115

MOTTO

“It will pass”

-Rachel Vennya-

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ

مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

“sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah: 6-7)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Dengan penuh rasa syukur dan hormat, karya sederhana ini saya persembahkan kepada Bapak Achmad dan Ibu Yuli Yanih, kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan kasih sayang tanpa batas, doa yang tiada henti, serta dukungan moral dan material dalam setiap langkah kehidupan saya. Terima kasih atas pengorbanan, kesabaran, dan ketulusan cinta yang menjadi kekuatan terbesar bagi saya untuk terus berjuang dan menyelesaikan pendidikan ini. Semoga karya ini menjadi wujud bakti dan ungkapan terima kasih atas segala perjuangan yang telah diberikan.

Ucapan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya juga saya sampaikan kepada dosen pembimbing saya, Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog selaku Pembimbing I dan Ibu Nurul Hikmah, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikiran dalam memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Kesabaran, ketelitian, dan ilmu yang diberikan menjadi bekal berharga bagi saya dalam menyelesaikan karya ilmiah ini. Semoga segala kebaikan dan dedikasi yang diberikan mendapat balasan yang berlipat dari Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan bagi Allah SWT Tuhan sekalian alam yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Salawat dan salam semoga senantiasa Allah curahkan pada Nabi Muhammad SAW, pada keluarganya, sahabatnya serta pada umatnya yang selalu menjalankan sunnahnya. Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari betul akan keterbatasan yang ada pada penulis, maka penulis yakin bahwa penulisan karya tulis ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan bimbingan serta kritik konstruktif dari berbagai pihak untuk perbaikan selanjutnya.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Tanpa kehadiran mereka, sangatlah berat untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog dan Ibu Nurul Hikmah, M.Pd, selaku dosen pembimbing skripsi yang berjasa memberikan arahan dan bimbingan.
5. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si, selaku dosen penguji skripsi yang berjasa memberikan arahan dan bimbingan.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi yang telah berbagi ilmu selama 8 semester yang telah ditempuh oleh peneliti.

7. Kedua orang tua tercinta, Ayah dan Ibu, yang selalu mendoakan serta memberikan dukungan yang menjadi sumber semangat bagi penulis sehingga mampu menyelesaikan studi.
8. Kepada adik tercinta, Amanie. Terima kasih atas dukungan dan doa selama penulis menjalankan skripsi ini.
9. Kepada seluruh keluarga besar Bapak Iman dan Ibu Saiyah, atas dukungan dan doa yang tiada henti.
10. Seluruh teman-teman penulis selama di Malang dalam menjalankan studi ini, Farhan, Kiki, Pipit, Fitria, Oshy, Meta, Hana, Hasbi, adit dan lainnya. Terima kasih telah memberi dukungan, semangat, dan berjuang bersama-sama dalam menjalankan studi ini.
11. Teman-teman di rumah, Sela, Gina, Dewi dan teman-teman lainnya. Terima kasih sudah menemani, memberikan semangat dan dukungan selalu kepada penulis.
12. Seluruh pihak yang terlibat dan ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini.
13. Terakhir, tetapi tidak kalah penting juga, untuk diri sendiri. Terima kasih sudah kuat, terima kasih sudah bertahan untuk menjalankan studi ini. Berjuang sendiri di Malang, merasakan rasanya jauh dari orang tua dan keluarga. Terima kasih karena tidak menyerah dan berhasil sampai titik ini.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Diharapkan skripsi ini bisa memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca.

Malang, 17 Februari 2026

Alifah Fathya Ahmad

NIM. 220401110115

DAFTAR ISI

	Hal
COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR NOTA DINAS	v
LEMBAR SURAT PERNYATAAN	vi
MOTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
ملخص	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	13
1. Manfaat Teoritis	13
2. Manfaat Praktis	13
BAB II KAJIAN TEORI	15
A. Persepsi Sumber Stres	15

1. Definisi Persepsi Stres.....	15
2. Faktor-faktor stres akademik.....	19
3. Aspek-aspek stres akademik	23
4. Dampak stres akademik	24
5. Pandangan Islam terhadap Stres.....	25
B. <i>Psychological Well-Being</i>	30
1. Definisi <i>Psychological Well-Being</i>	30
2. Dimensi – Dimensi <i>Psychological Well Being</i>	34
3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i>	40
4. <i>Psychological Well Being</i> Menurut Pandangan Islam	44
C. Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dengan Persepsi Sumber stres Akademik.....	50
D. Kerangka Konseptual	52
E. Uji Hipotesa	52
BAB III METODELOGI PENELITIAN	54
A. Desain Penelitian.....	54
B. Variabel Penelitian	55
C. Definisi Operasional.....	55
1. Persepsi Sumber Stres	55
2. Kesejahteraan Psikologis.....	55
D. Partisipan Penelitian.....	56
E. Teknik Pengumpulan Data	57
F. Instrumen Penelitian	58
1. Skala Persepsi Sumber Stres Akademik.....	58
2. Skala Kesejahteraan Psikologis.....	62
G. Teknik Analisis Data	67
1. Analisis Deskriptif.....	67
2. Kategorisasi	67
3. Uji Normalitas	69
5. Uji Korelasi	69
4. Uji Linearitas.....	70

5. Uji Hipotesis.....	70
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	72
A. Pelaksanaan Penelitian	72
1. Gambaran Lokasi Penelitian	72
2. Visi dan Misi	72
3. Tujuan	73
4. Waktu dan Tempat.....	73
5. Subjek Penelitian.....	73
6. Prosedur dan Adminitrasi Pengambilan data	73
B. Hasil Penelitian	74
1. Uji Deskriptif.....	74
2. Uji normalitas.....	77
3. Uji Linearitas.....	80
4. Uji Korelasi	81
5. Uji hipotesis	82
C. Pembahasan Hasil Penelitian	84
1. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi	84
2. Tingkat Persepsi Sumber Stres Akademik Pada Masiswa Semester Akhir yang Sedang Mengerjakann Skripsi.....	87
3. Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.....	91
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	93
A. Simpulan	93
B. Saran	96
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN	101

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala Persepsi Sumber Stres Akademik	59
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Skala Persepsi Sumber Stres Akademik.....	59
Tabel 3.3 Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis	64
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis.....	64
Tabel 3.5 Kategorisasi Mean	69
Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif.....	74
Tabel 4.2 Kategorisasi Data Kesejahteraan Psikologis.....	75
Tabel 4.3 Kategorisasi Persepsi Sumber Stres Akademik	76
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas	77
Tabel 4.5 Nilai Skewness	79
Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas.....	80
Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi	81
Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Tingkat Kesejahteraan Psikologis.....	75
Gambar 4.2 Diagram Persepsi Sumber Stres Akademik	76
Gambar 4.3 Grafik Histogram Residual Terstandarisasi	78
Gambar 4.4 Grafik Normal P-P Plot	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Kesejahteraan Psikologis	101
Lampiran 2. Skala Persepsi Sumber Stres.....	104
Lampiran 3. Skoring Kesejahteraan Psikologis.....	107
Lampiran 4. Skoring Skala Persepsi Sumber Stres	122
Lampiran 5. Validitas Kesejahteraan Psikologis	137
Lampiran 6. Validitas Skala Persepsi Sumber Stres	144
Lampiran 7. Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis	151
Lampiran 8. Reliabilitas Skala Persepsi Sumber Stres.....	152
Lampiran 9. Analisis Data	153
Lampiran 10. Hasil Turnitin	156

ABSTRAK

Fathya A, Alifah. (2026). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologis. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Ibu Nurul Hikmah, M.Pd.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena tingginya tekanan akademik yang dialami mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Proses penyusunan tugas akhir menuntut kemampuan akademik, manajemen waktu, kesiapan mental, serta ketahanan emosional yang baik. Ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu dalam menghadapinya dapat memicu stres akademik yang berdampak pada kesehatan mental, motivasi belajar, dan kualitas penyelesaian studi. Salah satu faktor psikologis yang diyakini berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan tersebut adalah kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*), yaitu kondisi individu yang mampu menerima diri, memiliki tujuan hidup, menjalin relasi positif, serta berfungsi secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis, persepsi sumber stres akademik, serta hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Jumlah subjek pada penelitian ini berjumlah 377 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring menggunakan skala *Psychological Well-Being* berdasarkan konsep Ryff serta skala Perception of Academic Stress Scale (PAS) untuk mengukur tingkat persepsi sumber stres akademik. Data dianalisis menggunakan uji korelasi statistik untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel penelitian. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS versi 26.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang (33%), sedangkan penerimaan sumber stres akademik berada pada kategori tinggi (43%). Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan penerimaan sumber stres akademik dengan nilai ($r = -0,77 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa, maka semakin rendah persepsi sumber stres akademik yang dipahami. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung berkaitan dengan tingkat persepsi sumber stres akademik yang lebih tinggi juga. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan kesejahteraan psikologis sebagai faktor protektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, sumber stres akademik, mahasiswa semester akhir, skripsi.

ABSTRACT

Fathya A, Alifah. (2026). The Relationship Between *Psychological Well-Being* and Academic Stress in Final-Semester Students Completing Their Theses. Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Supervisors: Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Sc., Ms. Nurul Hikmah, M.Pd.

This research is motivated by the phenomenon of high academic pressure experienced by final-semester students completing their theses. The process of writing a final assignment demands strong academic skills, time management, mental preparedness, and emotional resilience. An imbalance between academic demands and an individual's ability to cope can trigger academic stress, which impacts mental health, learning motivation, and the quality of study completion. One psychological factor believed to play a role in helping students cope with this pressure is psychological well-being, which is defined as a state of self-acceptance, purpose in life, positive relationships, and optimal functioning. This study aims to determine the level of psychological well-being, perceived sources of academic stress, and the relationship between psychological well-being and academic stress among final-semester students completing their theses.

The research method used was a quantitative approach with a correlational design. The subjects consisted of final-semester students working on their theses and were selected using a purposive sampling technique. The total number of subjects in this study was 377. Data collection was conducted through an online questionnaire using the Psychological Well-Being scale based on Ryff's concept and the Perception of Academic Stress Scale (PASS) to measure perceived sources of academic stress. Data were analyzed using statistical correlation tests to determine the relationship between the two research variables. Data analysis used SPSS version 26.

The results showed that the psychological well-being of most students was in the moderate category (33%), while the acceptance of sources of academic stress was in the high category (43%). The correlation analysis revealed a significant negative relationship between psychological well-being and acceptance of sources of academic stress and grades (significance $-0.977 < 0.05$). This indicates that the higher a student's level of psychological well-being, the lower their perceived sources of academic stress. Conversely, low psychological well-being tended to be associated with higher levels of perceived sources of academic stress. These findings emphasize the importance of developing psychological well-being as a protective factor in helping students cope with academic pressure during the thesis writing process.

Keywords: *Psychological Well-Being*, source academic stress, final-semester students, thesis.

مستخلص البحث

فتحية أ. أليفة. (2026). العلاقة بين الرفاه النفسي والضغط الأكاديمي لدى طلاب الفصل الدراسي الأخير الذين يُتمون بحوثهم في مرحلة البكالوريوس . قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانغ.
تحت الإشراف : الأستاذة الفروفيوسور الدكتورة الحاجة رفا هداية الماجستير، والأستاذة نور الحكمة، الماجستير .

يحفّز هذا البحث بظاهرة ارتفاع الضغط الأكاديمي الذي يواجهه طلاب الفصل الدراسي الأخير أثناء إتمام بحوثهم النهائي في المرحلة البكالوريوس. إن عملية كتابة المهمة النهائية تتطلب مهارات أكاديمية قوية، وإدارة فعّالة للوقت، واستعداداً ذهنياً، وقدرة على الصمود الانفعالي. وقد يؤدي عدم التوازن بين المتطلبات الأكاديمية وقدرة الفرد على التكيف إلى حدوث ضغط أكاديمي يؤثر في الصحة النفسية، ودافعية التعلم، وجودة إنجاز الدراسة. ويُعدّ أحد العوامل النفسية التي يُعتقد أنها تسهم في مساعدة الطلاب على مواجهة هذا الضغط هو الرفاه النفسي، والذي يُعرّف بأنه حالة من تقبّل الذات، ووجود هدف في الحياة، وإقامة علاقات إيجابية، وتحقيق الأداء الأمثل. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى الرفاه النفسي، ومصادر الضغط الأكاديمي المدركة، وكذلك معرفة العلاقة بين الرفاه النفسي والضغط الأكاديمي لدى طلاب الفصل الدراسي الأخير الذين يعملون على إنجاز أطروحاتهم.

استخدم هذا البحث منهجاً كمياً بتصميم ارتباطي. وتكوّن أفراد العينة من طلاب الفصل الدراسي الأخير الذين يعملون على إعداد بحوثهم النهائي، وتم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة القصدية. وبلغ إجمالي عدد أفراد العينة في هذه الدراسة 377 طالباً. جُمعت البيانات من خلال استبيان إلكتروني باستخدام مقياس (لقياس PASS)، ومقياس إدراك الضغط الأكاديمي (Ryff) الرفاه النفسي المستند إلى مفهوم ريف (مصادر الضغط الأكاديمي المدركة). وقد تم تحليل البيانات باستخدام اختبارات الارتباط الإحصائي لمعرفة الإصدار SPSS.26 العلاقة بين متغيري البحث، وذلك باستخدام برنامج

أظهرت النتائج أن مستوى الرفاه النفسي لدى معظم الطلاب كان في الفئة المتوسطة (33٪)، في حين كان تقبّل مصادر الضغط الأكاديمي في الفئة المرتفعة (43٪). وكشف تحليل الارتباط عن وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الرفاه النفسي وتقبّل مصادر الضغط الأكاديمي والدرجات (الدلالة $0.05 < 977$). ويشير ذلك إلى أنه كلما ارتفع مستوى الرفاه النفسي لدى الطالب، انخفضت مصادر الضغط الأكاديمي المدركة لديه. وعلى العكس من ذلك، فإن انخفاض مستوى الرفاه النفسي يرتبط بارتفاع مستوى مصادر الضغط الأكاديمي المدركة. وتؤكد هذه النتائج أهمية تنمية الرفاه النفسي بوصفه عاملاً وقائياً يساعد الطلاب على مواجهة الضغوط الأكاديمية خلال عملية كتابة الأطروحة.

الكلمات الأساسية: الصحة النفسية، الضغط الأكاديمي، طلاب الفصل الدراسي الأخير، البحث العلمي النهائي لمرحلة البكالوريوس.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut (Sagita, 2017) Mahasiswa merupakan bagian dari generasi muda yang sedang berada pada tahap menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Peran utama mereka sebagai peserta didik tidak hanya terbatas pada proses belajar ilmu pengetahuan, tetapi juga mencakup kegiatan berorganisasi, berinteraksi dalam kehidupan sosial, serta mengasah kemampuan kepemimpinan sebagai bekal untuk meraih keberhasilan di masa depan.

Mahasiswa umumnya akan dihadapkan dengan berbagai macam tekanan akademik. Terutama pada mahasiswa tingkat akhir, mahasiswa semester akhir sering kali mengalami tekanan yang tinggi saat mengerjakan skripsi. Proses penyusunan skripsi tidak hanya menuntut kemampuan akademis, tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Stres akademik dapat muncul akibat tuntutan waktu, kualitas penelitian, dan harapan dari dosen serta orang tua.

Secara umum, stres akademik (*academic stress*) mengacu pada tekanan atau beban yang dirasakan mahasiswa akibat tuntutan akademik seperti tugas, ujian, deadline, presentasi, dan ekspektasi pribadi maupun eksternal. Di negara-negara berkembang seperti Indonesia, faktor tambahan seperti infrastruktur pendidikan, sumber literatur yang terbatas, dukungan pembimbing, dan fasilitas kampus juga berperan memperburuk beban akademik. Stres akademik sendiri memiliki ciri-ciri seperti mudah

tersinggung, mudah marah, merasa frustrasi terhadap tugas akademik, muncul perasaan cemas karena takut gagal, pesimis, dan muncul rasa tertekan. (Misra & Castillo, 2014).

Persaingan antar mahasiswa sering kali menjadi salah satu sumber tekanan psikologis yang cukup signifikan. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memperoleh indeks prestasi kumulatif (IPK) yang tinggi, tetapi juga harus berusaha bersaing dalam memperoleh peluang karir yang lebih baik setelah menyelesaikan studi. Kondisi persaingan ini semakin terasa berat bagi mahasiswa yang mengalami keterlambatan dalam penyelesaian studi, karena mereka merasa tertinggal dibandingkan dengan teman seangkatannya. Tekanan semacam ini dapat menambah beban mental dan memperburuk kondisi psikologis mahasiswa yang sebelumnya sudah rentan terhadap stres akademik (Gisela et al., 2025).

Selain faktor persaingan, motivasi belajar juga memiliki peran penting dalam menentukan tingkat stres akademik mahasiswa (Lutfiah, 2020). Mahasiswa yang mengalami penurunan motivasi cenderung kesulitan menjaga fokus, konsistensi, serta produktivitas dalam menjalani perkuliahan. Penurunan motivasi ini sering kali membuat mahasiswa menunda pekerjaan atau kehilangan semangat untuk menyelesaikan tugas akademik, sehingga memperlambat kemajuan mereka dalam menyelesaikan studi. Akibatnya, mahasiswa menjadi lebih rentan terhadap stres karena merasa tidak mampu mengimbangi tuntutan akademik yang ada.

Reaksi terhadap stres akademik dapat dimanifestasikan dalam bentuk gejala fisik maupun psikologis. Secara fisik, mahasiswa dapat mengalami sakit kepala berulang, gangguan pola tidur, penurunan berat badan, hingga ketegangan otot pada area tertentu seperti leher. Sementara itu, dari sisi psikologis, stres akademik sering kali ditandai dengan kondisi emosi yang tidak stabil, meningkatnya rasa cemas dan gelisah, mudah tersinggung, kesulitan berkonsentrasi, serta munculnya pikiran yang tidak terfokus (Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, 2019). Apabila kondisi ini dibiarkan tanpa adanya upaya pengelolaan, maka dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis maupun prestasi akademik mahasiswa.

Fenomena tersebut dibuktikan dengan hasil data Kemenkes tahun 2023 bahwa Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan bahwa 6,2% penduduk berusia 15-24 tahun mengalami depresi. Dimana, depresi sendiri merupakan bagian dari tingkat stres tinggi.

Fenomena tersebut juga didukung dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Zamroni, 2016) yang dimana penelitian tersebut dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan total Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi stres akademik secara keseluruhan mencapai 16,2% kategori tinggi dan 70,5% kategori sedang. Selain itu, prevalensi tertinggi pada tiap-tiap jurusan meliputi Jurusan Pendidikan Agama Islam (36,7%), Jurusan Al-Ahwal al-Syakhsiyah (30%), Jurusan Fisika (26,6%), Jurusan Farmasi, (23,3%) dan Jurusan Manajemen (23,3%).

Hal tersebut juga di dukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Afifah et al., 2020). Penelitian tersebut dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang. Pada penelitian tersebut telah dibuktikan bahwa 184 mahasiswa (59,2%) mahasiswa FIP UM angkatan 2020 mengalami stres akademik sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh (Hidayah & Ramli, 2018) tentang stres akademik yang terjadi pada mahasiswa kedokteran dan farmasi membuktikan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi stres akademik mencapai 61% pada mahasiswa kedokteran dan 48,4% pada mahasiswa farmasi. Sementara itu, tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat prevalensi berdasarkan departemen, jenis kelamin, dan latar belakang pendidikan ($P > 0,05$).

Dalam wawancara salah satu narasumber menyatakan bahwa:

“aku merasa stres banget mengerjakan skripsi, ditambah lagi harus menyelesaikan tugas-tugas dari mata kuliah lain, aku kehilangan nafsu makan, pola tidur ku juga jadi berantakan”. (ZM, 17 Oktober 2025).

“Awalnya aku semangat banget ngerjain skripsi, tapi makin ke sini beban rasanya berat. Setiap kali dapat revisi, aku jadi overthinking dan takut hasilku jelek. Aku juga merasa nggak punya waktu buat istirahat atau bersosialisasi. Emosi jadi nggak stabil, sering nangis tanpa alasan jelas. Aku sadar sih, stres yang aku rasakan ini bikin kesejahteraan psikologisku menurun, aku nggak seimbang lagi antara pikiran dan perasaan”. (FA, 17 Oktober 2025).

Berdasarkan hasil wawancara dengan ZM dan FA (17 Oktober 2025), keduanya menunjukkan adanya tekanan akademik yang tinggi selama proses pengerjaan skripsi. ZM mengungkapkan bahwa tuntutan menyelesaikan skripsi bersamaan dengan tugas-tugas mata kuliah lain membuatnya merasa sangat stres. Tekanan tersebut menimbulkan gejala fisik seperti hilangnya nafsu makan dan pola tidur yang tidak teratur, menandakan adanya dampak stres terhadap kondisi fisiologis. Hal ini menggambarkan bahwa beban akademik yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan tubuh dan pikiran mahasiswa ketika tuntutan akademik dirasakan melebihi kemampuan pribadi untuk mengatasinya.

Sementara itu, FA menunjukkan bentuk stres akademik yang lebih emosional dan psikologis. Pada awalnya ia merasa bersemangat mengerjakan skripsi, namun seiring berjalannya waktu beban revisi dan tekanan untuk menghasilkan hasil yang baik memicu overthinking, ketakutan berlebih, serta emosi yang tidak stabil. FA juga menyadari adanya penurunan kesejahteraan psikologis, yang ditunjukkan dengan rasa tidak seimbang antara pikiran dan perasaan serta kecenderungan untuk menangis tanpa sebab. Kedua hasil wawancara ini mengindikasikan bahwa stres akademik berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, baik melalui gangguan fisik maupun emosional, sehingga diperlukan kemampuan pengelolaan stres dan strategi koping yang adaptif agar kesejahteraan psikologis dapat tetap terjaga.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Rahmah et al., 2025) ciri-ciri seseorang yang mengalami stres akademik yaitu munculnya perasaan cemas, tegang, dan tidak nyaman ketika mahasiswa menghadapi beban tugas, ujian, atau tekanan untuk berprestasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Djoar et al., 2024) stres akademik bisa disebabkan oleh beberapa faktor. Seperti jenis pembelajaran, ujian praktikum, tugas akhir, koping, motivasi akademik, pola pikir, kepribadian, keyakinan, tekanan dan tuntutan orang tua, status sosial.

Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Yusuf, 2020) faktor yang mempengaruhi stres akademik terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini mencakup *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi dan prokrastinasi. Sedangkan untuk faktor eksternalnya yaitu dukungan sosial.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa stres akademik merupakan fenomena yang perlu mendapatkan perhatian serius, khususnya dalam lingkup pendidikan tinggi. Tidak hanya berpengaruh pada pencapaian akademik mahasiswa, stres juga berpotensi menurunkan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara stres akademik dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama pada kelompok mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan lebih besar dibandingkan mahasiswa di tingkat awal perkuliahan.

Secara akademik, kesejahteraan psikologis yang baik membantu mahasiswa menjaga motivasi, konsentrasi, dan produktivitas, sehingga mampu menyelesaikan studi dengan optimal. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang menurun dapat memicu prokrastinasi, penurunan prestasi, bahkan keterlambatan kelulusan. Dari sisi psikologis, tekanan akademik yang tinggi tanpa keseimbangan psikologis dapat berujung pada gangguan mental seperti kecemasan, depresi, hingga burnout.

Tidak hanya itu, kesejahteraan psikologis juga berpengaruh terhadap interaksi sosial mahasiswa, di mana kondisi psikologis yang rendah dapat memicu isolasi, konflik dengan lingkungan sekitar, serta menghambat terbentuknya jaringan profesional yang penting bagi masa depan mereka. Kondisi ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis tidak dapat dipandang sebagai isu sederhana. Mahasiswa semester akhir dengan tingkat stres akademik tinggi berisiko lebih besar mengalami burnout, depresi, dan menurunnya kualitas hidup. Oleh karena itu, penelitian tentang hubungan stres akademik dengan kesejahteraan psikologis memiliki urgensi yang tinggi, terutama dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang berada di fase kritis pendidikan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Gisela et al., 2025) mengenai “Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus” dengan metode kuantitatif dengan desain korelasional dengan responden sebanyak 100 subjek membuktikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan

kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir. Penelitian tersebut menghasilkan nilai Correlation Coefficient (koefisien korelasi) adalah -0.814, yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin rendah kesejahteraan psikologis mereka, atau sebaliknya. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) adalah < 0.001 , yang berarti hubungan ini sangat signifikan pada tingkat kepercayaan 99% ($p < 0.01$). Ini menunjukkan bahwa hasil hubungan negatif tersebut bukanlah kebetulan, melainkan benar-benar ada pola yang signifikan.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Afan, 2020) tentang “Hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan stres akademik pada mahasiswa baru program studi pendidikan bahasa mandarin fakultas bahasa dan seni Universitas Negeri Jakarta” menemukan bahwa, terdapat hubungan antara *Psychological Well Being* dengan stres akademik didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar -0,583. Terdapat pengaruh langsung antara *Psychological Well Being* dengan stres akademik didapatkan hasil nilai korelasi regresi sebesar -0,649 dan taraf signifikansi $p= 0,000$.

Penelitian lainnya dilakukan oleh (Aulia et al., 2019a) tentang “Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres dengan korelasi negatif ($r= -0,649$; $p= 0.000$). Pendidikan kesehatan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis

perlu dilakukan sebagai cara untuk menurunkan tingkat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

Melihat fenomena yang telah dipaparkan dan beberapa penelitian sebelumnya tampak bahwa stres akademik merupakan kondisi yang sangat mungkin dialami oleh mahasiswa semester akhir, terutama karena tuntutan akademik yang semakin kompleks, persaingan antarmahasiswa, penurunan motivasi belajar, hingga dampak fisiologis dan psikologis yang menyertainya. Di sisi lain, kesejahteraan psikologis menjadi salah satu aspek penting yang menentukan kualitas hidup mahasiswa, baik dalam hal pencapaian akademik, hubungan sosial, maupun persiapan menuju dunia pasca-kampus. Pertanyaan yang kemudian muncul adalah: Bagaimana hubungan antara stres akademik dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir? Bagaimana tingginya stres akademik akan selalu diikuti dengan rendahnya kesejahteraan psikologis, ataukah ada faktor-faktor tertentu yang dapat memperkuat ketahanan mahasiswa menghadapi tekanan tersebut? Bagaimana stres akademik mempengaruhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis seperti kepuasan diri, kemandirian, dan tujuan hidup mahasiswa tingkat akhir? Pertanyaan-pertanyaan inilah yang mendorong peneliti untuk melakukan kajian lebih lanjut dalam penelitian ini.

Sebagian penelitian hanya membahas tentang stres akademik atau kesejahteraan psikologis secara terpisah. Namun, mayoritas penelitian lebih banyak berfokus pada stres akademik mahasiswa secara umum, bukan

secara spesifik pada mahasiswa semester akhir yang memiliki beban akademik dan tekanan karier lebih berat, serta sebagian besar penelitian menyoroti dampak stres terhadap kecemasan, depresi, atau burnout, namun relatif lebih sedikit yang menekankan keterkaitan stres akademik dengan konsep kesejahteraan psikologis yang lebih komprehensif (*Psychological Well-Being*). Dan juga kurangnya penelitian dengan konteks Indonesia, khususnya mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa akhir, padahal faktor budaya, sosial, dan sistem pendidikan berpengaruh besar pada dinamika stres akademik.

Dengan demikian, terdapat celah penelitian (*research gap*) yang perlu diisi, yaitu studi yang secara spesifik menyoroti hubungan stres akademik dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan fenomena empiris dan celah penelitian tersebut, dapat ditegaskan bahwa persoalan utama yang perlu diteliti adalah bagaimana stres akademik berhubungan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir. Kajian ini penting untuk memberikan pemahaman lebih mendalam tentang kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akhir studinya. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi psikologis maupun kebijakan kampus untuk mendukung mahasiswa semester akhir agar mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah tingginya tekanan akademik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, dapat diidentifikasi bahwa mahasiswa semester akhir sering mengalami tekanan akademik yang tinggi akibat tuntutan penyelesaian skripsi, beban tugas, serta ekspektasi dari lingkungan sosial dan akademik. Tekanan tersebut memunculkan stres akademik yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, baik secara fisik maupun psikologis. Gejala seperti kecemasan, kelelahan mental, penurunan motivasi belajar, gangguan tidur, hingga rasa tidak percaya diri menjadi tanda bahwa stres akademik perlu mendapat perhatian khusus. Selain itu, kondisi ini berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mencakup kepuasan diri, hubungan sosial, tujuan hidup, serta kemampuan beradaptasi terhadap tekanan. Fenomena tersebut menunjukkan adanya permasalahan yang penting untuk dikaji lebih dalam, yaitu sejauh mana tingkat persepsi sumber stres akademik memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir, khususnya dalam konteks transisi menuju dunia kerja atau studi lanjut.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan fokus, maka pembahasan dibatasi pada hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir program sarjana (S1). Stres akademik yang dimaksud mencakup tekanan mental dan emosional yang timbul akibat tuntutan akademik seperti penyusunan skripsi, ujian, maupun bimbingan akhir. Sementara itu, kesejahteraan psikologis mengacu pada kondisi

individu yang ditinjau dari aspek-aspek seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi sebagaimana dikemukakan oleh Ryff. Penelitian ini tidak membahas faktor lain di luar variabel utama, seperti dukungan sosial, gaya coping, atau perbedaan jenis kelamin dan jurusan. Dengan pembatasan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai keterkaitan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis dan persepsi sumber stres akademik mahasiswa semester akhir?
2. Bagaimana hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan persepsi sumber stres akademik pada mahasiswa semester akhir?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan persepsi sumber stres akademik pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Untuk mendeskripsikan tingkat persepsi persepsi sumber stres dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi klinis, dengan menambah bukti empiris mengenai hubungan stres akademik dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji variabel lain (misalnya gaya coping, dukungan sosial, mindfulness, atau resilience) sebagai faktor yang memengaruhi hubungan stres akademik dengan kesejahteraan psikologis.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya mengelola stres akademik agar kesejahteraan psikologis tetap terjaga, serta mendorong penggunaan strategi belajar dan manajemen diri yang lebih adaptif.
- b. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang program pendampingan akademik, layanan konseling, maupun pelatihan manajemen stres untuk membantu mahasiswa semester akhir menghadapi tekanan akademik.

- c. Diharapkan hasil penelitian ini bisa menyediakan data empiris yang dapat dijadikan acuan dalam menyusun intervensi psikologis untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Persepsi Sumber Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Stres merupakan masalah yang umum terjadi di kehidupan umat manusia. Stres merupakan hal yang sering kali di temukan di dalam dunia modern seperti sekarang ini. Stres merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Di berbagai lingkungan, seperti sekolah, tempat kerja, maupun keluarga, setiap individu berpotensi mengalaminya. Baik anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lanjut usia dapat merasakan stres. Dengan demikian, stres dapat terjadi di mana saja dan pada siapa saja. Namun, persoalan muncul ketika tingkat stres yang dialami seseorang terlalu tinggi, karena hal tersebut dapat membahayakan kesehatan fisik maupun mentalnya. (Tua & Gaol, 2016).

Lazarus dan Folkman merupakan tokoh yang terkenal dalam mengembangkakan teori stres model transaksional. Menurut Lazarus dan Folkman dalam (Tua & Gaol, 2016) stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam (Ofori et al., 2020) kesehatan. Lebih lanjut Lazarus dan Folkman menegaskan bahwa *appraisal* merupakan faktor utama dalam menentukan seberapa banyak jumlah stres yang

dialami oleh seseorang saat berhadapan dengan situasi berbahaya (mengancam). Dengan kata lain, stres merupakan hasil dari terjadinya transaksi antara individu dengan penyebab stres yang melibatkan proses pengevaluasian. *Appraisal* atau proses penilaian adalah satu tindakan pengevaluasian, penafsiran, dan tanggapan tentang peristiwa-peristiwa yang ada.

Menurut Lazarus dan Folkman, saat seorang individu mengalami stres ada 2 tahap yang mereka lalui, yaitu *primary appraisal* dan *secondary appraisal*. *primary appraisal* dilakukan seseorang saat mulai mengalami sesuatu peristiwa. Pada tahap ini individu menilai apakah situasi mengancam, menantang, atau netral. Sedangkan *secondary appraisal* merupakan tahap kedua yang dimana seorang individu melakukan penentuan jenis *coping* yang bisa dilakukan dalam menghadapi situasi-situasi yang mengancam. Pada tahap ini individu menilai kemampuan diri dan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi situasi (Tua & Gaol, 2016).

Menurut Lazarus dan Folkman dalam (Maryam, 2017) coping stres terbagi menjadi dua, yaitu:

- (1) Strategi Coping yang Berfokus pada Masalah, Strategi coping yang berorientasi pada masalah merupakan upaya yang dilakukan individu untuk secara langsung menangani dan menyelesaikan persoalan yang dihadapi. Pendekatan ini

menitikberatkan pada tindakan nyata dalam mencari solusi terhadap sumber stres. Individu biasanya menggunakan jenis coping ini ketika menilai bahwa permasalahan yang dihadapinya masih berada dalam kendalinya dan memungkinkan untuk diatasi. Dengan kata lain, perilaku coping yang berfokus pada masalah muncul ketika seseorang merasa memiliki kemampuan serta sumber daya yang cukup untuk melakukan perubahan terhadap situasi yang menimbulkan stres tersebut.

- (2) Strategi Coping yang Berfokus pada Emosi, Strategi coping yang berorientasi pada emosi merupakan serangkaian upaya yang dilakukan individu untuk menyesuaikan atau mengatur respons emosionalnya terhadap situasi yang menimbulkan stres, tanpa berusaha mengubah sumber stres secara langsung. Pendekatan ini biasanya digunakan ketika seseorang merasa bahwa situasi yang dihadapi berada di luar kendali dan sulit diubah. Dalam kondisi demikian, individu cenderung berusaha menerima keadaan tersebut sambil berfokus pada pengelolaan perasaan negatif yang muncul, karena keterbatasan sumber daya pribadi yang dimiliki tidak memungkinkan untuk menyelesaikan masalah secara langsung.

Dalam kalangan mahasiswa, masalah stres merupakan masalah yang hampir seluruh mahasiswa pernah merasakannya. Fenomena ini disebut

dengan fenomena stres akademik. Stres akademik bisa disebabkan oleh beberapa hal. Seperti, tuntutan dari orang tua, lingkungan, dan lain-lain. Stres akademik juga bisa disebabkan oleh persaingan antar teman sebaya, keinginan untuk selalu mendapatkan nilai yang bagus, dan ditambahnya kesibukan-kesibukan karena hal lain. Seperti mengikuti sebuah organisasi, kepanitiaan, volunteer dan lain-lain yang menyebabkan beban akademik semakin tinggi.

Stres akademik tidak hanya dirasakan oleh mahasiswa yang sedang berkuliah, tetapi juga bisa dirasakan oleh para siswa yang berada di tingkat sekolah biasa. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya.

Stres akademik didefinisikan sebagai respon emosional yang timbul sebagai konsekuensi dari tuntutan dan tekanan yang terkait dengan konteks akademis. Stres akademik ini melibatkan perasaan cemas, ketegangan, dan ketidaknyamanan yang muncul ketika individu dihadapkan pada tugas-tugas akademik, seperti pekerjaan kuliah, tugas, atau ujian. Faktor pemicu stres akademik bersifat heterogen, seperti adanya kompleksitas tantangan akademik, ketidakpastian mengenai hasil prestasi, beban kerja yang besar, dan ekspektasi yang tinggi. (Rahmah et al., 2025).

Perceived academic stress adalah persepsi adanya perasaan stress pada mahasiswa sebagai akibat dari stimulus yang diterima berupa

tekanan akademik, baik dari beban kerja, batas waktu, maupun pandangan atas kemampuan diri (Bedewy & Gabriel, 2015) dalam (Dewi et al., 2022). Proses terjadinya stress adalah hasil dari penilaian yang dilakukan individu secara subjektif melalui dua tahapan, yaitu tahap penilaian dan tahap penanggulangan (coping).

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui bahwa persepsi individu sangat menentukan kemampuan dalam menghadapi berbagai stressor yang dirasakan. Setiap individu khususnya setiap tahun angkatan mahasiswa memiliki perbedaan dalam mempersepsikan dunia, sehingga akan berbeda pula bagaimana perceived academic stress pada mahasiswa setiap angkatan. Selain itu, menarik bahwa stimulus yang diterima oleh setiap mahasiswa pada satu angkatan adalah sama, akan tetapi terdapat mahasiswa yang mempersepsikan berbeda, yaitu secara positif sebagai tantangan dan masukan untuk lebih baik, ada pula yang mempersepsikan secara negatif sebagai tekanan yang membuat stres. Oleh sebab itu, mengangkat perceived academic stress penting sebagai penelitian agar dapat dijadikan sumber informasi bagi mahasiswa dalam memahami mengenai persepsi terhadap academic stress yang dirasakan mahasiswa. (Dewi et al., 2022)

2. Faktor-faktor stres akademik

Mahasiswa mengalami stres yang dipengaruhi oleh dua kategori penyebab, yaitu yang bersumber dari dalam diri dan dari luar lingkungan. Kedua kategori ini terdiri atas sejumlah aspek yang

memberikan kontribusi terhadap meningkatnya stres pada mahasiswa. Selanjutnya akan dijabarkan penjelasan tentang faktor internal dan eksternal tersebut. Menurut hasil penelitian dari Lina Nur dalam (Rohmah & Mahrus, 2024), faktor internal dan eksternal tersebut adalah:

2.2.1 Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu dan melibatkan aspek psikologis, emosional, dan fisik. Berikut adalah beberapa faktor internal yang umum menyebabkan stres pada mahasiswa:

- a. Ekspektasi Diri Tekanan untuk mencapai kesempurnaan dan berprestasi tinggi sering kali berasal dari ekspektasi pribadi yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri mungkin merasa stres jika mereka tidak dapat memenuhi harapan tersebut.
- b. Kesehatan Mental Kondisi kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan emosional lainnya dapat meningkatkan tingkat stres. Masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dengan baik dapat memperburuk stres.
- c. Kesehatan Fisik Kesehatan fisik yang buruk, seperti kurang tidur, pola makan yang tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik, dapat menyebabkan penurunan energi dan meningkatkan stres.

d. Manajemen Waktu yang Buruk Ketidakmampuan untuk mengatur waktu dengan efektif dapat menyebabkan mahasiswa merasa kewalahan dengan berbagai tugas dan tenggat waktu. Manajemen waktu yang buruk dapat mengakibatkan penumpukan tugas dan stres yang tinggi.

e. Ketidakpastian Masa Depan Kekhawatiran tentang masa depan, termasuk prospek karir dan kehidupan setelah lulus, dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Ketidakpastian ini sering kali menyebabkan kecemasan tentang kemampuan untuk mencapai tujuan hidup.

f. Perkembangan Diri dan Identitas Proses mencari jati diri dan mengembangkan identitas selama masa kuliah dapat menjadi pengalaman yang menantang dan stres. Mahasiswa sering kali menghadapi tekanan untuk menemukan nilai-nilai pribadi dan menentukan arah hidup.

2.2.2 Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari lingkungan sekitar dan melibatkan situasi atau kondisi yang dihadapi oleh individu. Berikut adalah beberapa faktor eksternal yang umum menyebabkan stres pada mahasiswa:

a. Tekanan Akademik Tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas yang berat, ujian, dan persaingan akademik, dapat menyebabkan stres.

Harapan untuk berprestasi baik secara akademis dapat menjadi tekanan besar bagi mahasiswa.

b. Masalah Keuangan Keterbatasan finansial dan beban biaya pendidikan dapat menimbulkan stres. Mahasiswa yang harus bekerja paruh waktu atau mengelola hutang pendidikan sering kali mengalami tekanan finansial yang berat.

c. Hubungan Sosial Konflik dengan teman, pasangan, atau anggota keluarga dapat menyebabkan stres emosional. Masalah dalam hubungan sosial, seperti perselisihan atau putus cinta, sering kali menjadi sumber stres yang signifikan.

d. Lingkungan Tempat Tinggal Kondisi tempat tinggal yang tidak memadai atau tidak nyaman, seperti asrama yang bising atau kamar yang sempit, dapat menyebabkan stres. Lingkungan tempat tinggal yang tidak aman atau tidak sehat juga dapat meningkatkan tekanan.

e. Lingkungan Belajar Fasilitas belajar yang tidak memadai, seperti perpustakaan yang penuh atau ruang kelas yang bising, dapat mengganggu konsentrasi dan meningkatkan stres. Lingkungan akademik yang kompetitif juga dapat menambah tekanan.

f. Dukungan Sosial yang Kurang Kurangnya dukungan sosial dari teman, keluarga, atau staf kampus dapat membuat mahasiswa merasa terisolasi dan tidak memiliki tempat untuk mencari bantuan. Dukungan sosial yang rendah dapat memperburuk kondisi stres.

Sedangkan menurut Burka dan Yuen dalam (Sagita, 2017) faktor yang menyebabkan stres akademik dapat muncul dari kebiasaan prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan kegiatan menunda-nunda pekerjaan. Selain itu faktor lain yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa adalah keyakinan (efficacy). Keyakinan seorang individu akan kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas akademik dapat meningkatkan usaha untuk mencapai tujuan. Namun juga dapat menjadi penghambat dalam mencapai sasaran.

3. Aspek-aspek stres akademik

Menurut Busari dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Karos et al., 2021) dihasilkan bahwa aspek-aspek stres akademik terbagi menjadi empat jenis, yaitu aspek fisiologis, aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek perilaku. Aspek fisiologis diantaranya adalah sakit kepala, nyeri pada otot, mual, dan cepat lelah. Aspek kognitif diantaranya adalah daya ingat yang menurun, adanya pemikiran negatif, sulit membuat keputusan, sulit menyelesaikan tugas, kaku dan sulit berkonsentrasi. Kemudian, aspek afektif diantaranya adalah munculnya perasaan khawatir, merasa terancam, sedih, tertekan, rasa ingin menangis, dan emosi yang meledak-ledak. Dan terakhir, yaitu aspek perilaku, aspek ini mencakup perilaku cepat marah, hiperaktif, terlalu agresif, menghindari situasi yang sulit, dan bekerja secara berlebihan.

4. Dampak stres akademik

Menurut (Sosiady, 2020) dampak dari stres bisa di bagi menjadi dua, yaitu dampak positif dan negatif. Dampak negatif dari stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stres yang dirasa berat dapat memicu seorang individu untuk berperilaku negatif seperti merokok, mengkonsumsi alkohol, tawuran sesama pelajar, dan melakukan sex bebas serta penyalahgunaan NAPZA.

Sedangkan dampak positif dari stres akademik yaitu bisa berupa peningkatan kreativitas dan memicu perkembangan diri, selama stres yang dirasakan masih dalam batas kapasitas seorang individu. Respon stres setiap mahasiswa dapat berbeda-beda, tergantung dengan kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman, mekanisme koping, jenis kelamin, usia, dan lain-lain.

Pemilihan teori Lazarus dan Folkman (1984) sebagai dasar penguat masalah stres akademik yaitu karena teori ini menjelaskan stres sebagai hasil interaksi (transaksi) antara individu dengan lingkungannya. Menurut teori ini juga, stres dapat muncul ketika seseorang pada tahap menilai (appraisal) tuntutan lingkungan seperti tugas kuliah, ujian, dan skripsi melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki. Maka berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, jika seseorang memiliki tuntutan dan sumber daya yang dimiliki tidak sesuai, maka akan timbul stres

akademik yang dirasakan mahasiswa. Itulah mengapa, peneliti merasa teori ini cocok dengan masalah stres akademik.

5. Pandangan Islam terhadap Stres

Dalam pandangan Islam, stres bukanlah semata-mata kondisi patologis atau gangguan psikologis, melainkan reaksi manusia yang wajar terhadap ujian kehidupan (*ibtila'*) yang dihadapi. Islam mengakui bahwa setiap manusia akan diuji dengan berbagai bentuk tekanan (baik fisik, emosional, maupun sosial), sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an:

لَا تَلْمِزُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ إِنَّكَ لَ لِلَّهِ لَ يُخِيبُكَ لَمْ تُخِنَّا ۗ لَمْ نُفُخْ ۗ

“(Yang demikian itu kami tetapkan) agar kamu tidak bersedih terhadap apa yang luput dari kamu dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.” (*QS. Al-Hadid [57]: 23*)

Ayat ini menekankan pengendalian emosi melalui penerimaan terhadap ketetapan Allah. **Ibnu Katsir** menjelaskan bahwa manusia dilarang larut dalam kesedihan atas kehilangan duniawi dan tidak berlebihan dalam kegembiraan, karena semua terjadi atas kehendak Allah. Sikap ini menumbuhkan ketenangan hati dan kestabilan emosi (Ibn Kathir, 2003).

Kesabaran dalam menghadapi ujian melatih kekuatan mental dan ketahanan spiritual (Al-Qurtubi, 2006).

Dalam perspektif psikologis, pemaknaan ujian sebagai proses pertumbuhan membantu individu mengembangkan resiliensi terhadap stres.

Al-Qur'an juga menegaskan bahwa ujian merupakan bagian dari kehidupan manusia, sebagaimana tercantum dalam QS. Al-Baqarah ayat 155 yang menyatakan bahwa manusia akan diuji dengan rasa takut, lapar, dan kekurangan. Ujian ini tidak dimaksudkan untuk melemahkan, tetapi sebagai sarana memperkuat mental dan kedewasaan spiritual. Jika dikaitkan dengan penelitian ini, ayat tersebut menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa semester akhir bukanlah kondisi patologis semata, melainkan bagian dari proses kehidupan yang wajar dan universal. Perbedaan tingkat stres muncul dari bagaimana individu memandang dan merespons ujian tersebut. Mahasiswa yang mampu memaknai tekanan akademik sebagai proses pembelajaran akan menunjukkan stres yang lebih rendah dibandingkan mereka yang memaknainya sebagai ancaman.

إِنِّي هَا لَدِينٌ لِّمَنُوتُوا اسْتَعِينُوا بِآلِ صَبْرٍ وَآلِ صَلَوةٍ إِنَّ مَعَ الصَّبْرِينَ ۝٣١

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (QS. Al-Baqarah [2]: 153)”

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan bahwa sabar dan salat merupakan sumber kekuatan spiritual yang menenangkan jiwa dan memperkuat hati ketika menghadapi kesulitan. Salat menghadirkan kedekatan dengan Allah, sedangkan sabar menjaga kestabilan emosi (Ibn Qayyim, 1994). Praktik ibadah dalam Islam berfungsi sebagai coping religius yang membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketenangan batin.

Ayat tersebut menegaskan bahwa sabar dan salat merupakan sumber pertolongan ketika seseorang menghadapi tekanan. Dalam konteks mahasiswa semester akhir, ayat ini menunjukkan bahwa sikap sabar dapat membantu mereka mengendalikan emosi, tetap tenang, dan tidak mudah tertekan oleh beban skripsi yang berat. Sabar berfungsi sebagai bentuk coping religius yang mampu menurunkan stres akademik, sedangkan salat memberikan ketenangan batin dan meningkatkan fokus, sehingga mendukung kesejahteraan psikologis.

وَأَذِّنْ رَبِّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

“(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras. (QS. Ibrahim [14]: 7)”.

Menurut Al-Ghazali, syukur adalah kesadaran spiritual yang melahirkan kebahagiaan batin karena individu memandang nikmat Allah dengan hati yang ridha. Syukur memperkuat emosi positif dan menghilangkan kegelisahan (Al-Ghazali, 2005).

Dalam psikologi modern, rasa syukur terbukti meningkatkan kesejahteraan subjektif dan mengurangi stres.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa syukur akan mendatangkan tambahan nikmat. Jika dikaitkan dengan kondisi mahasiswa akhir, bersyukur membantu mereka melihat proses skripsi secara lebih positif, menghargai kemajuan kecil, dan mengurangi rasa tertekan. Sikap syukur meningkatkan emosi positif dan kesejahteraan psikologis, sehingga stres akademik dapat berkurang. Sebaliknya, kurangnya rasa syukur mudah memunculkan kecemasan dan ketidakpuasan yang memperparah stres. Dengan demikian, sabar, salat, dan syukur menjadi nilai spiritual yang berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa dan menurunkan tingkat stres akademik selama menyelesaikan skripsi.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur Perception of Academic Stress Scale (PASS). Menurut Bedewy dan Gabriel dalam hasil penelitian (Kartika, 2023) PASS terdiri dari 18 item untuk mengukur persepsi stres akademik dan sumbernya yang terdiri dari empat dimensi yaitu pressures to perform (tekanan terhadap performa akademis), perceptions of workload (persepsi terhadap beban kerja dan

ujian), *self-perceptions* (persepsi diri akademik), *time restraints* (keterbatasan waktu). Item dari skala ini diberikan skor 1 (sangat tidak sesuai), (tidak sesuai), 3 (sedikit sesuai), (sesuai), dan 5 (sangat sesuai).

Peneliti menggunakan alat ukur ini karena beberapa alasan, yaitu karena alat ukur ini sudah banyak digunakan di Indonesia, alat ukur ini juga mudah digunakan, relevan digunakan untuk kalangan mahasiswa dan alat ukur ini juga sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengukur tingkat persepsi sumber stres akademik pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Alat ukur ini sudah diuji validitas dan reliabilitasnya pada penelitian di Indonesia. Pada sakala ini, peneliti melakukan adaptasi dikarenakan bentuk asli dari skala ini berbentuk bahasa inggris. Untuk melakukan pengukuran, digunakan skala likert dengan lima rentang penilaian.

B. *Psychological Well-Being*

1. Definisi *Psychological Well-Being*

Kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being* atau PWB) merupakan kondisi di mana individu mampu berfungsi secara optimal dan menunjukkan aspek psikologis yang sehat serta positif. Konsep ini menggambarkan keadaan ketika seseorang dapat mengembangkan potensi dirinya secara berkelanjutan, menjalin relasi yang harmonis dengan orang lain di sekitarnya, serta memiliki kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan secara mandiri berdasarkan pengalaman

yang telah dilalui. Selain itu, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis juga mampu menerima dirinya secara utuh, termasuk menerima kekurangan dan kelebihan yang ada dalam dirinya tanpa penolakan. (Nabila, 2025).

Kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) merupakan salah satu aspek penting bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, karena kondisi ini membantu mereka mengoptimalkan potensi diri serta menghadapi berbagai tantangan dan hambatan selama proses penyusunan tugas akhir. Mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu meninjau suatu fenomena dari beragam perspektif, terbuka terhadap pengalaman baru, serta berupaya memperluas pengetahuan dan wawasannya.

Mereka juga lebih mampu menerima kritik dan saran secara konstruktif tanpa merasa terbebani secara emosional. Keadaan positif tersebut kemudian berkontribusi dalam membentuk pengalaman psikologis yang adaptif, yang pada akhirnya memperkuat kesejahteraan psikologis mahasiswa selama proses akademik berlangsung.

Konsep *Psychological Well-Being* pertama kali diperkenalkan oleh Ryff pada tahun 1980-an, yang mendeskripsikan kesejahteraan psikologis sebagai suatu keadaan di mana individu tidak hanya bebas dari gangguan mental, tetapi juga mampu menjalani kehidupan yang positif, bermakna, serta memberikan rasa kepuasan. Dengan kata lain, kesejahteraan psikologis mencerminkan kondisi mental yang sehat

disertai pengalaman hidup yang penuh makna dan pengembangan diri yang optimal. (Ryff, 1989).

Kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) dipahami sebagai keadaan di mana individu menunjukkan sikap positif terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain di sekitarnya. Dalam kondisi ini, seseorang memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara mandiri, mengendalikan perilakunya, serta menyesuaikan lingkungan agar selaras dengan kebutuhan dan tujuannya. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis juga cenderung memiliki arah hidup yang jelas, memaknai kehidupannya dengan tujuan yang berarti, serta terus berupaya mengeksplorasi potensi dan mengembangkan diri secara berkelanjutan. (Ryff, 1989).

Bradburn dalam (Ryff & Keyes, 1995) menjelaskan bahwa *Psychological Well-Being* mencakup berbagai aktivitas individu dalam kehidupan sehari-hari, di mana selama proses tersebut seseorang mengalami perubahan atau fluktuasi dalam pikiran dan perasaannya — mulai dari kondisi mental yang negatif hingga positif, seperti peralihan dari pengalaman traumatis menuju penerimaan terhadap kehidupan.

Menurut Schultz dalam (Estikomah, 2019) kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai fungsi positif individu, dimana fungsi positif individu merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat. Sedangkan menurut Tanujaya dalam (Estikomah, 2019) kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana

individu yang sejahtera dengan mengisi kehidupannya secara bermakna, bertujuan sehingga berfungsi secara optimal dan memiliki penilaian yang positif atas kehidupannya.

Selanjutnya, Ryff dan Keyes (1995) menegaskan bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis manusia bergantung pada dua fungsi utama. Pertama, fungsi yang berperan dalam memberikan persepsi mengenai kebahagiaan melalui perbedaan antara pengalaman positif dan negatif. Kedua, fungsi yang menekankan bahwa kepuasan hidup merupakan elemen kunci dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

Kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) tidak semata-mata diartikan sebagai kondisi kesehatan mental yang positif. Menurut (Ryff, 1989), kesejahteraan psikologis tidak hanya diukur dari ketiadaan gejala atau indikator negatif seperti kecemasan, tetapi juga dari kemampuan individu dalam memenuhi berbagai dimensi penting dalam dirinya. Dimensi tersebut mencakup penerimaan terhadap diri sendiri, kemampuan membangun hubungan yang positif dengan orang lain, serta dorongan untuk terus bertumbuh dan berkembang secara pribadi. Selain itu, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis juga menunjukkan otonomi dalam bertindak, mampu mengelola dan menguasai lingkungannya, serta memiliki tujuan hidup yang jelas.

Dengan demikian, kesejahteraan psikologis mencerminkan sejauh mana seseorang merasa bahagia, damai, dan puas terhadap

kehidupannya berdasarkan penilaian subjektif, serta sejauh mana individu tersebut mampu mengenali dan mewujudkan potensi dirinya secara optimal.

Berdasarkan berbagai teori yang telah dikemukakan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa *Psychological Well-Being* merupakan bentuk evaluasi individu terhadap kualitas kehidupannya sehari-hari, yang mencerminkan keseimbangan kondisi psikologis secara menyeluruh. Kesejahteraan psikologis ditandai dengan kemampuan seseorang untuk menilai aspek kognitif dan afektif dirinya secara seimbang, termasuk menjaga keseimbangan antara emosi positif dan negatif.

Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik umumnya mampu bersikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, menyesuaikan perilakunya dengan tuntutan serta kebutuhan lingkungannya, serta mampu mengambil keputusan secara mandiri demi mencapai tujuan hidup. Melalui hal tersebut, seseorang dapat memaknai kehidupannya dengan rasa bahagia, penuh arti, dan terus berupaya mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan.

2. Dimensi – Dimensi *Psychological Well Being*

(Ryff, 1989) mengemukakan bahwa *Psychological Well-Being* terdiri atas enam dimensi utama yang dikembangkan berdasarkan teori *positive functioning psychology*. Adapun uraian dari masing-masing dimensi tersebut dijelaskan sebagai berikut:

- a. *Self-acceptance* (penerimaan diri)

Menurut Ryff (1989), penerimaan diri merupakan salah satu ciri utama dari kesehatan mental yang baik serta bagian dari proses aktualisasi diri. Dimensi ini mencerminkan kemampuan individu untuk mengoptimalkan fungsi dirinya, menunjukkan kedewasaan emosional, memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, serta mampu menerima pengalaman masa lalu dengan penuh penerimaan. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi cenderung menilai dirinya secara positif dan mampu berdamai dengan pengalaman masa lalunya, sehingga dapat mengembangkan potensi diri dan bertindak secara lebih matang dalam kehidupan sehari-hari.

Sebaliknya, individu dengan tingkat penerimaan diri yang rendah biasanya menunjukkan kesulitan dalam menerima masa lalu dan memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak puas terhadap diri, munculnya kekecewaan terhadap pengalaman yang telah terjadi, serta menurunkan kualitas pribadi. Akibatnya, individu dapat mengalami keinginan untuk menjadi seperti orang lain dan kehilangan penghargaan terhadap dirinya sendiri.

b. *Positive Relationship With Others* (Hubungan Positif dengan orang lain)

Ryff (1989) menegaskan bahwa memiliki hubungan yang positif dengan orang lain merupakan aspek penting dalam

kesejahteraan psikologis seseorang. Semakin tinggi kemampuan individu dalam membangun relasi interpersonal yang hangat dan dilandasi rasa saling percaya, maka semakin baik pula kualitas kesehatan mentalnya. Salah satu komponen utama dari kesehatan mental adalah kemampuan untuk mencintai dan menjalin keterikatan emosional dengan sesama. Aktualisasi diri juga tercermin melalui perilaku empatik dan simpatik terhadap orang lain, terbentuknya persahabatan yang mendalam, serta hubungan interpersonal yang penuh kehangatan. Selain itu, tahap perkembangan individu yang sehat ditandai oleh kemampuannya menjalin kedekatan yang intim dengan orang lain serta memberikan bimbingan dan kontribusi positif bagi lingkungan sosialnya, yang disebut dengan generativitas.

Menjalinkan hubungan positif dengan orang lain merupakan bagian esensial dari kesejahteraan psikologis karena manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial yang membutuhkan interaksi. Keterhubungan sosial tidak hanya menjadi sarana untuk memperoleh dukungan emosional, tetapi juga berfungsi menjaga keseimbangan psikologis individu. Apabila seseorang tidak memiliki hubungan sosial yang sehat, maka ia berisiko mengalami perasaan kesepian dan terisolasi, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mentalnya. Dengan demikian, hubungan yang harmonis dan saling mendukung

dengan orang lain menjadi fondasi penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis yang optimal.

c. *Autonomy* (otonomi)

Menurut Ryff (1989), otonomi mencerminkan kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilakunya sendiri dan bersikap independen dalam mengambil keputusan. Individu yang memiliki tingkat otonomi tinggi biasanya tidak mudah dipengaruhi oleh tekanan sosial di sekitarnya. Mereka lebih mengandalkan penilaian pribadi dan prinsip yang diyakininya daripada mengikuti standar sosial atau opini mayoritas. Dengan demikian, otonomi menjadi indikator penting dari kedewasaan psikologis yang menunjukkan kemandirian berpikir dan bertindak.

Sebaliknya, rendahnya otonomi ditandai oleh ketergantungan individu terhadap penilaian sosial dan kesulitan dalam menentukan keputusan hidup secara mandiri. Orang dengan otonomi rendah cenderung membiarkan pandangan orang lain mengarahkan pilihan dan perilakunya. Kondisi tersebut dapat menghambat perkembangan pribadi, karena keputusan yang diambil bukan berdasarkan keyakinan diri sendiri, melainkan dorongan eksternal. Akibatnya, individu tersebut berisiko kehilangan arah dan mengalami kebingungan dalam menjalani kehidupannya.

d. *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan)

Menurut Ryff (1989), penguasaan lingkungan mengacu pada kemampuan seseorang dalam menyesuaikan dan mengelola kondisi sekitarnya agar sesuai dengan kebutuhan pribadi. Individu yang memiliki tingkat penguasaan lingkungan yang baik mampu mengatur aktivitas hidupnya secara efektif, memanfaatkan peluang yang muncul, serta menunjukkan kendali terhadap berbagai situasi eksternal. Dengan demikian, seseorang yang memiliki kemampuan ini cenderung merasa hidupnya terarah dan seimbang.

Sebaliknya, individu yang kurang mampu menguasai lingkungannya biasanya merasa kesulitan dalam menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari. Mereka kerap tidak dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan situasi dan kehilangan kesempatan yang sebenarnya dapat dimanfaatkan. Ketidakmampuan ini membuat mereka merasa tidak memiliki kendali atas arah hidupnya, yang pada akhirnya menurunkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

e. *Purpose in Life* (Tujuan Hidup)

Menurut Ryff (1989), seseorang yang mempunyai arah dan tujuan hidup yang kuat akan merasakan kebermaknaan serta panduan yang jelas dalam menjalani kehidupannya. Individu semacam ini memiliki dedikasi tinggi terhadap sasaran yang

ingin dicapai, serta menilai bahwa pengalaman hidupnya bernilai dan signifikan. Dengan demikian, keberadaan tujuan hidup berperan penting dalam memberikan motivasi dan arah bagi kesejahteraan psikologis individu.

Sebaliknya, individu yang tidak memiliki kejelasan mengenai tujuan hidupnya cenderung mengalami kekosongan makna. Mereka sering merasa hidup tanpa arah, kehilangan motivasi, dan menjalani hari-hari tanpa panduan yang pasti. Kondisi ini dapat memicu perasaan tidak berdaya dan menjauhkan seseorang dari rasa sejahtera secara psikologis.

f. *Personal Growth* (Pengembangan Kepribadian)

Menurut Ryff (1989), *personal growth* menggambarkan kapasitas seseorang dalam memperluas potensi diri dan terus melakukan proses pengembangan secara berkelanjutan. Individu yang memiliki pertumbuhan pribadi tinggi biasanya terbuka terhadap berbagai pengalaman baru, menunjukkan rasa ingin tahu yang besar, serta aktif mencari cara untuk meningkatkan kualitas dirinya. Pertumbuhan ini tidak hanya berfokus pada pencapaian eksternal, tetapi juga pada perubahan internal yang membuat seseorang lebih matang secara psikologis.

Sebaliknya, jika seseorang memiliki tingkat pertumbuhan pribadi yang rendah, maka kecenderungan untuk berkembang akan menurun. Mereka sering kali merasa stagnan, enggan

menghadapi perubahan, dan kehilangan semangat untuk memperbaiki diri. Kurangnya motivasi tersebut dapat menyebabkan individu merasa terjebak dalam rutinitas dan tidak mampu mencapai aktualisasi diri yang optimal.

Teori lain yang memiliki dimensi seperti teori *Psychological Well-Being* yaitu *teori self-determination*. Menurut Deci & Ryan (1985) dalam (AZIZAH, 2023) *self-determination* adalah kemampuan seorang individu dalam memilih pilihannya sendiri tanpa dorongan atau paksaan dari tekanan pihak lain. *Self-determination* memiliki tiga komponen yaitu kompetensi, otonomi, dan *relatedness*. Komponen *self-determination* menjadi hal yang penting untuk kontribusi pertumbuhan psikologis yang sehat.

3. Faktor Yang Mempengaruhi *Psychological Well Being*

Menurut hasil penelitian (Rulanggi et al., 2021) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, yaitu:

a. Kepuasan subjektif

Kepuasan subjektif menggambarkan penilaian individu terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidupnya secara pribadi. Seseorang yang memiliki rasa harga diri tinggi cenderung merasakan kepuasan yang lebih besar terhadap kehidupannya. Tingkat kepuasan ini juga erat kaitannya dengan kondisi kehidupan keluarga serta standar hidup yang dimiliki oleh

individu. Dengan kata lain, perasaan puas terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar merupakan indikator penting dari kesejahteraan hidup yang dirasakan secara subjektif.

b. Faktor demografi

1. Usia

Hubungan antara usia dan tingkat kepuasan hidup menunjukkan korelasi positif. Penelitian awal beranggapan bahwa kebahagiaan lebih banyak dirasakan oleh individu yang berusia muda dibandingkan mereka yang lebih tua. Namun, studi lanjutan menemukan bahwa meskipun generasi muda mengalami tingkat kegembiraan yang lebih tinggi, orang yang lebih tua justru memiliki penilaian hidup yang lebih positif. Dengan bertambahnya usia, seseorang cenderung lebih mampu menerima kenyataan hidup dan menilai pengalamannya dengan bijak.

2. Gender

Secara umum, perempuan lebih sering melaporkan adanya emosi negatif dibandingkan laki-laki. Namun demikian, mereka juga cenderung mengalami perasaan bahagia yang lebih besar. Perempuan yang bekerja tidak hanya berupaya meningkatkan kesejahteraan pribadi dan keluarganya, tetapi juga dituntut untuk tetap menjalankan perannya dalam rumah tangga. Kondisi ini sering kali memunculkan konflik peran ganda, di mana tekanan

antara tanggung jawab pekerjaan dan rumah tangga lebih banyak dialami oleh perempuan daripada laki-laki.

3. Pengangguran

Status pengangguran sering dikaitkan dengan tingkat kebahagiaan yang rendah, terutama pada individu yang menghadapi kesulitan ekonomi. Kehilangan pekerjaan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis baik pada pria maupun wanita karena pekerjaan merupakan sarana penting untuk memenuhi kebutuhan dasar psikologis. Ketika seseorang tidak memiliki pekerjaan, mereka dapat merasa kehilangan makna hidup, kekurangan sumber daya, dan mengalami penurunan *subjective well-being* akibat tidak terpenuhinya kebutuhan tersebut.

c. Tujuan hidup

Kebahagiaan seseorang sangat dipengaruhi oleh keberhasilannya dalam mencapai tujuan hidup yang dianggap bermakna. Ketika individu mampu meraih apa yang menjadi harapannya, muncul perasaan puas dan bahagia yang memperkuat kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, kegagalan dalam mencapai tujuan tersebut dapat menimbulkan perasaan kecewa dan penurunan kepuasan hidup.

d. Kualitas hubungan sosial

Hubungan sosial yang berkualitas ditandai oleh kemampuan individu untuk membangun dan memelihara relasi positif dengan orang lain. Ketika seseorang dapat berinteraksi secara harmonis dan memiliki jaringan sosial yang sehat, maka kesejahteraan subjektifnya cenderung meningkat. Dukungan sosial dari orang-orang terdekat menjadi faktor penting yang memberikan rasa aman, diterima, dan dihargai, sehingga berkontribusi langsung terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis individu.

Teori *Psychological Well Being* ini digunakan dengan alasan teori ini memiliki 6 dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keenam dimensi ini memberikan gambaran penuh tentang kondisi psikologis seseorang, tidak hanya dari segi psikologis seseorang, tidak hanya dari sisi emosional (seperti bahagia dan sedih) tetapi juga dari fungsi adaptif dan perkembangan pribadi. Dalam konteks masalah stres akademik, teori ini relevan digunakan karena stres tidak hanya memengaruhi perasaan sesaat, tetapi juga mengganggu fungsi psikologis seorang individu, seperti kemandirian, kemampuan mengatur lingkungan dan penerimaan diri.

Jika dibahas lebih lanjut, teori ryff memiliki hubungan dengan teori menurut lazarus dan folkman (1984) dimana stres

bisa muncul karena tuntutan lingkungan melebihi kemampuan diri. Konsisi ini dapat menurunkan berbagai aspek seperti *self-acceptence* karena individu merasa gagal emenuhi harapan diri sendiri, *environmental mastery* karena merasa tidak mampu mengendalikan situasi belajar, dan *purpose in life*, dimana inividu merasa kehilangan arah dan motivasi belajar.

4. *Psychological Well Being* Menurut Pandangan Islam

Dalam literatur kontemporer, kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*, PWB) umumnya mencakup aspek seperti makna/tujuan hidup, hubungan sosial, pengembangan diri, pengelolaan emosi, dan fungsi psikologis adaptif. Perspektif Islam memperluas dan mengubah beberapa unsur tersebut dengan memasukkan dimensi teologis-spiritual yaitu hubungan dengan Tuhan (*'ibāda / taqarrub*), aspek jiwa (*nafs, qalb, ruh*), *fitrah* (kodrat manusia), *tazkiyat an-nafs* (pemurnian jiwa), serta praktik-praktik ibadah dan zikir yang memberikan ketenangan batin. Konsekuensinya, “hidup yang baik” dalam perspektif Islam bukan hanya subjektif well-being duniawi tetapi juga mencakup kesejahteraan spiritual dan orientasi pada akhirat. (Aycan, 2024).

هُنَّ هَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَ تَحْلُوْا شَعَابِرَ اللّٰهِ وَ لَ اِلَ شَهْرَ الْحَرَامِ وَ لَ الْهُدٰى وَ لَ الْقَلْبِ وَ لَ
اَلَّذِيْنَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُوْنَ فَضْلًا مِّنْ رَبِّهِمْ وَ رِضْوَانًا وَاِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوْا وَ لَ يَجْرَمَنَّكُمْ شَتٰى قَوْمِ
اَنْ صَدُوْكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ اَنْ تَعْتَدُوْا وَ تَعَاوَنُوْا عَلٰى الْبِيْعِ الْاَرِ وَ التَّفٰوِى وَ لَ
تَعَاوَنُوْا عَلٰى الْاِثِّ وَ الْعُنُوْا نَّ وَ اتَّقُوْا ۗ اللّٰهُ اِنَّ اللّٰهَ شَدِيْدُ الْعَقَابِ ﴿٢﴾

“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu melanggar syiar-syiar kesucian Allah,¹ dan jangan (melanggar kehormatan) bulan-bulan haram,² jangan (mengganggu) hadyu (hewan-hewan kurban)³ dan qalāid (hewan-hewan kurban yang diberi tanda),⁴ dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitulharam; mereka mencari karunia dan keridaan Tuhannya.⁵ Tetapi apabila kamu telah menyelesaikan ihram, maka kamu boleh berburu. Jangan sampai kebencian (mu) kepada suatu kaum karena mereka menghalang-halangi dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat melampasekaui batas (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksa-Nya.” (QS. Al-Ma’idah [5]: 2)

Menurut Ibnu Katsir, perintah tolong-menolong dalam kebajikan mencakup segala bentuk dukungan yang membawa kebaikan bagi individu dan masyarakat, sedangkan larangan bekerja sama dalam dosa bertujuan menjaga tatanan sosial dan moral (Ibn Kathir, 2003). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan sosial yang sehat merupakan bagian dari ketaatan kepada Allah.

Senada dengan itu, Al-Qurtubi menjelaskan bahwa ayat ini menjadi landasan etika sosial Islam yang menekankan solidaritas, keadilan, dan persaudaraan sebagai bentuk ketakwaan sosial (Al-Qurtubi, 2006). Dengan demikian, hubungan sosial yang empatik dan penuh kasih

sayang merupakan bagian integral dari kesejahteraan psikologis dan spiritual.

Islam menempatkan hubungan sosial yang harmonis dan empatik sebagai salah satu wujud iman. Hubungan positif dibangun atas dasar kasih sayang (*rahmah*), kejujuran, dan kerja sama dalam kebaikan.

Konsep hubungan positif dalam PWB identik dengan nilai *ukhuwah Islamiyah* (persaudaraan sesama muslim) dan *ihsan* (berbuat baik kepada sesama). Rasulullah ﷺ juga menegaskan bahwa “tidak sempurna iman seseorang hingga ia mencintai saudaranya seperti mencintai dirinya sendiri.” (HR. Bukhari & Muslim). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan positif dan empatik adalah bagian integral dari kesejahteraan spiritual dan psikologis.

وَلَقَدْ أَخَذَ مِنْ رَبِّكَ مُمْسِكًا ثُمَّ شَاءَ فَلْيُؤْمِنُ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ ۗ إِنَّ آتَيْنَا الظَّالِمِينَ نَارًا أَحَاطَ بِهِمْ

سُرَاتُهَا وَأَنْ يُسَمِعِينَ لِيُعَانُوا بِمَا ۗ كَالْمُهْلِ يَشْوِي الْوُجُوهَ بِئْسَ الْشَّرَابُ وَسَاءَتْ

مَرْفَعًا ۗ ٢٩ ﴿

“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Kebenaran itu datang dari Tuhanmu. Maka, siapa yang menghendaki (beriman), hendaklah dia beriman dan siapa yang menghendaki (kufur), biarlah dia kufur.” Sesungguhnya Kami telah menyediakan neraka bagi orang-orang zalim yang gejolaknya mengepung mereka. Jika mereka meminta pertolongan (dengan meminta minum), mereka akan diberi air seperti (cairan) besi yang mendidih yang menghanguskan wajah. (Itulah) seburuk-buruk

minuman dan tempat istirahat yang paling jelek.” (QS. Al-Kahfi [18]: 29).

Menurut Fakhruddin al-Razi, ayat ini menunjukkan bahwa manusia memiliki kehendak dan pilihan yang menjadikan mereka bertanggung jawab atas tindakan mereka. Kebebasan ini merupakan ujian moral yang menentukan kualitas spiritual manusia (Al-Razi, 2000).

Sementara itu, Ibnu Taymiyyah menegaskan bahwa kebebasan dalam Islam bukan kebebasan mutlak tanpa batas, tetapi kebebasan yang berada dalam kerangka syariat dan tanggung jawab kepada Allah (Ibn Taymiyyah, 1999). Konsep ini selaras dengan otonomi psikologis yang sehat: individu mampu membuat keputusan mandiri berdasarkan nilai moral dan keyakinan spiritual.

Islam menegaskan bahwa manusia diciptakan dengan akal dan kebebasan memilih (*ikhtiyar*). Kebebasan ini memberikan tanggung jawab moral untuk menentukan arah hidup yang benar sesuai fitrah dan wahyu.

Otonomi dalam Islam bukan berarti bebas tanpa batas, tetapi kemandirian berpikir dan bertindak yang tetap berpijak pada nilai-nilai ilahiah. Individu yang otonom secara Islami akan mampu menahan diri dari tekanan sosial yang negatif karena memiliki pedoman moral dari Al-Qur’an dan sunnah.

لَا هُمْ مُعْتَبَرُونَ ۗ ت ۚ أَمْ لَمْ يَلِدْ وَيَحْيٰ وَيُقْبَلْ ۚ ه ۚ يَخْفَوْنَ ۗ ه ۚ مِنْ أَمْرِ ۚ أَلَمْ يَكُن لِّالهِ الْغَيْبُ مَا يَقُولُ ۚ ه ۚ حَتَّىٰ يُعْزِلُوا مَا
بِالْأَنفُسِمْ وَأَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَ لَهُ ۚ وَمَا لَهُمْ مِمَّنْ دُونَهُ مِنْ وَلِيٍّ ۚ ه ۚ

Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia. (QS. Ar-Ra'd [13]: 11)

Menurut Ibnu Katsir, Allah tidak akan mengubah nikmat atau kesulitan yang dialami suatu kaum sampai mereka mengubah sikap dan perilaku mereka sendiri. Ayat ini menekankan tanggung jawab individu dalam memperbaiki diri (Ibn Kathir, 2003).

Selain itu, Al-Ghazali menjelaskan bahwa perubahan diri berkaitan dengan *tazkiyat an-nafs* (penyucian jiwa), yaitu proses membersihkan hati dari sifat tercela dan menghiasinya dengan akhlak mulia sebagai jalan menuju kedewasaan spiritual (Al-Ghazali, 2005). Ayat ini sejalan dengan konsep pertumbuhan pribadi dalam kesejahteraan psikologis, yaitu pengembangan diri yang berkelanjutan menuju kematangan moral dan spiritual.

Pertumbuhan pribadi dalam Islam adalah proses berkelanjutan menuju kesempurnaan akhlak dan kedewasaan spiritual. Hal ini sejalan dengan konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa).

Islam menuntun manusia untuk terus belajar dan memperbaiki diri. Pertumbuhan pribadi bukan hanya dalam hal intelektual, tetapi juga

spiritual dan moral. Orang yang berupaya meningkatkan dirinya menuju akhlak yang mulia menunjukkan bentuk *self-actualization* yang sejati dalam perspektif Islam.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur Ryff's *Psychological Well-Being Scale* (PWB). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Psychological Well-Being* versi short scale (18 item) yang disusun oleh Ryff dan Keyes (1995) dalam (Humaidah, 2025). Skala ini berisi pernyataan favourable dan unfavourable dengan respon jawaban terdiri dari “sangat tidak sesuai” yang memiliki skor 1, hingga “sangat sesuai” yang memiliki skor 4 untuk pernyataan favourable. Skala *Psychological Well-Being* versi short scale ini dapat memudahkan partisipan penelitian dalam menjawab skala *Psychological Well-Being* dengan jumlah item yang lebih sedikit dibandingkan versi medium scale dan long scale.

Peneliti menggunakan alat ukur ini karena beberapa alasan, yaitu karena alat ukur ini sudah banyak digunakan di Indonesia, alat ukur ini juga mudah digunakan, relevan digunakan untuk kalangan mahasiswa dan alat ukur ini juga sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengukur kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Alat ukur ini sudah juga diuji validitas dan reliabilitasnya di berbagai penelitian di Indonesia. Pada skala ini, peneliti melakukan adaptasi dikarenakan bentuk asli dari

skala ini berbentuk bahasa inggris. Untuk melakukan pengukuran, digunakan skala likert dengan empat rentang penilaian.

C. Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dengan Tingkat Persepsi Sumber stres Akademik

Kesejahteraan psikologis dengan stres akademik memiliki hubungan yang erat. Hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan stres akademik dapat dihubungkan dengan teori stres Lazarus dan Folkman yang dikenal sebagai teori *transactional model of stress and coping*. Dalam pandangannya, Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres muncul sebagai hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya, di mana situasi tertentu dinilai sebagai tuntutan yang melebihi kemampuan seseorang untuk menghadapinya atau bahkan dianggap dapat mengancam kesehatannya. (Tua & Gaol, 2016)

Lebih jauh, Lazarus dan Folkman menekankan bahwa proses *appraisal* atau penilaian individu terhadap suatu peristiwa menjadi faktor kunci dalam menentukan tingkat stres yang dirasakan ketika menghadapi kondisi yang menekan. Dengan demikian, stres dapat dipahami sebagai hasil dari proses transaksi dinamis antara individu dan sumber stres (*stressor*), yang melibatkan tahapan penilaian terhadap ancaman atau kesulitan yang dihadapi (Dewe et al., 2012). Selain itu, sumber stres sendiri diartikan sebagai keadaan atau peristiwa yang menimbulkan tekanan dan melampaui kemampuan mental maupun fisik individu dalam menanganinya. (Tua & Gaol, 2016)

Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh (Aulia et al., 2019a) Penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stress, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis, semakin rendah tingkat stres mahasiswa tersebut. Lalu sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh freire dalam (Aulia et al., 2019a) Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki hubungan erat dengan kemampuan individu dalam menerapkan strategi koping yang bersifat adaptif di lingkungan akademik. Mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung menggunakan strategi koping yang konstruktif, seperti mempertahankan komitmen, melakukan penilaian ulang secara positif terhadap situasi, serta mencari dukungan emosional maupun bantuan instrumental dari orang lain. Sebaliknya, individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah lebih sering menggunakan bentuk koping yang disfungsi, misalnya dengan mengabaikan permasalahan yang dihadapi, menyalahkan diri sendiri atas situasi yang terjadi, atau melarikan diri melalui pikiran-pikiran yang tidak realistis.

Dalam konteks mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi, berbagai tuntutan seperti tekanan waktu, tuntutan akademik, ekspektasi dosen pembimbing, dan ketidakpastian hasil penelitian dapat dinilai sebagai sumber stres akademik. Namun, tingkat stres yang dialami mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh beratnya tuntutan

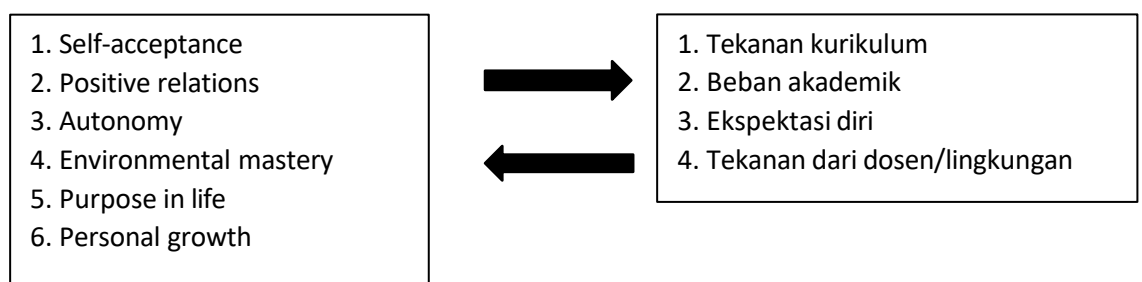
tersebut, melainkan oleh bagaimana mahasiswa menilai dan meresponsnya. Di sinilah kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) berperan penting. Berdasarkan model kesejahteraan psikologis Ryff (1989), individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi cenderung memiliki aspek-aspek seperti penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan hubungan positif dengan orang lain. Aspek-aspek ini memberikan daya tahan psikologis (*psychological resilience*) yang berfungsi sebagai sumber daya dalam menghadapi stres akademik. (Ryff, 1989).

D. Kerangka Konseptual

Kesejahteraan Psikologis

Stres

Akademik



E. Uji Hipotesa

H0: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan Persepsi sumber stres akademik

H1: Terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan persepsi sumber stres akademik

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian dengan judul “Hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan persepsi sumber stres akademik pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi” ini menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif menurut Sugiyono dalam (Syahroni, 2022) penelitian kuantitatif adalah suatu pendekatan ilmiah yang digunakan untuk meneliti sekelompok populasi atau sampel tertentu dengan memanfaatkan alat ukur atau instrumen penelitian. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode statistik atau pendekatan kuantitatif dengan tujuan utama untuk menguji kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya.

Dengan kata lain, metode ini menekankan pada penggunaan angka sebagai dasar dalam proses pengumpulan, pengolahan, dan interpretasi data, sehingga hasil penelitian dapat dijadikan dasar dalam menarik kesimpulan yang objektif dan terukur. Penelitian ini ditunjukkan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan dengan cara mencari besarnya pengaruh variabel-variabel bebas terhadap variabel terikat.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu *kesejahteraan psikologis (X)* dan *stres akademik (Y)*. Metode kuantitatif korelasional digunakan karena

secara metodologis tepat untuk menganalisis derajat hubungan atau keterkaitan antar variabel tanpa memanipulasi variabel tersebut.

B. Variabel Penelitian

Struktur Variabel Penelitian terdiri dari:

1. Variabel bebas (X) merupakan variabel yang memengaruhi variabel lain atau menghasilkan akibat pada variabel lain. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas, yaitu kesejahteraan psikologis.
2. Variabel terikat (Y) merupakan variabel yang dilibatkan atau dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu persepsi sumber stres akademik.

C. Definisi Operasional

1. Persepsi Sumber Stres Akademik

Perceived academic stress adalah persepsi adanya perasaan stress pada mahasiswa sebagai akibat dari stimulus yang diterima berupa tekanan akademik, baik dari beban kerja, batas waktu, maupun pandangan atas kemampuan diri (Bedewy & Gabriel, 2015) dalam (Dewi et al., 2022). Proses terjadinya stress adalah hasil dari penilaian yang dilakukan individu secara subjektif melalui dua tahapan, yaitu tahap penilaian dan tahap penanggulangan (coping).

2. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) dipahami sebagai keadaan di mana individu menunjukkan sikap positif terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain di

sekitarnya. Dalam kondisi ini, seseorang memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara mandiri, mengendalikan perilakunya, serta menyesuaikan lingkungan agar selaras dengan kebutuhan dan tujuannya. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis juga cenderung memiliki arah hidup yang jelas, memaknai kehidupannya dengan tujuan yang berarti, serta terus berupaya mengeksplorasi potensi dan mengembangkan diri secara berkelanjutan. (Ryff, 1989)

D. Partisipan Penelitian

1. Populasi

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 5.362 orang. Populasi ini dipilih sesuai dengan tujuan penelitian yang akan menguji hubungan antara stres akademik pada mahasiswa semester akhir.

2. Sampel

Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus slovin dengan margin eror 5% sehingga di dapatkan hasil 372 orang.

3. Teknik pemilihan sample

Teknik pengumpulan sample pada penelitian ini yaitu teknik purposive sampling. Salah satu teknik sampling non random sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan

penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data. Terdapat satu teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yang disesuaikan dengan kebutuhan data penelitian. Adapun teknik yang digunakan adalah:

1. Kuesioner Penelitian/Angket

Angket adalah beberapa pernyataan yang digunakan untuk mendapatkan informasi dari responden tentang dirinya dan hal-hal yang ia ketahui. Metode kuesioner dilakukan dalam penelitian ini untuk mendapatkan data utama, kuesioner yang digunakan adalah skala stres akademik dan skala kesejahteraan psikologis yang disebarkan kepada subjek penelitian menggunakan *google form*.

F. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiono dalam (Sukendra & Atmaja, 2022) Instrumen penelitian merupakan sarana yang dipakai oleh peneliti untuk menilai atau mengukur suatu fenomena, baik yang terjadi di lingkungan alam maupun dalam konteks sosial. Dengan kata lain, alat ini berfungsi sebagai perangkat utama dalam proses pengumpulan data yang bertujuan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai gejala yang sedang diteliti.

1. Skala Stres Akademik

Instrumen alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil adaptasi dan modifikasi dari instrumen Bedewy dan Gabriel yang terdiri atas 18 item (Bedewy & Gabriel, 2015) dalam (Dewi et al., 2022). Yaitu alat ukur *Perceived Sources of Academic Stress* (PAS). Delapan belas item yang telah dimodifikasi dan diadaptasi dari instrumen tersebut digunakan seluruhnya. Skala ini berisi pernyataan favourable dan unfavourable dengan respon jawaban terdiri dari “sangat tidak setuju” yang memiliki skor 1, hingga “sangat setuju” yang memiliki skor 5 untuk pernyataan favourable.

Peneliti menggunakan alat ukur ini karena beberapa alasan, yaitu karena alat ukur ini sudah banyak digunakan di Indonesia, alat ukur ini juga mudah digunakan, relevan digunakan untuk kalangan mahasiswa dan alat ukur ini juga sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengukur stres akademik pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Alat ukur ini sudah diuji validitas dan reliabilitasnya pada penelitian di Indonesia. Pada skala ini, peneliti melakukan adaptasi dikarenakan bentuk asli dari skala ini berbentuk bahasa Inggris. Untuk melakukan pengukuran, digunakan skala likert dengan lima rentang penilaian.

Tabel 3.1
Blueprint Skala Stres Akademik

Dimensi	Nomor item		Jumlah
	Fav	Unfav	
Srtres terkait ekspektasi akademis	6, 9, 14		4
Stres terkait tugas dan ujian	10, 11, 12, 15, 16, 17	4, 5	8
Stres terkait persepsi diri dalam hal akademik	7, 8, 18	1, 2, 3	6
Total			18

Pada skala stres akademik pilihan jawabannya yaitu: 1) sangat tidak setuju, 2) tidak setuju, 3) netral, 4) setuju, 5) sangat setuju.

Tabel 3.2
Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik

Correlations				
		TOTALY	R.Kriteria	Keterangan
Y.1	Pearson Correlation	,776**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
Y.2	Pearson Correlation	,755**	0,1	Valid

	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
Y.3	Pearson Correlation	,742**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
Y.4	Pearson Correlation	,775**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
Y.5	Pearson Correlation	,771**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
Y.6	Pearson Correlation	,760**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
Y.7	Pearson Correlation	,770**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
Y.8	Pearson Correlation	,724**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
Y.9	Pearson Correlation	,738**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		

	N	377		
Y.10	Pearson Correlation	,740**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
Y.11	Pearson Correlation	,776**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
Y.12	Pearson Correlation	,752**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
Y.13	Pearson Correlation	,739**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
Y.14	Pearson Correlation	,743**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
Y.15	Pearson Correlation	,721**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
Y.16	Pearson Correlation	,739**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		

Y.17	Pearson Correlation	,767**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
Y.18	Pearson Correlation	,717**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
TOTALY	Pearson Correlation	1		
	Sig. (2-tailed)			
	N	377		
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

Berdasarkan tabel 3.2 dapat diketahui bahwa seluruh item memiliki nilai koefisien diatas 0,1.

2. Skala Kesejahteraan Psikologis

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Psychological Well-Being* versi short scale (18 item) yang disusun oleh Ryff dan Keyes (1995). Skala ini berisi pernyataan favourable dan unfavourable dengan respon jawaban terdiri dari “sangat tidak sesuai” yang memiliki skor 1, hingga “sangat sesuai” yang memiliki skor 4 untuk pernyataan favourable. Skala *Psychological Well-Being* versi

short scale ini dapat memudahkan partisipan penelitian dalam menjawab skala *Psychological Well-Being* dengan jumlah item yang lebih sedikit dibandingkan versi medium scale dan long scale. (Humaidah, 2025).

Peneliti menggunakan alat ukur ini karena beberapa alasan, yaitu karena alat ukur ini sudah banyak digunakan di Indonesia, alat ukur ini juga mudah digunakan, relevan digunakan untuk kalangan mahasiswa dan alat ukur ini juga sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengukur kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Alat ukur ini sudah juga diuji validitas dan reliabilitasnya di berbagai penelitian di Indonesia. Pada skala ini, peneliti melakukan adaptasi dikarenakan bentuk asli dari skala ini berbentuk bahasa Inggris. Untuk melakukan pengukuran, digunakan skala likert dengan empat rentang penilaian

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Humaidah, 2025) penelitian tersebut melakukan adaptasi terhadap alat ukur *Psychological Well Being* ryff dan menghasilkan uji validitas dari hasil adaptasi seperti dibawah ini:

Tabel 3.3
Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis

Dimensi	Nomor item		Jumlah
	Fav	Unfav	
Penerimaan diri	1, 2	5	3
Hubungan positif dengan individu lain	13	6, 16	3
Kemandirian	17, 18	15	3
Penguasaan lingkungan	8, 9	4	3
Tujuan hidup	3	7, 10	3
Pertumbuhan Pribadi	11, 12	14	3
Total			18

Pada skala stres akademik pilihan jawabannya yaitu: 1) sangat tidak sesuai, 2) tidak sesuai, 3) sesuai, 4) sangat sesuai

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis

Correlations				
		TOTALX	R.Kriteria	Keterangan
X.1	Pearson Correlation	,737**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		

	N	377		
X.2	Pearson Correlation	,774**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
X.3	Pearson Correlation	,768**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
X.4	Pearson Correlation	,770**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
X.5	Pearson Correlation	,764**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
X.6	Pearson Correlation	,761**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
X.7	Pearson Correlation	,754**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
X.8	Pearson Correlation	,722**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
X.9	Pearson Correlation	,769**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		

	N	377		
X.10	Pearson Correlation	,772**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
X.11	Pearson Correlation	,742**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
X.12	Pearson Correlation	,769**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
X.13	Pearson Correlation	,746**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
X.14	Pearson Correlation	,725**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
X.15	Pearson Correlation	,789**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
X.16	Pearson Correlation	,761**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
X.17	Pearson Correlation	,722**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		

	N	377		
X.18	Pearson Correlation	,733**	0,1	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	377		
TOTALX	Pearson Correlation	1		
	Sig. (2-tailed)			
	N	377		
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

Berdasarkan tabel 3.2 dapat diketahui bahwa seluruh item memiliki nilai koefisien diatas 0,1.

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Metode analisis data kuantitatif deskriptif merupakan pendekatan yang digunakan untuk menggambarkan serta menyajikan data secara sistematis dan bermakna. Tujuan utamanya adalah membantu peneliti dalam memahami pola, kecenderungan, serta karakteristik data melalui ringkasan statistik yang informatif. Dengan kata lain, metode ini berfungsi untuk menampilkan data penelitian agar lebih mudah dipahami tanpa melakukan generalisasi terhadap populasi yang lebih luas. Analisis data kuantitatif deskriptif menjadi dasar penting dalam

penelitian karena membantu peneliti memahami fenomena empiris melalui penyajian data yang ringkas, logis, dan terukur. (Sofwatillah¹, Risnita², M. Syahran Jailani³, 2024)

2. Kategorisasi

Tabel 3.5
Kategorisasi Mean

Rumus	Kategori
$X < \text{Mean} - 1.SD$	Rendah
$\text{Mean} - 1.SD \leq X < \text{Mean} + 1.SD$	Sedang
$\text{Mean} + 1.SD \geq X$	Tinggi

3. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian yang dilakukan untuk menentukan apakah variabel independen dan variabel dependen dalam sampel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas penting karena uji ini merupakan prasyarat untuk banyak metode statistik standar, dan jika melanggar asumsi ini dapat menyebabkan kesalahan dalam kesimpulan. (Amelia, 2024).

4. Uji Korelasi

Menurut Sugiyono dalam (Rachman, 2024) uji korelasi adalah Uji korelasi Pearson digunakan untuk mengukur arah dan kekuatan hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan stres akademik.

5. Uji Linearitas

Menurut Sugiyono dan Susanto (2015:323) uji linearitas dapat dipakai untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas

memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dapat dilakukan melalui test of linearity. Kriteria yang berlaku adalah jika nilai signifikansi pada linearity $\leq 0,05$, maka dapat diartikan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linear.

6. Uji Hipotesis

Menurut Sugiyono dalam penelitian (Agrasadya, 2022) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, oleh karena itu rumusan masalah penelitian biasanya disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dengan demikian hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap masalah penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul dan harus diuji secara empiris.

Penelitian ini menggunakan dua pendekatan utama dalam proses analisis data, yaitu analisis parametrik dan non-parametrik. Pemilihan metode analisis tersebut disesuaikan dengan karakteristik data yang diperoleh peneliti.

Analisis parametrik digunakan apabila data yang dikumpulkan memiliki distribusi normal serta menunjukkan hubungan linier antarvariabel. Untuk mengetahui sejauh mana kekuatan hubungan linier tersebut, penelitian ini menggunakan teknik korelasi Product Moment. Sebaliknya, jika data tidak berdistribusi normal, maka digunakan analisis non-parametrik. Metode ini lebih bersifat fleksibel dan diterapkan ketika data tidak mengikuti distribusi normal atau hubungan

antarvariabel tidak bersifat linier. Salah satu teknik yang digunakan adalah korelasi Spearman, yang berfungsi mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel tanpa mensyaratkan adanya distribusi normal maupun hubungan linier. (Suryadinata, n.d.)

Dalam pelaksanaannya, analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 26.00. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis mengenai adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berlokasi di Jalan Gajayana No. 50 Lowokwaru Kota Malang. Penelitian ini dilakukan tepatnya pada seluruh fakultas yang ada di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan sebuah kampus yang di dirikan di kota Malang pada tahun 2004 tepatnya pada 21 Juni 2004. Awalnya Universitas ini bermula dari Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel (1961), kemudian menjadi STAIN Malang (1997). Adapun visi, misi, dan tujuan dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang adalah sebagai berikut:

2. Visi dan Misi

a. Visi

Terwujudnya Pendidikan Tinggi Integratif dalam memadukan Sains dan Islam yang Bereputasi Internasional.

b. Misi

- 1) Mencetak sarjana yang berkarakter Ulul Albab, dan
- 2) Menghasilkan sains, teknologi, seni yang relevan dan budaya saing tinggi.

3. Tujuan

- a. Memberikan akses pendidikan tinggi keagamaan yang lebih luas kepada masyarakat, dan
- b. Menyediakan sumber daya manusia terdidik untuk memenuhi kebutuhan masyarakat

4. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 04 Desember 2025 yang dimana pada tanggal tersebut penelitian memulai penyebaran kuesionernya menggunakan *google form*. *Google form* tersebut disebar secara online kepada seluruh mahasiswa semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 melalui berbagai grup angkatan. Penggunaan *google form* ini dikarenakan agar penelitian ini berlangsung secara efisien dan mempersingkat waktu pengumpulan data. Penggunaan *google form* ini juga dilakukan untuk mempermudah responden dalam mengisi kuesioner.

5. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 377 responden yang telah mengisi *google form* berisi kuesioner penelitian. 377 responden ini diambil setelah menyesuaikan dengan jumlah sample yang dibutuhkan sesuai dengan hasil perhitungan menggunakan rumus slovin dengan margin 5% dengan jumlah populasi 5.362 orang.

6. Prosedur dan Adminitrasi Pengambilan data

Kriteria responden dalam penelitian ini adlaah mahasiswa semester akhir dari seluruh fakultas dan jurusan yang ada di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022. Peneliti kemudian membuat kuesioner

online menggunakan *google form* dan menyebarkan link *google form* tersebut melalui *chat whatsapp* kepada seluruh mahasiswa semester akhir yang ada di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini tetap menggunakan etika penelitian dengan melengkapi *google form* penelitian dengan data peneliti, tujuan peneliti, juga kriteria responden kepada subjek, serta petunjuk pengerjaan kuesioner.

Sebanyak 377 responden setuju untuk mengisi kuesioner penelitian yang ditunjukkan dengan kesediaannya untuk melengkapi identitas diri. Kemudian responden memberikan jawaban pada keseluruhan pernyataan yang ada yaitu 18 item pada skala kesejahteraan psikologis dan 18 item pada skala pemahaman sumber stres akademik.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Deskriptif

Uji deskriptif data bertujuan untuk mengetahui karakteristik data dalam sebuah penelitian. Hasil Uji deskriptif dapat mengukur rata-rata (mean), standar desviiasi, nilai minimal dan maksimal. Hasil perhitunagn tersebut akan digunakan untuk mengelompokkan data menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 4.1
Hasil Uji Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kesejahteraan Psikologis	377	36	54	45	9
Stres Akadmeik	377	33	57	45	12
Valid IN (listwise)	377				

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diperoleh bahwa pada skala kesejahteraan psikologis yang digunakan untuk menghitung tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Maulna Malik Ibrahim Malang angkata 2022 memiliki nilai mean sebesar 45 dan standar deviasi (SD) sebesar 9 sedangkan skala stres akademik yang digunakan untuk mengetahui tingkat persepsi sumber stres akademik mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 memiliki nilai mean sebesar 45 dan standar deviasi (SD) sebesar 12. Setelah mengetahui nilai mean dan standar deviasi maka hal yang harus dilakukan peneliti adalah mengkategorisasikan data sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Berikut adalah kategorisasi data dalam penelitian ini.

Tabel 4.2
Kategorisasi Data Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 45 - 9$	126	34%
Sedang	$45 - 9 \leq X < 45 + 9$	126	33%
Tinggi	$45 + 9 \geq X$	125	33%

Gambar 4.1
Diagram Tingkat Kesejahteraan Psikologis



Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa dari 377 orang subjek penelitian terdapat 126 orang yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah, 126 orang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang, dan 125 orang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang 2022 yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Tabel 4.3

Kategorisasi Persepsi penerimaan sumber Stres Akademik

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 45 - 12$	76	20%
Sedang	$45 - 12 \leq X < 45 + 12$	138	37%
Tinggi	$45 + 12 \geq X$	163	43%

Gambar 4.2

Diagram Tingkat Persepsi sumber Stres Akademik



Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa dari 377 orang subjek penelitian terdapat 76 orang subjek yang memiliki tingkat persepsi sumber stres akademik rendah, 138 orang subjek memiliki tingkat persepsi sumber stres akademik yang sedang, dan 163 orang subjek memiliki tingkat persepsi sumber stres akademik yang tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat persepsi sumber stres akademik yang sedang.

2. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat distribusi nilai residual apakah data berdistribusi secara normal atau tidak dengan melakukan uji Kolmogorov Smirnov. Jika skor signifikansi $>0,05$ maka asumsi data berdistribusi secara normal. Jika, skor signifikansi $<0,05$ maka asumsi data berdistribusi secara tidak normal. Berikut hasil uji Kolmogorov Smirnov menggunakan SPSS 26.00:

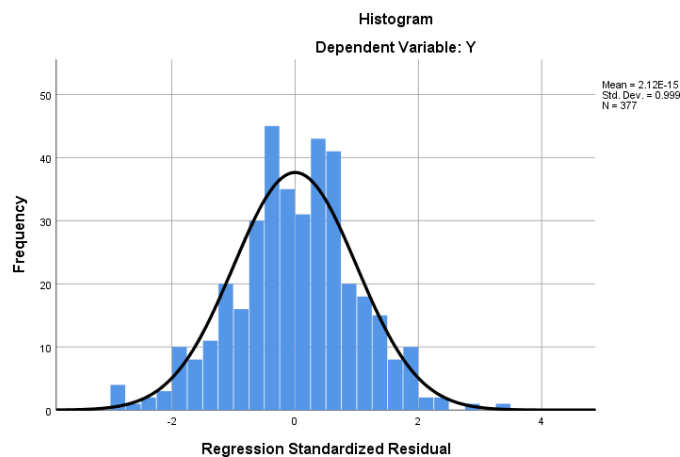
Tabel 4.4
Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		X	Y
N		377	377
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	44.9284	54.0000
	Std. Deviation	16.86106	21.49542
Most Extreme Differences	Absolute	.070	.081
	Positive	.070	.067
	Negative	-.064	-.081
Test Statistic		.070	.081

Asymp. Sig. (2-tailed)	.000 ^c	.000 ^c
------------------------	-------------------	-------------------

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

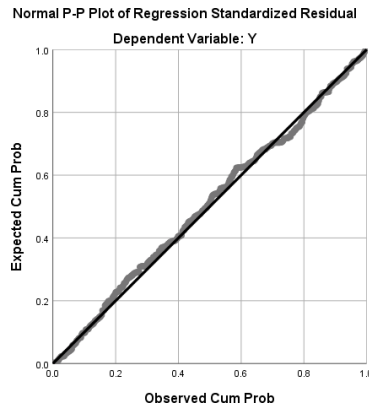
Berdasarkan hasil uji diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi $0.000 < 0,05$ yang berarti data berdistribusi secara tidak normal. Tetapi, karena jumlah sampel yang digunakan peneliti berjumlah 377 dan cukup banyak peneliti menggunakan hasil uji grafik (Histogram dan P-P Plot) untuk melihat apakah data berdistribusi secara normal atau tidak. Untuk grafik histogram dapat dilihat dibawah ini:



Gambar 4.3
Grafik Histogram Residual Terstandarisasi

Berdasarkan grafik histogram residual terstandarisasi, terlihat bahwa pola distribusi membentuk kurva lonceng (bell-shaped curve) dan mengikuti garis normal yang ditampilkan. Penyebaran data tampak relatif simetris di sekitar nilai

tengah (mean mendekati 0). Hal ini menunjukkan bahwa secara visual residual regresi mendekati distribusi normal. (Joseph F. Hair, 2018)



Gambar 4.4

Grafik Normal P-P Plot

Pada grafik Normal P-P Plot, titik-titik residual terstandarisasi terlihat menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis tersebut. Tidak terdapat penyimpangan ekstrem yang menjauhi garis diagonal. Hal ini menunjukkan bahwa secara visual distribusi residual dapat dikatakan mendekati normal. (Joseph F. Hair, 2018)

Tabel 4.5

Nilai *Skewness*

Statistics		X	Y
N	Valid	377	377
	Missing	0	0
Mean		44.9284	54.0000
Median		45.0000	53.0000
Std. Deviation		16.86106	21.49542
Skewness		-.011	.046
Std. Error of Skewness		.126	.126
Kurtosis		-1.218	-1.171
Std. Error of Kurtosis		.251	.251

Nilai skewness untuk X (-0,011) dan Y (0,046) berada dalam rentang ± 1 , yang menunjukkan distribusi relatif simetris. Nilai kurtosis X (-1,218) dan Y (-1,171) masih dalam batas toleransi (± 2). Dengan demikian, berdasarkan nilai skewness dan kurtosis, distribusi data dapat dikategorikan mendekati normal.

Meskipun uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan signifikansi 0,000 ($< 0,05$), hasil uji grafik (Histogram dan P-P Plot) serta nilai skewness dan kurtosis menunjukkan bahwa data dan residual regresi mendekati distribusi normal. Mengingat jumlah sampel yang besar ($N = 377$), asumsi normalitas dalam penelitian ini tetap dapat dianggap terpenuhi.

3. Uji Linearitas

Menurut Sugiyono dan Susanto (2015:323) uji linearitas dapat dipakai untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dapat dilakukan melalui test of linearity. Kriteria yang berlaku adalah jika nilai signifikansi pada *linearity* $\leq 0,05$, maka dapat diartikan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linear. Berikut ini adalah hasil uji linearitas yang dilakukan dengan menggunakan program IMB SPSS versi 26.00 *for windows*.

Tabel 4.6
Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y	Between	(Combined)	166895.416	54	3090.656	145.568	.000
*X	Groups	Linearity	165828.604	1	165828.604	7810.452	.000

	Deviation from Linearity	1066.812	53	20.129	.948	.580
	Within Groups	6836.584	322	21.232		
	Total	173732.000	376			

Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh nilai signifikansi pada bagian Linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan stres akademik. Selain itu, nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,580 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari linearitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear dan memenuhi asumsi analisis regresi. (Joseph F. Hair, 2018)

4. Uji Korelasi

Menurut Sugiyono dalam (Rachman, 2024) uji korelasi adalah Uji korelasi Pearson digunakan untuk mengukur arah dan kekuatan hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan stres akademik.

Tabel 4.7
Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		X	Y
X	Pearson Correlation	1	-.977**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	377	377

Y	Pearson Correlation	-.977**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	377	377
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki hubungan negatif yang sangat kuat dengan stres akademik ($r = -0,977$; $p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis diikuti dengan penurunan tingkat persepsi sumber stres akademik mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dan persepsi stres akademik yang diterima. (Joseph F. Hair, 2018)

5. Uji hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

1. H0: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan stres akademik.
2. H1: Terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan stres akademik.

Tabel 4.8
Hasil Uji Hipotesis

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized		Standardized	t	Sig.
		Coefficients		Coefficients		
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	109,959	,674		163,214	,000
	TOTALX	-1,246	,014	-,977	-88,703	,000

a. Dependent Variable: TOTALY

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, diketahui bahwa kesejahteraan psikologis berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar -1,246 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

Nilai koefisien yang negatif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat berlawanan arah. Artinya, semakin tinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat persepsi sumber stres akademik yang dialami. Sebaliknya, apabila kesejahteraan psikologis rendah, maka persepsi sumber stres akademik cenderung rendah.

Secara teoritis, individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik memiliki kemampuan regulasi emosi, coping, dan penyesuaian diri yang lebih

efektif dalam menghadapi tuntutan akademik. Hal ini menyebabkan tekanan akademik tidak mudah berkembang menjadi stres yang berlebihan.

Nilai Beta sebesar $-0,977$ menunjukkan bahwa pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap persepsi sumber stres akademik tergolong sangat kuat. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis merupakan faktor penting dalam menurunkan tingkat persepsi sumber stres akademik mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis dapat menjadi salah satu upaya strategis dalam persepsi sumber stres akademik.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, bahwa dari 377 orang subjek penelitian terdapat 126 orang subjek yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah dengan presentase 34%, 126 orang subjek memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang dengan jumlah presentase 33%, dan 125 orang subjek memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi dengan presentase 33%. Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang.

Dari hasil pengolahan data diatas terlihat bahwa setiap mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda. Perbedaan tingkat kesejahteraan

psikologis tersebut menandakan bahwa setiap mahasiswa memiliki usaha dan upaya yang berbeda dalam penanggulangan stres akademik yang mereka rasakan. Dalam penelitian ini permasalahan difokuskan kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsinya. Mahasiswa yang dapat mengontrol kesejahteraan psikologis mereka dengan baik maka akan memiliki persepsi sumber stres akademik yang rendah. Begitupula sebaliknya, jika seorang mahasiswa tidak dapat mengontrol kesejahteraan psikologisnya dengan baik maka akan cenderung memiliki persepsi sumber stres akademik yang tinggi.

Tingkat kesejahteraan psikologis sangat penting untuk diperhatikan, karena hal tersebut berdampak pada tingkat persepsi sumber stres akademik yang akan mahasiswa rasakan, terlebih untuk mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Afan, 2020) tentang “Hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan stres akademik pada mahasiswa baru program studi pendidikan bahasa mandarin fakultas bahasa dan seni Universitas Negeri Jakarta” menemukan bahwa, terdapat hubungan antara *Psychological Well Being* dengan stres akademik didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar -0,583. Terdapat pengaruh langsung antara *Psychological Well Being* dengan stres akademik didapatkan hasil nilai korelasi regresi sebesar -0,649 dan taraf signifikansi $p= 0,000$. Hal tersebut semakin menjelaskan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis dapat mempengaruhi tingkat stres akademik dan begitu juga sebaliknya.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aulia et al., 2019a), penelitian tersebut dilakukan dengan metode kuantitatif dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres dengan korelasi negatif ($r = -0,649$; $p = 0.000$). Pendidikan kesehatan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis perlu dilakukan sebagai cara untuk menurunkan tingkat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

Pada seseorang yang memiliki kategori rendah, hal ini biasa ditandai dengan ketidakmampuannya dalam berpikir dan menemukan jalan keluar bagaimana cara untuk menghadapi stres yang disebabkan dari masalah-masalah yang mereka hadapi. Hal itu juga bisa disebabkan karena faktor lain.

Kemudian pada seseorang yang memiliki kategori sedang hal ini biasanya tergantung dari pada intensitas seseorang dalam keinginannya sendiri untuk memperbaiki kualitas kesejahteraan psikologis diri mereka. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah kualitas hubungan sosial. Apabila seseorang yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang tadi tidak terlalu intens dan menganggap bahwa kesejahteraan psikologis bukanlah hal yang terlalu penting sehingga ia bersikap acuh tak acuh.

Sedangkan untuk kategori tinggi yaitu dimana kemampuan seseorang dalam menangani masalah dan tekanan hidup sudah cukup baik. Artinya disini mahasiswa masih memiliki keinginan dan inisiatif dalam memperbaiki kesehatan mentalnya sebab ia memiliki pemikiran bahwa untuk menjalani aktivitas dan beban akademik di semester akhir mahasiswa tersebut harus memiliki tingkat

kesejahteraan psikologis yang tinggi agar dapat menyelesaikan beban akademik dengan baik.

Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rulangi et al., 2021) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being*, yaitu seperti kepuasan subjektif yaitu yang menggambarkan penilaian individu terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidupnya secara pribadi. Lalu, dapat dipengaruhi oleh faktor demografi seperti usia individu, gender individu, pengangguran. Serta dapat juga dipengaruhi oleh tujuan hidup. Keberhasilan seseorang sangat dipengaruhi oleh keberhasilannya dalam mencapai tujuan hidupnya yang dianggap bermakna. Serta, kualitas hubungan sosial. Hubungan sosial yang berkualitas ditandai oleh kemampuan individu untuk membangun dan memelihara relasi yang positif dengan orang lain.

Jika dikaitkan dengan teori Ryff (1989) terkait 6 dimensi *Psychological Well-Being* yang dikembangkan teori *positive functioning psychology*, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan kepribadian. Seseorang dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi maka akan memiliki nilai yang tinggi dalam ke enam dimensi tersebut, begitu juga sebaliknya.

2. Tingkat Persepsi sumber Stres Akademik Pada Masiswa Semester Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 377 orang subjek penelitian terdapat 76 orang subjek yang memiliki tingkat persepsi sumber stres akademik rendah dengan presentase 20%, 138 orang subjek memiliki tingkat

persepsi sumber stres akademik yang sedang dengan presentase 77%, dan 163 orang subjek memiliki tingkat persepsi sumber stres akademik yang tinggi dengan presentase 43%. Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat persepsi sumber stres akademik yang tinggi.

Tingkat persepsi sumber stres akademik rendah, sedang, maupun tinggi perlu diantisipasi dengan baik karena dapat menjadi masalah yang serius bagi kondisi fisik, psikologis, dan prestasi. Menurut psychology foundation of australia dalam (Aulia et al., 2019a) pada kondisi stres akademik sedang, mahasiswa cenderung akan menjadi lebih mudah marah dan tidak fokus, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan dan orientasi terhadap kegiatan proses pembelajaran yang diikuti oleh mahasiswa tersebut. Terlebih apabila mahasiswa semester akhir memiliki beban akademik tambahan yaitu mengerjakan atau menyusun tugas akhir mereka yang dapat berbentuk skripsi dan lain-lain.

Bukan hanya fisik dan psikologis mahasiswa yang terganggu, akan tetapi ketika mereka mengalami stres akademik pada tingkat stres dan berat, mereka akan memiliki performa dan hasil yang kurang baik ketika sedang ujian atau ketika menyelesaikan tugas akademik.

Mahasiswa yang memiliki tingkat persepsi sumber stres akademik sedang dan tinggi juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Menurut teori lazarus dan folkman (1984) stres dapat muncul karena tuntutan lingkungan melebihi kemampuan diri. Kondisi ini dapat menurunkan berbagai aspek seperti

self-acceptance karena individu merasa gagal memenuhi harapan diri sendiri, *environmental mastery* karena individu merasa tidak dapat mengendalikan situasi belajar, dan *purpose in life*, dimana seorang individu merasa kehilangan arah dan motivasi belajar. Hal ini sangat umum dirasakan oleh mahasiswa semester akhir, karena mereka memiliki tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir mereka, mengejar nilai di beberapa mata kuliah, dan juga harus memikirkan perjalanan setelah mereka lulus dari jenjang pendidikan perkuliahan.

Seperti pada penelitian Penelitian yang dilakukan oleh (Gisela et al., 2025) mengenai “Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus” dengan metode kuantitatif dengan desain korelasional dengan responden sebanyak 100 subjek membuktikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir. Penelitian tersebut menghasilkan nilai Correlation Coefficient (koefisien korelasi) adalah -0.814, yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin tinggi tingkat persepsi sumber stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin rendah kesejahteraan psikologis mereka, atau sebaliknya. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) adalah < 0.001 , yang berarti hubungan ini sangat signifikan pada tingkat kepercayaan 99% ($p < 0.01$).

Stres akademik cenderung dikibatkan oleh beberapa hal, contohnya karena faktor ekonomi, lingkungan, dan diri sendiri. Mahasiswa yang merasakan stres akademik cenderung melakukan prokrastinasi, dimana mahasiswa tersebut seringkali menunda-nunda pekerjaan rumah dan tugas kuliah mereka. Mereka tidak

mementingkan tugas mereka, sehingga jika sudah mepet deadline tugas tersebut mahasiswa merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas tersebut, sehingga dari situlah beban akademik yang mereka rasakan semakin tinggi.

Stres akademik juga dapat disebabkan oleh faktor lingkungan sekitar, seperti tuntutan dari dosen, serta persaingan dengan teman sendiri. Sehingga hal tersebut dapat membuat tingkat persepsi sumber stres akademik yang di rasakan semakin tinggi. Jika mahasiswa tersebut dapat menangani beban akademik yang di rasakan, mahasiswa tersebut tidak akan mengalami stres akademik, namun dalam penelitian ini terbukti bahwa mahasiswa semester akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 memiliki tingkat persepsi sumber stres akademik yang rendah sampai tinggi.

3. Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dengan Persepsi Sumber Stres Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara kesejahteraan psikologis dan persepsi sumber stres akademik pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa, maka semakin rendah persepsi mereka terhadap sumber stres akademik.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori appraisal stres yang dikemukakan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman, yang menyatakan bahwa stres dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai suatu situasi. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki kemampuan regulasi

emosi, penerimaan diri, serta kontrol diri yang lebih baik, sehingga mereka tidak mudah memandang tuntutan akademik sebagai sumber tekanan yang mengancam.

Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung memandang tugas akademik, termasuk penyusunan skripsi, sebagai tantangan yang dapat dihadapi, bukan sebagai sumber stres yang menekan. Hal ini menyebabkan persepsi mereka terhadap sumber stres akademik menjadi lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chen et al (2009), yang menyatakan bahwa stres yang dirasakan oleh mahasiswa memiliki hubungan yang negatif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dalam (Aulia et al., 2019a).

Penelitian yang dilakukan oleh (Gisela et al., 2025) mengenai “Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus” menghasilkan nilai Correlation Coefficient (koefisien korelasi) adalah -0.814, yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin rendah kesejahteraan psikologis mereka, atau sebaliknya. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) adalah < 0.001 , yang berarti hubungan ini sangat signifikan pada tingkat kepercayaan 99% ($p < 0.01$). Ini menunjukkan bahwa hasil hubungan negatif tersebut bukanlah kebetulan, melainkan benar-benar ada pola yang signifikan.

Freire dan koleganya (2016) dalam (Aulia et al., 2019b) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam memilih strategi koping yang efektif dalam situasi akademik. Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik cenderung menerapkan cara-cara penanganan yang konstruktif, seperti tetap berkomitmen terhadap tanggung jawab akademik, melakukan penafsiran ulang secara positif terhadap masalah, serta mencari dukungan baik secara instrumental maupun emosional. Sebaliknya, individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah lebih sering menggunakan strategi koping yang kurang adaptif, seperti menghindari masalah, menyalahkan diri sendiri atas keadaan yang terjadi, atau melarikan diri ke fantasi.

Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung menunjukkan kemandirian dalam menjalani kehidupannya, mampu mengoptimalkan potensi diri, serta sanggup mengelola dan memanfaatkan lingkungan di sekitarnya secara efektif. Mereka juga memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu membangun relasi yang sehat dengan orang lain, dan menunjukkan penerimaan diri yang positif. Kondisi tersebut mendorong munculnya perasaan bahagia dan antusiasme sehingga individu lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki peran penting dalam menentukan tingkat pemahaman sumber stres akademik yang dialami mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi cenderung mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih baik, menunjukkan kemandirian dalam mengerjakan tugas akhir, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu membangun relasi sosial yang positif sebagai sumber dukungan emosional. Kondisi ini membantu mahasiswa menghadapi tuntutan penyusunan skripsi dengan sikap yang lebih adaptif dan optimis.

Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah lebih rentan mengalami stres akademik yang tinggi. Ketidakmampuan menerima diri, kurangnya kontrol terhadap lingkungan, serta rendahnya makna dan tujuan hidup dapat memperburuk persepsi terhadap tekanan akademik. Hal tersebut dapat memunculkan gejala seperti kecemasan, kelelahan mental, perasaan tertekan, pesimisme, serta penurunan motivasi dalam mengerjakan ataupun menyelesaikan skripsi.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres akademik. Semakin baik kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa, semakin rendah tingkat persepsi sumber stres

akademik yang dirasakan. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting dalam membantu mahasiswa semester akhir menyelesaikan studi secara optimal dan menjaga kesehatan mental mereka.

Mahasiswa dapat menjaga kesejahteraan psikologisnya melalui beberapa cara berikut:

1. Mengembangkan Penerimaan Diri (Self-Acceptance)

Mahasiswa perlu menerima proses akademik sebagai bagian dari dinamika pembelajaran. Penerimaan terhadap kekurangan, keterbatasan, serta proses revisi skripsi dapat mengurangi tekanan internal dan overthinking.

2. Memiliki Tujuan Hidup yang Jelas (Purpose in Life)

Mahasiswa yang memiliki tujuan akademik dan arah masa depan yang jelas cenderung lebih mampu memaknai tekanan sebagai tantangan, bukan ancaman. Orientasi tujuan ini membantu menjaga stabilitas emosi ketika menghadapi hambatan akademik.

3. Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi

Kemampuan mengelola emosi negatif seperti cemas, takut gagal, dan frustrasi sangat penting. Mahasiswa dapat melatih regulasi emosi melalui teknik relaksasi, journaling, atau refleksi diri.

4. Membangun Hubungan Sosial yang Positif

Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen pembimbing berperan signifikan dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Relasi yang suportif membantu mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi tekanan akademik.

5. Meningkatkan Manajemen Waktu dan Self-Control

Pengaturan waktu yang efektif mengurangi penumpukan tugas dan deadline. Perencanaan yang terstruktur membantu mahasiswa merasa lebih terkontrol terhadap tuntutan akademik.

6. Mengembangkan Coping Adaptif

Berdasarkan teori stres dari Richard Lazarus dan Susan Folkman, mahasiswa perlu menggunakan coping yang berfokus pada masalah (problem-focused coping), seperti mencari solusi konkret, bukan menghindari tugas.

7. Memperkuat Nilai Spiritual

Dalam konteks mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, aspek religiusitas dapat menjadi sumber ketenangan batin. Praktik sabar, tawakal, dan syukur membantu menjaga keseimbangan psikologis ketika menghadapi tekanan akademik.

Secara keseluruhan, mahasiswa yang mampu menjaga kesejahteraan psikologisnya melalui pengembangan diri, regulasi emosi, dukungan sosial, manajemen diri, serta pemaknaan spiritual yang positif, cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik secara adaptif.

Dengan demikian, kesejahteraan psikologis bukan hanya kondisi yang dihasilkan setelah stres menurun, melainkan merupakan faktor protektif yang secara aktif membantu mahasiswa mencegah dan menurunkan stres akademik selama proses penyusunan skripsi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Semester Akhir

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui pengembangan penerimaan diri, penetapan tujuan hidup yang realistis, serta membangun hubungan sosial yang suportif. Selain itu, mahasiswa dapat menerapkan strategi coping adaptif seperti manajemen waktu, teknik relaksasi, serta mencari dukungan sosial ketika menghadapi tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi.

2. Bagi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Fakultas diharapkan dapat mengembangkan program pendampingan psikologis bagi mahasiswa tingkat akhir, seperti layanan konseling akademik,

pelatihan manajemen stres, dan workshop kesehatan mental. Selain itu, optimalisasi peran dosen pembimbing sebagai sumber dukungan akademik dan emosional juga penting untuk membantu mahasiswa mengurangi tekanan selama penyusunan skripsi. Fakultas juga dapat menyediakan ruang layanan kesejahteraan mahasiswa yang mudah diakses guna menciptakan lingkungan akademik yang lebih suportif dan sehat secara psikologis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah dan karakteristik responden agar hasil penelitian lebih representatif. Selain itu, peneliti berikutnya dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi stres akademik, seperti dukungan sosial, resiliensi, self-efficacy, atau strategi coping. Penggunaan metode campuran (mixed methods) juga direkomendasikan agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman psikologis mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

Dengan adanya pengembangan penelitian dan intervensi yang berkelanjutan, diharapkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat meningkat sehingga mereka mampu menghadapi tuntutan akademik secara lebih sehat, adaptif, dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afan, M. R. (2020). *Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan Sres Akademik Pada Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Bahasa Mandarin Dan Seni Universitas Negeri Jakarta*
- Afifah, J., Albab, U., Zen, E. F., & Fauzan, L. (2020). *Profil Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Pembelajaran Daring selama Pandemi Covid-19 di Universitas Negeri Malang*. 281–294.
- Agrasadya. (2022). *Pengaruh Disiplin Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Bagian Gardener Pada PT. ISS Indonesia Area Pusat Pengelolaan GBK Jakarta*. 1(8), 1933–1942.
- Amanah, F. (2020). *Subjective Well-Being Mahasiswa Pada Masa Pandemi*. x(x), 1–3. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Amelia, I. (2024). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Dan Ssocial Comparison Terhadap Self-Esteem Remaja Di Madrasah Tsanawiyah Al Munawwaroh Pandanmulyo Kabupaten Malang*.
- Aulia, S., Panjaitan, R. U., Ilmu, F., & Universitas, K. (2019). *Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 2, 127–134.
- Aulia, S., Panjaitan, R. U., Ilmu, F., & Universitas, K. (2019). *Psychological Well-Being And Level Of Stress Among The Last Year College Students*. 1, 127–134.
- Aycan, S. (2024). *Construction of an Islamically-Integrated Psychological Well-Being Model*. <https://doi.org/10.3998/jmmh.6026>
- AZIZAH, N. (2023). *Hubungan Antara Self-Determination Pada Mahasiswa Di Universitas X*.
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwik, Y. W., & Noviana, R. (2022). *Profil Perceived Academic Stress pada Mahasiswa Profile of Perceived Academic Stress in Students Fakultas Ilmu Pendidikan , Universitas Negeri Surabaya , Surabaya , Indonesia (Jain et al ., 2014 ; Aihie & Ohanaka , 2019 13(3), 395–402*.
- Dityo, D. R., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., Surabaya, U. N., Satwika, Y. W., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2023). *Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi The Relationship Between Social Support and Psychological Well-Being of Overseas Students Who Are Writing a Thesis Abstrak*. 10(02), 788–799.
- Djoar, R. K., Putu, A., Anggarani, M., Airlangga, U., & Fisioterapi, P. S. (2024). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik*. 6(1), 52–59.

- Estikomah. (2019). *Pengaruh Persepsi Pengembangan Karier Terhadap Kesejahteraan Psikologis Polisi Wanita Di Mapolda DIY*. 1–7.
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., & Sabbilla, A. (2025). *Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus*. 5(1), 331–341.
- Hidayah, N., & Ramli, M. (2018). European Journal of Education Studies Prevalence Of Academic Stress. *European Journal of Education Studies*, 256–267. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1321531>
- Humaidah. (2025). *Adaptasi Psychological Well-Being Short Scale pada Mahasiswa*. 7(1), 141–149.
- Joseph F. Hair, J. (2018). *Multivariate Data Analysis*.
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). *Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa*. 2(3), 200–211.
- Kartika, V. D. (2023). *Pengaruh Hardiness, Higenitas Tidur Maladaptif, Dukungan Sosial Dan Faktor Demografi Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Perguruan Tinggi Di Jabodetabek*.
- Kusrini, D., Wijianti, A., & Purwaningtyas, F. D. (2020). *Coping Stres, Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 1(2), 11–17.
- Lutfiah, A. (2020). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Tata Rias Universitas Negeri Jakarta*.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2014). *Academic stress of college students : Comparison of student and faculty perceptions Academic Stress Among College Students : Comparison of American and International Students*. May. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Nabila, J. (2025). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 8, 1–15.
- Rachman, A. (2024). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d* (Issue January).
- Rahmah, A. D., Hidayat, M. F., Salsabila, Y., Zahra, A., & Vardia, M. A. (2025). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang*. 5(1), 103–114. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v5i12025p103-114>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). *Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya*. 5, 36–43.
- Rulanggi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Subjective Well- Being pada Mahasiswa*. April, 406–412.

- Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything , or Is It ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. 69(4), 719–727.
- Sagita, D. D. (2017). *Hubungan Self-Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa*. 1, 43–52.
- Sofwatillah¹, Risnita², M. Syahrani Jailani³, D. A. S. (2024). *Teknik Analisis Data Kuantitatif Dan Kualitatif Dalam Penelitian*. 15(2), 79–91.
- Sukendra, I. K., & Atmaja, I. K. S. (2022). *Instrumen penelitian*.
- Suryadinata. (n.d.). *Komparasi Parametrik DAN Non-Parametrik*
- Syahroni, M. I. (2022). *Prosedur Penelitian Kuantitatif*. 2(3), 43–56.
- Tua, N., & Gaol, L. (2016). *Teori Stres : Stimulus , Respons , dan Transaksional*. 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Tua, N., & Gaol, L. (2016). *Teori Stres : Stimulus , Respons , dan Transaksional*. 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Yusuf, N. M. (2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik*. 13(02), 4–5.
- Zamroni. (2016). Prevalensi stres akademik mahasiswa. *Psikoislamika*, 12(2015).
- Al-Balkhi, A. Z. (2013). *Sustenance of the soul: The cognitive behavior therapy of a ninth century physician*. International Institute of Islamic Thought. <https://iiit.org/en/book/sustenance-of-the-soul/>
- Al-Ghazali. (2005). *Ihya' 'ulum al-din* (Revival of the religious sciences). Islamic Book Trust. <https://www.ghazali.org/ihya/>
- Al-Qurtubi. (2006). *Al-jami' li ahkam al-Qur'an*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah. <https://archive.org/details/tafsir-al-qurtubi>
- Al-Razi, F. (2000). *Tafsir al-kabir (Mafatih al-ghayb)*. Dar Ihya al-Turath al-'Arabi. <https://archive.org/details/tafsir-al-razi>
- Ibn Kathir, I. (2003). *Tafsir Ibn Kathir*. Darussalam. <https://www.kalamullah.com/tafseer-ibn-kathir.html>
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (1994). *Madarij al-salikin*. Dar al-Kitab al-'Arabi. <https://archive.org/details/madarij-as-salikin>
- Ibn Taymiyyah, T. (1999). *Al-'ubudiyyah*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah. <https://archive.org/details/alubudiyyah>
- Aycan, Z. (2024). Islamic perspectives on well-being and spirituality in organizational and psychological life. *Journal of Islamic Psychology*, 8(1), 1–15.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Nama:

Semester:

Jurusan:

Jenis Kelamin:

1 = Sangat Tidak Sesuai

2 = Tidak Sesuai

3 = Sesuai

4 = Sangat Sesuai

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1.	Saya menyukai kepribadian yang ada pada diri sendiri.				
2.	Ketika melihat perjalanan hidup, saya merasa puas karena semuanya berjalan dengan baik.				
3.	Beberapa orang menjalani hidup tanpa tujuan, tetapi saya bukan bagian dari mereka.				
4.	Tuntutan Kehidupan sehari-hari sering membuat saya tertekan.				
5.	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian dalam hidup.				
6.	Saya mengalami kesulitan menjaga hubungan dekat dengan orang lain sehingga membuat frustrasi.				

7.	Saya menjalani hidup sehari-hari tanpa terlalu memikirkan masa depan.				
8.	Secara umum, saya dapat mengendalikan situasi tempat tinggal.				
9.	Saya pandai mengelola tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.				
10.	Saya merasa sudah melakukan semua yang perlu saya lakukan.				
11.	Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan.				
12.	Saya pikir, penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara berpikir tentang diri sendiri dan dunia.				
13.	Orang-orang menggambarkan saya sebagai orang yang suka memberi dan berbagi waktu dengan orang lain.				
14.	Saya sudah lama menyerah untuk mencoba membuat perubahan besar dalam hidup.				
15.	Saya cenderung mudah terpengaruh dengan orang yang berpendapat kuat.				
16.	Saya belum pernah menjalani hubungan yang hangat dan memberikan kepercayaan penuh pada orang lain.				
17.	Saya percaya pada pendapat diri sendiri, meskipun kadang berbeda dengan orang lain.				

18.	Saya menilai diri sendiri berdasarkan nilai pribadi, bukan nilai-nilai yang dianggap penting orang lain.				
-----	--	--	--	--	--

Lampiran 2. Skala Pemahaman Sumber Stres Akademik

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Netral

4 = Setuju

5 = Sangat Setuju

No.	Pertanyaan	STS	TS	N	S	SS
1.	Persaingan nilai dengan teman saya cukup ketat.					
2.	Dosen saya mengkritisi performa akademik saya					
3.	Dosen saya memiliki ekspektasi yang tidak realistis terhadap saya.					
4.	Ekspektasi orang tua yang tidak realistis membuat saya tertekan.					
5.	Alokasi waktu untuk kelas dan tugas akademik sudah cukup tepat bagi saya.					
6.	Beban kurikulum terlalu berat bagi saya.					
7.	Saya yakin bahwa tugas yang diberikan terlalu banyak.					

8.	Saya tidak mampu mengejar ketertinggalan dalam tugas-tugas saya.					
9.	Saya mempunyai cukup waktu untuk bersantai setelah mengerjakan tugas.					
10.	Saya merasa pertanyaan yang diberikan aaketikan ujian seringkali susah.					
11.	Saya merasa waktu yang diberikan untuk menyelesaikan ujian terlalu singkat.					
12.	Masa-masa ujian membuat saya tertekan.					
13.	Saya percaya bahwa saya akan menjadi mahasiswa yang sukses.					
14.	Saya yakin karir saya akan sukses di masa depan.					
15.	Saya dapat membuat keputusan akademik dengan mudah.					
16.	Saya takut gagal pada mata kuliah yang saya ambil.					
17.	Saya merasa kelemahan karakter yang saya miliki					

	adalah merasa khawatir berlebih terhadap ujian.					
18.	Meskipun saya lulus pada ujian, saya khawatir tidak akan mendapatkan pekerjaan di masa depan.					

Lampiran 3. Skoring Kesejahteraan Psikologis

X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X1 0	X1 1	X1 2	X1 3	X1 4	X1 5	X1 6	X1 7	X1 8	Tot al
2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	1	3	1	25
2	1	1	3	1	1	2	1	2	3	1	1	3	1	3	2	2	1	31
4	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	2	4	3	53
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	65
4	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	49
1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1	27
3	2	1	3	2	1	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	1	43
2	1	3	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	3	1	1	2	1	33
2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	1	2	1	1	1	26
4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	65
4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	57
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	69
2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	1	2	1	1	2	3	1	3	32
2	2	3	1	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	39
1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	27
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	4	53
1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	25
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	70
1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	1	50
3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	2	4	3	4	3	4	3	57
4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	67
3	2	3	2	2	1	2	4	3	2	2	2	2	3	2	4	4	2	45
4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	67

3	1	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	47
1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	1	3	3	38
4	3	4	4	2	3	2	3	1	4	4	4	3	2	4	4	3	4	58
2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	3	3	3	1	3	1	37
1	2	3	3	3	1	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	41
2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	61
4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	61
4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	62
2	1	1	3	2	2	1	2	1	1	1	2	3	2	1	2	1	2	30
3	4	2	3	4	3	4	2	4	4	3	3	3	4	2	3	2	4	57
4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	58
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	71
2	2	2	2	3	2	3	1	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	36
3	3	2	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	2	56
1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	2	3	3	3	4	61
2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	64
3	2	2	2	1	1	2	2	1	2	3	1	3	2	2	1	2	2	34
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	69
2	2	4	2	3	4	3	1	3	2	2	2	1	2	4	3	3	2	45
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	71
3	2	4	1	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	56
2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	1	3	3	2	3	44
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	71

3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	2	4	60
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	2	23
2	2	2	4	3	2	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	4	53
3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	62
3	2	2	1	2	2	1	1	1	3	2	3	3	2	2	3	4	2	39
2	2	2	2	1	2	2	3	1	2	1	2	3	2	4	1	1	2	35
3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	62
4	4	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	4	49
3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	1	4	46
1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	23
2	4	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	49
4	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	2	3	3	2	2	4	2	55
3	3	2	3	4	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	60
2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	31
3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	44
2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	3	2	2	2	1	1	1	2	29
1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	20
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	67
3	3	3	3	4	1	1	3	2	3	2	2	3	4	3	2	2	2	46
3	1	4	2	2	3	4	3	3	1	2	3	4	2	2	1	3	3	46
3	2	3	3	4	3	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	48
4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	2	3	62
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
3	2	2	4	3	4	4	3	4	3	2	4	3	3	4	3	4	2	57
1	2	1	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	3	2	26
4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	59
2	3	3	1	2	2	1	3	3	2	3	2	2	1	3	2	4	2	41

1	3	2	2	3	2	3	3	1	3	3	4	2	3	3	2	2	2	44
3	3	2	3	1	1	3	2	3	2	2	1	2	3	2	1	1	4	39
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	71
1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	24
3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	66
1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	23
4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	64
2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	3	2	36
3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	2	4	1	2	3	2	2	47
2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	22
3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	27
2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	49
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	70
3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	56
4	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	45
2	3	3	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	37
3	3	3	2	4	2	2	2	3	2	4	2	3	3	2	2	4	4	50
2	3	3	1	1	2	2	1	4	2	3	3	2	2	2	1	2	1	37
3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	61
2	2	4	3	3	4	4	3	4	1	2	3	3	2	4	4	2	4	54
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	19
2	2	1	2	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	42
3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	50
2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	57
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	71
4	3	2	2	3	3	1	2	3	4	1	4	4	3	2	2	3	3	49
2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	64

2	2	2	2	3	1	3	3	2	2	2	3	1	1	3	2	2	2	38
3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	53
2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	25
3	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	32
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
4	4	3	2	3	3	3	2	2	4	3	4	2	4	3	3	2	3	54
2	3	2	2	3	1	1	1	2	3	1	1	2	3	3	2	2	2	36
4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	67
1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	25
2	3	2	3	4	2	3	4	2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	53
3	3	4	4	2	2	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	60
2	3	2	3	3	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	4	3	2	46
2	2	2	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	1	1	2	2	3	41
2	2	1	2	3	2	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	1	3	37
1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	2	2	43
1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	3	1	2	2	1	2	2	2	28
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	3	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	4	3	2	1	2	1	41
3	2	3	3	2	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	57
2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	32
2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	66
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	69
3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	65
1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	25
4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	63

4	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	33
2	2	1	3	1	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	4	40
3	4	1	4	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	60
2	1	2	1	1	2	2	2	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	31
2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	4	2	1	2	3	3	3	3	43
3	3	3	3	2	4	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	48
2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	2	44
4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	4	3	52
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	70
2	3	2	1	1	1	2	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	40
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	70
4	4	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	61
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	70
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	28
3	3	3	2	3	4	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	1	55
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	71
2	1	2	2	2	2	1	2	1	3	2	1	1	3	2	3	1	2	33
2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	23
1	2	3	1	2	1	2	1	3	2	3	1	1	2	1	3	1	1	31
2	2	1	1	3	2	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	2	30
3	2	3	3	2	3	4	4	3	2	2	3	2	3	3	4	4	4	54
3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	3	2	2	3	41
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	68
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	67

3	4	3	3	3	4	4	3	2	2	4	3	4	2	3	3	3	2	55
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	2	2	51
3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	56
3	3	4	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	43
1	2	3	1	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	3	31
2	1	1	3	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	1	31
2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	2	3	2	46
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
2	1	1	2	3	2	3	1	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	34
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	34
3	4	3	3	3	2	2	2	4	3	4	3	2	2	3	3	4	4	54
2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	24
3	4	4	2	1	1	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	44
4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	67
2	1	1	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	34
4	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	52
4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	67
1	1	2	3	1	2	1	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	1	29
1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	65
3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	62
1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	1	2	29
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	2	2	1	1	3	3	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	35

2	4	2	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	45
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
2	3	1	3	3	2	2	2	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	37
1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1	2	2	1	25
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	71
4	4	4	2	2	3	2	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	49
2	3	1	2	4	3	2	2	1	4	2	3	3	3	4	2	3	2	46
4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	63
2	3	4	2	2	3	2	4	1	3	2	4	2	2	2	1	3	4	46
1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	20
3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	2	3	3	3	2	53
2	3	4	3	2	2	2	2	2	4	2	2	1	2	2	2	3	1	41
2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	25
1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	1	3	2	2	35
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
1	3	2	3	1	4	3	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	40
3	2	3	3	4	3	1	2	2	2	1	1	3	3	2	2	3	2	42
2	2	2	1	3	2	2	2	3	1	2	1	2	1	2	2	3	3	36
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	71
1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	21
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	71
1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	39
2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	3	1	1	2	27
3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	3	4	3	2	4	3	3	50
2	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	2	4	58
2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	22
2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	50

4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	63
3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	4	4	3	2	4	49
4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	67
1	1	1	1	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	23
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
2	1	3	1	4	2	1	1	3	3	2	3	2	2	2	3	1	1	37
3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	52
4	3	2	2	1	1	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	4	51
3	2	1	2	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	1	3	35
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	71
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	70
1	2	2	3	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	4	37
3	3	2	3	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	4	1	35
3	3	2	3	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	60
1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	24
3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	1	2	3	3	1	3	3	47
2	3	2	3	2	2	3	1	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	45
4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	68
2	1	3	1	3	2	3	3	4	2	1	1	2	1	1	3	2	1	36
3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	69
3	2	3	2	4	3	2	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	57
3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	3	2	3	2	2	3	45
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	71
2	3	1	4	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	2	2	1	2	33
4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	2	3	3	3	53
3	1	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	40
1	2	3	2	2	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	4	47

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	1	3	2	1	2	3	39
3	2	3	4	2	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	52
2	2	3	1	2	3	2	1	1	1	1	1	2	2	3	1	2	1	31
1	2	2	1	1	3	1	2	1	3	1	2	3	2	2	2	1	2	32
1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	23
4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	69
4	2	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	60
1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	1	1	35
1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
2	2	3	3	4	3	2	3	4	2	3	4	3	2	3	2	3	3	51
3	2	1	3	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	3	1	31
3	3	4	2	4	2	2	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	4	58
1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	20
1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	3	1	1	26
3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	2	4	4	3	4	3	3	2	58
3	2	3	3	2	2	3	2	1	1	2	2	4	1	3	3	1	2	40
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	71
2	1	1	1	2	3	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	34
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	2	4	2	2	3	2	3	1	53
1	1	2	2	2	2	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	28
2	3	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	1	2	56
1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
2	2	3	2	2	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	35
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	70

2	3	4	3	2	2	3	1	1	3	2	4	2	2	3	4	3	3	47
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	71
1	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	46
2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	3	4	1	2	2	1	32
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	4	1	3	2	3	46
3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	2	3	4	4	3	4	4	2	61
4	2	1	3	2	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	50
1	3	2	4	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	3	46
1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	22
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	67
4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	59
1	1	2	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	2	25
1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	26
3	4	3	2	4	3	3	4	4	2	3	3	2	3	2	2	4	3	54
2	2	1	1	3	1	3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	34
3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	57
2	2	4	3	3	4	3	3	2	3	4	2	3	4	2	4	4	2	54
4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	69
1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	20
3	4	3	3	4	4	3	4	3	2	4	3	4	4	3	2	3	3	59
1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	24
2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	42
2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1	2	1	1	2	3	3	37
2	4	2	4	3	4	3	3	3	3	2	4	2	2	2	2	3	2	50
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	68
3	2	3	3	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	3	4	2	45
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	71

2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	41
1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	19
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	70
4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	60
3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	2	4	4	2	3	3	59
1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	22
4	2	2	3	2	3	3	2	4	3	4	1	3	3	4	4	3	3	53
3	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	31
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	69
1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	23
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	1	2	2	3	3	4	3	44
2	1	1	3	2	1	2	1	1	2	2	3	1	2	2	1	2	1	30
2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	64
1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	4	1	3	3	3	3	45
2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	52
4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	55
3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	62
1	1	3	1	1	1	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	1	1	28
3	2	2	3	3	2	1	3	3	2	4	2	4	3	3	4	1	2	47
3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	1	3	2	3	2	3	2	2	46
1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	21
1	3	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	4	1	1	3	3	2	41
4	4	3	3	4	4	3	4	2	2	4	4	3	4	4	4	3	3	62
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
4	1	3	2	4	3	2	2	1	3	1	2	3	2	3	3	3	2	44

2	3	2	2	2	2	3	3	1	3	3	2	2	1	2	2	1	1	37
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	1	1	3	2	2	26
1	2	1	1	2	2	2	1	3	1	1	2	1	3	1	2	1	2	29
3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	1	4	3	42
1	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	4	2	3	1	44
2	4	3	4	3	3	3	1	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	55
2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2	2	3	1	33
3	3	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	59
1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	20
2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	24
1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	25
3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	64
1	1	1	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	3	1	2	27
4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	68
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	19
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
2	2	2	2	3	1	2	1	4	2	3	3	2	2	3	1	2	3	40
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	19
3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	67
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	69
1	1	4	1	1	3	3	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	3	33
4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	63
2	2	1	2	2	4	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	39
3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	55

1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
1	1	1	1	1	2	1	2	3	3	2	2	1	1	2	1	1	1	27
1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	23
3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	54
2	3	4	1	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	4	2	53
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	19
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	69
1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	20
3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	40
4	3	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	65
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	64
1	1	3	2	1	1	2	1	1	3	1	2	1	3	1	1	1	1	27
4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	2	4	3	4	58
1	2	4	2	3	1	3	2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	3	38
2	2	3	3	2	3	4	3	4	2	3	1	2	3	3	1	2	3	46
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
2	1	3	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	28
3	2	2	2	2	3	4	2	2	1	2	4	3	2	2	2	2	3	43
3	2	1	3	3	1	2	3	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	41
3	4	2	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	4	56
2	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	45
2	2	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	1	1	1	1	2	2	28
1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
4	3	1	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	60
4	3	3	2	3	3	3	3	2	1	1	2	2	2	2	3	3	2	44

3	4	4	4	3	3	4	2	2	2	3	3	4	2	3	2	4	2	54
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Lampiran 4. Skoring Skala Stres Akademik

Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	Y1 0	Y1 1	Y1 2	Y1 3	Y1 4	Y1 5	Y1 6	Y1 7	Y1 8	Tot al
5	4	5	3	5	3	5	5	3	4	5	5	5	5	5	4	4	5	80
5	5	4	4	5	3	5	3	4	3	4	3	5	4	3	5	5	4	74
3	1	1	2	1	4	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	4	4	37
2	2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	4	1	1	30
4	2	4	4	2	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	4	4	3	53
5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	3	4	4	4	4	5	4	5	77
3	1	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	1	3	2	5	53
3	2	4	3	4	5	5	4	3	2	5	3	3	4	5	5	5	4	69
4	2	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	3	78
1	2	2	1	1	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	27
1	2	3	2	1	2	2	2	3	4	2	2	2	3	2	2	3	1	39
1	2	1	1	2	1	3	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	4	29
3	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	3	3	3	4	2	4	4	62
3	2	3	3	4	2	4	4	4	5	4	3	2	4	3	4	4	2	60
4	5	5	4	4	5	5	3	3	5	5	5	4	4	4	3	5	5	78
5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	4	5	5	86
3	4	3	3	2	2	4	2	4	1	2	3	2	4	3	2	3	2	49
5	2	3	4	4	5	3	5	5	4	4	5	5	5	4	3	5	5	76
1	2	1	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	2	3	27
5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	89
2	1	4	1	2	1	1	1	3	2	2	1	3	3	3	1	2	2	35
3	3	2	2	3	3	1	4	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3	44
3	1	3	1	2	3	3	2	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	32
3	3	3	2	5	3	2	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	58
1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	4	1	25

1	2	4	2	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	58
3	3	4	4	5	3	5	5	5	3	2	4	3	4	4	1	3	5	66
3	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	35
3	3	4	4	2	4	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	63
3	4	4	3	4	2	3	2	4	1	2	4	4	3	4	5	4	3	59
2	2	2	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	39
1	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	4	2	1	2	37
3	1	2	2	3	2	1	1	1	1	2	1	3	2	1	1	1	2	30
3	3	5	5	3	5	4	3	4	5	4	4	2	4	4	4	4	3	69
1	3	1	1	1	3	1	2	3	1	1	2	1	1	3	4	2	2	33
2	2	2	3	2	4	4	1	3	3	3	4	2	1	3	2	1	2	44
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	19
4	1	5	4	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	68
1	1	4	2	1	3	2	2	1	4	2	4	3	4	3	1	1	1	40
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
2	2	2	1	3	2	2	4	1	2	3	2	2	2	2	3	2	3	40
5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	89
2	3	2	1	2	2	1	3	2	2	1	3	1	2	2	3	3	3	38
4	5	3	3	5	3	5	4	5	5	5	4	4	3	4	4	5	5	76
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
1	2	1	1	1	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	25
5	3	3	4	4	4	2	4	2	3	4	4	3	4	4	3	2	3	61
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	20
1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	24
2	3	1	3	1	3	3	2	1	3	3	2	4	2	3	2	2	2	42
1	3	2	4	4	2	2	3	3	2	2	3	1	2	4	2	3	3	46
1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	24

4	3	3	1	3	3	2	2	2	3	1	3	3	2	2	2	2	3	44
5	5	4	5	2	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	81
1	2	2	3	3	3	4	2	2	3	4	3	2	3	3	3	4	2	49
3	3	2	1	1	3	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	36
1	2	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	57
4	4	5	3	3	4	3	4	5	4	4	3	4	3	4	4	3	4	68
1	2	2	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	28
4	4	4	3	2	2	3	1	2	4	2	4	3	2	2	3	4	5	54
2	2	3	3	2	4	4	4	1	2	3	2	4	2	3	3	3	4	51
5	3	4	5	5	5	4	5	3	5	5	4	5	4	5	5	5	5	82
3	3	4	2	3	4	2	3	2	2	2	5	2	3	4	4	3	3	54
5	3	4	2	2	4	3	2	3	3	2	2	1	2	2	3	1	1	45
2	4	2	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	39
2	5	2	3	5	4	3	4	4	5	4	3	5	5	4	3	3	4	68
3	5	5	3	3	4	4	4	4	5	2	2	2	3	4	4	2	2	61
5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	3	80
5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	87
3	1	1	1	3	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1	27
1	4	2	4	1	2	3	3	2	4	2	4	2	3	4	2	2	2	47
1	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	5	2	4	3	3	4	55
3	2	3	3	2	1	4	3	3	2	2	2	4	2	3	4	3	3	49
1	2	3	2	3	3	3	4	3	3	1	2	4	1	2	1	2	1	41
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
2	3	2	4	1	1	2	1	1	3	1	2	2	2	2	3	2	2	36
5	5	3	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	5	5	75
3	2	3	2	2	3	1	1	3	2	1	1	3	3	3	3	2	1	39
4	3	2	4	4	4	2	2	4	3	3	1	2	4	3	3	2	4	54

3	3	4	2	2	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	50
5	4	3	4	4	2	4	3	3	4	2	3	3	1	2	3	2	3	55
2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	23
4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	84
1	1	2	3	2	1	1	1	3	3	1	2	2	2	1	1	2	1	30
4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	3	4	4	5	80
2	1	2	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	25
5	5	2	2	4	1	5	4	4	4	3	3	5	5	4	3	5	1	65
3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	4	3	2	3	2	3	48
5	4	5	5	5	3	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	3	82
4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	82
1	3	4	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	48
1	1	1	2	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	25
1	3	3	1	2	3	1	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	3	39
4	4	4	3	2	3	1	2	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	56
3	4	4	2	4	4	4	2	3	5	2	4	5	3	3	3	2	4	61
3	2	3	4	2	2	3	3	4	2	3	1	3	2	2	4	3	2	48
4	3	2	2	5	3	3	4	3	3	3	2	4	5	3	4	4	3	60
2	3	1	2	1	3	2	3	2	3	2	3	1	1	1	2	4	3	39
3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	4	1	2	3	2	2	1	2	42
5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	88
4	2	2	2	4	2	5	3	3	4	2	4	4	3	1	1	4	4	54
2	1	2	3	2	1	1	2	2	1	3	3	2	1	3	1	3	2	35
2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	1	3	3	33
2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	23
1	2	1	4	2	2	4	3	3	4	2	1	1	3	3	3	3	2	44
1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	25

2	5	2	3	2	4	4	3	2	2	4	4	3	5	2	4	3	3	57
2	4	4	3	3	3	2	1	2	2	4	4	1	1	4	3	3	2	48
5	4	4	4	5	4	4	5	4	3	5	5	5	4	4	4	4	4	77
3	4	4	4	4	3	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	4	74
5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	89
3	2	1	3	4	1	5	2	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	51
4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	5	4	3	3	3	3	4	4	62
3	1	2	2	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	3	1	1	2	29
5	4	5	5	5	5	3	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	81
2	1	4	3	3	2	3	2	4	4	3	4	4	2	2	3	2	2	50
4	1	3	2	2	4	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	41
2	2	2	2	2	4	2	3	2	1	3	3	3	4	1	2	1	3	42
3	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	5	4	4	2	57
3	2	3	3	5	3	3	3	5	2	5	3	3	4	4	2	3	4	60
5	5	5	5	4	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	84
5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	89
2	4	4	1	3	3	3	2	3	4	4	2	4	3	2	2	2	4	52
4	5	5	4	4	3	5	5	4	4	4	3	4	4	5	3	3	4	73
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
2	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	2	5	3	4	4	4	3	60
1	2	2	2	3	1	2	3	1	1	1	1	3	3	2	1	1	2	32
4	3	4	4	3	5	5	5	5	4	3	5	4	5	4	3	4	4	74
1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1	2	2	1	1	2	27
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	21
2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	26
5	4	3	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	81
2	2	1	1	3	3	2	1	2	1	2	4	1	3	1	2	1	1	33

5	4	5	3	5	3	4	5	4	3	5	5	3	2	4	4	3	5	72
3	4	4	4	3	2	2	4	2	4	4	4	4	5	3	3	4	4	63
1	3	2	1	2	3	2	2	3	4	3	1	2	2	2	2	2	3	40
4	2	3	2	4	3	4	3	2	5	4	5	4	4	4	4	4	5	66
3	3	4	2	2	4	5	3	4	4	5	2	5	4	3	4	3	3	63
3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	1	2	2	1	3	2	3	2	41
5	2	5	5	2	4	4	4	3	3	5	3	3	4	3	2	4	3	64
3	3	2	1	1	1	2	3	3	2	2	4	2	2	1	2	1	3	38
2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	27
4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	3	2	5	3	62
5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	88
1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	21
1	4	2	1	3	1	1	2	3	2	2	3	3	1	2	1	2	2	36
1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	23
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	89
5	5	5	5	3	5	5	3	5	4	3	4	4	5	3	5	3	2	74
1	2	4	2	4	2	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	4	40
1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	22
3	4	5	5	4	5	4	4	5	4	3	3	5	3	2	3	5	4	71
5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5	3	5	5	3	5	5	3	81
2	4	4	4	3	3	4	3	5	4	3	5	5	5	4	3	3	2	66
4	4	4	4	5	4	3	4	5	5	5	4	4	4	5	4	3	4	75
4	3	3	2	2	2	4	3	1	2	2	2	1	3	4	4	3	3	48
3	5	2	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	2	5	3	62
2	2	1	1	3	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	27
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
3	1	3	3	1	1	3	1	1	3	1	1	2	1	1	2	2	2	32

3	3	3	4	2	2	2	2	3	1	3	4	3	3	3	3	4	3	51
5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	88
3	2	4	3	1	2	1	2	3	4	3	3	2	1	3	2	1	3	43
2	1	1	1	3	1	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	4	2	37
4	2	2	2	3	4	3	2	3	4	4	3	2	2	2	3	4	4	53
4	4	3	4	5	5	5	4	4	4	5	3	5	5	2	5	3	4	74
4	4	5	4	4	4	5	4	5	3	4	4	4	2	4	5	4	5	74
2	4	1	2	5	4	4	3	3	3	3	2	1	1	1	2	3	4	48
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
2	4	3	2	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	4	2	2	3	54
5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	5	4	5	5	4	5	85
5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	88
5	3	4	4	3	5	5	4	3	3	4	3	3	4	3	5	4	3	68
2	5	3	2	4	3	1	3	4	3	1	3	3	2	2	2	2	4	49
5	3	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	3	3	5	5	4	5	80
1	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	4	2	2	3	4	1	2	46
2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	25
4	3	4	3	2	4	3	5	2	5	3	5	5	3	4	4	4	3	66
1	2	1	4	4	3	2	4	2	2	2	4	3	4	1	2	3	2	46
1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	21
4	2	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	76
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	88
2	3	1	3	3	1	1	1	2	1	1	1	4	2	2	2	1	2	33
1	2	1	3	3	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	3	2	1	32
5	4	5	4	5	4	5	5	5	2	4	4	3	5	4	5	4	4	77
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
3	3	5	5	1	5	2	5	4	4	4	4	5	4	3	4	4	3	68

2	4	3	4	4	5	2	4	4	3	4	4	4	2	3	2	3	4	61
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
4	4	4	5	3	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	5	4	4	72
5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	81
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	19
2	1	4	4	3	4	3	3	3	3	5	4	2	3	3	3	2	1	53
2	3	4	2	3	3	1	3	1	3	2	2	3	3	2	4	3	3	47
2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	1	2	3	2	1	3	1	36
2	2	2	3	2	2	4	3	3	1	3	4	2	4	4	4	4	2	51
4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	87
3	3	3	2	1	3	2	1	2	1	3	3	1	3	2	3	1	1	38
4	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	2	2	3	3	55
5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	87
3	4	4	4	3	5	3	4	2	4	4	3	3	4	5	5	4	5	69
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	20
3	2	1	4	2	2	4	2	4	2	3	3	2	2	3	4	3	2	48
2	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	2	3	3	1	3	4	3	48
3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	61
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
3	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	3	4	5	5	5	3	5	79
2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	22
2	4	4	4	3	3	4	4	2	4	3	3	2	5	4	3	4	5	63
5	4	2	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	77
2	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	42
4	2	2	1	1	3	3	2	3	2	3	3	1	2	3	3	2	2	42
5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	83
3	3	3	3	3	3	3	5	3	4	3	2	4	3	4	3	2	3	57

3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	25
4	4	4	3	3	2	1	4	2	3	3	2	2	2	3	3	2	4	51
1	2	1	2	2	1	3	1	2	1	3	1	1	2	1	1	2	1	28
5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	83
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	19
4	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4	4	60
3	2	3	1	1	3	2	3	2	2	3	3	3	5	4	4	4	3	51
2	1	3	2	3	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	38
3	3	2	4	4	4	5	4	3	4	4	5	3	3	2	4	4	4	65
1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	20
2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	3	1	1	27
4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	5	63
2	4	3	3	4	5	5	3	5	3	2	3	2	4	5	4	5	4	66
2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	1	2	40
5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	86
3	3	3	3	2	2	2	5	4	2	1	4	3	3	3	3	3	2	51
3	3	4	3	2	5	3	2	3	2	1	2	4	4	4	3	2	2	52
1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	1	26
2	4	3	3	3	4	3	5	2	5	3	3	3	5	4	2	4	5	63
1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	22
1	4	1	2	4	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	1	39
4	4	4	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	3	4	4	2	57
2	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	23
4	5	3	5	3	4	4	4	5	3	4	5	5	5	3	4	5	4	75
3	4	3	2	3	4	3	3	4	2	2	1	2	5	3	4	3	2	53
4	2	5	2	4	4	3	2	5	5	4	3	3	2	3	4	3	2	60
4	1	3	2	2	5	2	4	3	4	3	4	4	2	2	2	3	2	52

5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
4	3	5	3	4	5	4	4	3	5	4	3	3	5	4	5	2	4	70
3	4	2	2	1	2	2	3	2	3	1	2	2	2	1	1	2	2	37
4	4	3	5	5	3	2	5	5	3	5	4	4	4	5	4	3	3	71
3	4	5	4	3	4	3	4	4	3	5	5	4	4	3	5	3	3	69
4	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	4	5	5	5	4	3	82
3	1	2	3	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	27
2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	3	1	2	3	3	1	2	1	32
3	3	3	2	4	4	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	5	2	60
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	87
4	3	2	2	4	3	2	1	4	1	1	2	2	3	4	2	4	4	48
4	3	5	5	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	75
2	1	3	2	1	2	2	2	1	3	1	1	2	2	2	1	1	1	30
4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	85
5	4	3	4	4	5	5	3	4	2	3	5	4	5	3	2	4	4	69
3	1	2	3	2	1	2	2	1	3	3	1	2	2	2	2	1	1	34
4	3	4	4	4	2	3	1	3	1	3	2	4	2	4	2	3	3	52
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
5	4	3	5	3	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	3	4	3	74
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
1	1	2	1	3	3	3	2	3	5	1	3	2	1	1	2	1	1	36
3	3	4	4	5	3	4	4	4	2	3	5	5	3	5	2	3	4	66
3	2	2	1	3	2	1	4	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	33
4	3	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	82
5	5	3	4	5	2	4	4	4	5	4	4	3	4	3	4	2	4	69
1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	20

2	4	3	4	4	1	3	2	4	1	2	2	2	2	2	3	3	1	45
2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	21
3	1	3	1	4	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	54
4	4	5	5	3	3	3	5	5	4	4	4	4	5	2	3	4	4	71
2	3	2	5	3	5	4	2	2	3	2	3	2	2	1	3	3	3	50
2	1	4	1	3	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1	1	3	30
2	4	2	3	1	2	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	2	2	50
4	2	1	2	3	1	3	3	4	3	3	5	3	4	5	3	2	4	55
4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	4	5	4	5	84
2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	25
2	1	1	2	2	2	1	3	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	28
4	5	4	5	3	4	3	3	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	77
5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	2	5	5	5	5	5	80
1	4	2	3	4	2	4	1	4	2	1	1	2	3	2	2	3	1	42
4	3	2	3	4	2	3	3	5	2	5	4	4	5	5	3	4	4	65
2	3	2	3	2	2	3	1	1	2	1	3	4	3	2	2	2	3	41
3	2	1	3	2	2	2	2	1	2	4	2	5	2	1	3	3	4	44
3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	1	1	3	2	1	2	39
4	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	85
2	4	3	2	1	2	4	2	1	2	2	2	3	2	2	3	4	1	42
3	3	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	76
3	4	5	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	5	68
4	2	3	2	4	3	3	4	4	5	4	5	3	3	3	3	3	2	60
2	2	1	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	41
1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	23
4	3	3	3	4	4	1	2	2	3	2	3	3	4	4	3	2	2	52
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	21

5	3	3	3	1	1	2	2	4	4	2	3	4	2	2	4	2	2	49
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	89
1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	20
1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	4	2	2	2	2	1	32
3	2	2	2	3	3	2	1	2	1	4	2	1	1	2	1	3	2	37
5	5	5	5	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	84
1	3	1	2	1	2	3	3	3	1	2	1	4	3	3	1	4	1	39
4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	3	3	4	3	4	71
1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
4	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	5	4	3	79
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
4	3	3	3	3	2	3	5	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	58
5	3	3	5	3	5	5	5	3	4	4	4	4	4	3	4	3	5	72
5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	84
1	2	1	1	1	1	3	2	2	2	2	1	1	3	1	1	3	2	30
2	1	3	3	2	3	2	3	2	1	1	4	4	2	1	1	3	3	41
2	2	3	1	3	3	4	2	2	3	2	2	3	1	4	2	1	2	42
2	3	1	2	2	3	3	1	1	1	1	2	3	2	4	4	3	3	41
3	2	3	2	1	3	1	1	2	2	4	1	2	2	1	2	1	2	35
3	5	4	4	3	4	5	4	2	4	5	4	4	2	3	5	5	3	69
2	3	2	2	1	3	4	3	2	2	4	2	1	4	2	2	3	4	46
3	4	1	4	3	2	2	4	5	2	4	3	1	2	3	2	2	3	50
4	3	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	79
4	5	2	5	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	5	4	3	66
1	2	2	3	3	2	1	2	1	1	3	3	3	1	2	2	1	1	34
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	89
4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	4	3	55

3	5	3	2	2	2	2	4	3	4	5	4	2	4	4	4	2	1	56
1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	21
5	5	4	5	5	3	4	4	5	5	4	4	3	3	3	4	4	5	75
5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	82
3	2	3	4	4	4	3	3	4	5	2	5	2	2	4	5	3	3	61
2	4	4	3	5	2	2	4	3	2	4	4	3	4	2	4	4	3	59
2	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	43
3	3	3	3	4	3	3	1	4	4	2	2	4	4	4	5	3	3	58
2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	2	3	1	2	35
4	5	5	3	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	83
5	5	5	5	5	5	4	4	5	3	3	4	4	5	5	4	5	3	79
5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	4	5	3	4	5	5	5	4	82
1	2	1	3	1	2	2	1	3	1	1	1	1	2	1	2	2	2	29
5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	82
1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	24
5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	87
1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
5	5	1	3	3	4	4	4	4	3	4	3	5	5	3	5	4	3	68
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	85
1	1	2	2	4	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	28
4	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	85
1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
5	5	5	5	4	3	4	4	5	3	5	5	4	4	3	4	3	5	76
1	3	1	1	1	1	3	2	2	3	1	2	4	1	1	2	1	1	31
4	2	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	57
2	4	2	3	2	2	3	3	2	1	3	2	2	1	1	2	3	2	40

5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	87
5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	3	4	4	81
4	5	3	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	4	5	5	80	
2	4	2	1	4	2	2	3	2	4	2	3	2	2	2	2	2	4	45	
2	2	4	3	2	3	1	5	3	3	2	3	3	2	3	2	2	4	49	
5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	89	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	
1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	22	
4	4	4	5	5	5	3	5	5	5	2	4	5	5	4	5	5	5	80	
4	2	3	2	2	3	4	2	4	3	1	2	1	4	4	4	4	4	53	
2	1	3	3	2	2	2	3	2	3	1	3	3	2	2	1	3	2	40	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90	
3	4	1	1	1	1	2	2	4	1	3	3	3	1	2	2	1	1	36	
4	4	4	3	5	4	5	4	4	5	4	3	5	4	5	4	3	5	75	
2	1	1	1	4	4	3	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	4	45	
1	3	2	3	4	3	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	4	3	56	
4	4	3	4	5	2	2	3	4	3	2	3	3	4	2	3	2	4	57	
5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	87	
4	4	4	4	5	4	4	5	3	4	4	3	5	4	5	5	4	3	74	
2	2	5	4	4	2	4	4	1	3	3	1	5	3	5	3	4	4	59	
5	5	4	3	4	3	2	3	3	4	2	3	2	4	5	2	3	3	60	
4	4	5	4	2	1	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4	3	53	
3	3	1	2	2	4	1	4	3	2	4	2	3	3	3	2	4	2	48	
5	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	5	4	5	5	3	4	74	
5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	4	5	5	85	
4	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	26	
1	3	2	3	3	2	4	3	4	3	5	3	2	3	2	3	3	4	53	

3	2	2	3	3	2	2	4	4	2	3	4	4	1	4	2	2	3	50
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Lampiran 5. Validitas Kesejahteraan Psikologis

Correlations																				
		X.1	X.2	X.3	X.4	X.5	X.6	X.7	X.8	X.9	X.10	X.11	X.12	X.13	X.14	X.15	X.16	X.17	X.18	TOT
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	ALX
X.1	Pears on Correl ation	1	,51 1**	,51 5**	,56 3**	,50 5**	,56 4**	,52 2**	,46 2**	,52 3**	,54 1**	,54 8**	,53 5**	,54 6**	,45 8**	,58 5**	,56 8**	,53 4**	,52 7**	,737* *
	Sig. (2- tailed)		,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,000
	N	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7
X.2	Pears on Correl ation	,51 1**	1	,57 3**	,53 1**	,56 1**	,57 9**	,57 9**	,50 3**	,60 5**	,55 5**	,58 5**	,58 6**	,56 6**	,55 3**	,58 3**	,58 0**	,57 9**	,47 3**	,774* *
	Sig. (2- tailed)	,00 0		,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,000
	N	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7
X.3	Pears on Correl ation	,51 5**	,57 3**	1	,59 1**	,61 1**	,56 7**	,56 3**	,52 1**	,57 2**	,58 9**	,52 6**	,57 4**	,55 0**	,51 1**	,54 2**	,53 5**	,51 1**	,55 8**	,768* *
	Sig. (2- tailed)				,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,000
	N	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7

	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
X.4	Pearson Correlation	,563	,531	,591	,562	,556	,554	,529	,595	,530	,557	,575	,545	,506	,611	,555	,523	,574	,770	*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
X.5	Pearson Correlation	,505	,561	,612	,561	,568	,559	,530	,570	,580	,517	,516	,532	,542	,582	,540	,552	,536	,764	*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
X.6	Pearson Correlation	,564	,579	,567	,556	,568	,543	,494	,534	,549	,556	,553	,571	,507	,598	,532	,513	,565	,761	*

	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
X.7	Pearson Correlation	,522**	,579**	,563**	,554**	,559**	,543**	1	,513**	,544**	,600**	,505**	,606**	,540**	,533**	,561**	,542**	,498**	,489**	,754**	*	
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
X.8	Pearson Correlation	,462**	,503**	,521**	,525**	,536**	,494**	,513**	1	,528**	,564**	,529**	,557**	,486**	,514**	,538**	,552**	,480**	,501**	,722**	*	
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
X.9	Pearson Correlation	,523**	,605**	,572**	,592**	,570**	,534**	,544**	,528**	1	,546**	,569**	,530**	,545**	,525**	,615**	,562**	,524**	,541**	,769**	*	

	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
X.10	Pearson Correlation	,541	,559	,584	,537	,589	,540	,604	,566	,541	1	,518	,590	,594	,546	,556	,554	,511	,537	,772*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
X.11	Pearson Correlation	,548	,585	,520	,557	,516	,555	,509	,529	,569	,511	1	,538	,503	,495	,605	,552	,469	,504	,742*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
X.12	Pearson Correlation	,535	,586	,574	,575	,516	,553	,606	,557	,530	,590	,531	1	,524	,568	,591	,506	,530	,557	,769*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7

	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
X.13	Pearson Correlation	,546**	,566**	,550**	,545**	,532**	,571**	,540**	,485**	,545**	,594**	,503**	,524**	1	,478**	,574**	,570**	,537**	,490**	,746**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
X.14	Pearson Correlation	,458**	,553**	,511**	,501**	,542**	,507**	,533**	,514**	,525**	,546**	,495**	,568**	1	,475**	,550**	,550**	,507**	,523**	,725**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
X.15	Pearson Correlation	,585**	,583**	,542**	,615**	,582**	,598**	,561**	,538**	,615**	,556**	,605**	,591**	,574**	1	,551**	,561**	,532**	,510**	,789**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7

	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
X.16	Pearson Correlation	,568	,585	,534	,550	,542	,532	,545	,552	,562	,554	,552	,507	,575	,561	,514	,555	,761*	
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	
		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
X.17	Pearson Correlation	,534	,579	,511	,523	,553	,518	,490	,485	,524	,519	,465	,537	,537	,505	,531	,511	,527	
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	
		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
X.18	Pearson Correlation	,527	,473	,558	,574	,536	,564	,489	,501	,541	,537	,504	,554	,492	,525	,510	,559	,521	
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	
		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	

	Sig. (2- tailed)	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,000	
	N	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	377	
TOT ALX	Pears on Correl ation	,73 7**	,77 4**	,76 8**	,77 0**	,76 4**	,76 1**	,75 4**	,72 2**	,76 9**	,77 2**	,74 2**	,76 9**	,74 6**	,72 5**	,78 9**	,76 1**	,72 2**	,73 3**	1
	Sig. (2- tailed)	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00	
	N	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	37 7	377
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).																				

Lampiran 6. Validitas Skala Stres Akademik

Correlations																				
		Y. 1	Y. 2	Y. 3	Y. 4	Y. 5	Y. 6	Y. 7	Y. 8	Y. 9	Y. 10	Y. 11	Y. 12	Y. 13	Y. 14	Y. 15	Y. 16	Y. 17	Y. 18	TOT ALY
Y.1	Pears on Correlation	1	,529**	,548**	,604**	,600**	,589**	,579**	,496**	,552**	,539**	,583**	,554**	,534**	,580**	,549**	,566**	,544**	,539**	,776*
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
Y.2	Pears on Correlation	,529**	1	,529**	,573**	,581**	,531**	,535**	,516**	,517**	,518**	,618**	,546**	,534**	,541**	,465**	,551**	,561**	,541**	,755*
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
Y.3	Pears on Correlation	,548**	,529**	1	,600**	,544**	,512**	,543**	,491**	,521**	,535**	,557**	,527**	,519**	,509**	,497**	,497**	,541**	,543**	,742*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377

	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
Y.4	Pearson Correlation	,604**	,573**	,6010**	,5410**	,5611**	,564**	,506**	,527**	,521**	,571**	,579**	,551**	,557**	,531**	,561**	,559**	,541**	,775*	
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
Y.5	Pearson Correlation	,600**	,589**	,544**	,5410**	,567**	,585**	,520**	,580**	,535**	,585**	,555**	,521**	,581**	,508**	,519**	,554**	,526**	,771*	
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
Y.6	Pearson Correlation	,589**	,531**	,512**	,5611**	,567**	,555**	,535**	,551**	,545**	,563**	,557**	,527**	,531**	,509**	,569**	,559**	,513**	,760*	

	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Y.10	Pearson Correlation	,539**	,512**	,535**	,521**	,535**	,545**	,605**	,533**	,518**	1	,554**	,524**	,502**	,526**	,533**	,510**	,535**	,458**	,740*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Y.11	Pearson Correlation	,583**	,618**	,557**	,571**	,585**	,563**	,549**	,529**	,527**	,554**	1	,577**	,555**	,552**	,502**	,542**	,575**	,530**	,776*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Y.12	Pearson Correlation	,554**	,546**	,527**	,579**	,555**	,557**	,503**	,498**	,524**	,574**	1	,525**	,483**	,553**	,533**	,553**	,499**	,752*	
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7

	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
Y.13	Pearson Correlation	,534**	,534**	,519**	,559**	,521**	,529**	,550**	,514**	,512**	,505**	,555**	,521	,573**	,491**	,524**	,560**	,490**	,739*	
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	
Y.14	Pearson Correlation	,580**	,541**	,500**	,551**	,581**	,532**	,533**	,547**	,516**	,526**	,552**	,483**	,571	,482**	,518**	,542**	,492**	,743*	
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	
Y.15	Pearson Correlation	,549**	,465**	,499**	,537**	,508**	,509**	,542**	,491**	,547**	,533**	,502**	,553**	,491	,481	,542**	,535**	,469**	,721*	
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	

	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
Y.16	Pearson Correlation	,566**	,551**	,497**	,561**	,519**	,569**	,515**	,526**	,541**	,510**	,542**	,533**	,524**	,518**	,542**	1	,512**	,471**	,739*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
Y.17	Pearson Correlation	,544**	,561**	,541**	,559**	,554**	,553**	,601**	,557**	,513**	,535**	,575**	,559**	,560**	,542**	,535**	,512**	1	,558**	,767*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
Y.18	Pearson Correlation	,539**	,546**	,543**	,541**	,526**	,514**	,505**	,476**	,538**	,458**	,530**	,494**	,490**	,492**	,469**	,471**	,551**	1	,717*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377

	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
TOTAL	Pearson Correlation	,776	,755	,742	,775	,771	,760	,770	,724	,737	,747	,776	,752	,739	,747	,727	,737	,767	,711	1
ALY	Sig. (2-tailed)	,006	,005	,002	,005	,001	,000	,000	,004	,008	,000	,006	,002	,009	,003	,001	,009	,007	,007	
	N	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377	377
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).																				

Lampiran 7. Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,975	18

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
44,9284	284,295	16,86106	18

Lampiran 8. Reliabilitas Skala Stres Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,976	18

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
54,0000	462,053	21,49542	18

Lampiran 9. Analisis Data

Kategorisasi Data

Statistics		X	Y
N	Valid	377	377
	Missing	0	0
Mean		44.9284	54.0000
Median		45.0000	53.0000
Std. Deviation		16.86106	21.49542
Skewness		-.011	.046
Std. Error of Skewness		.126	.126
Kurtosis		-1.218	-1.171
Std. Error of Kurtosis		.251	.251

Uji Normalitas

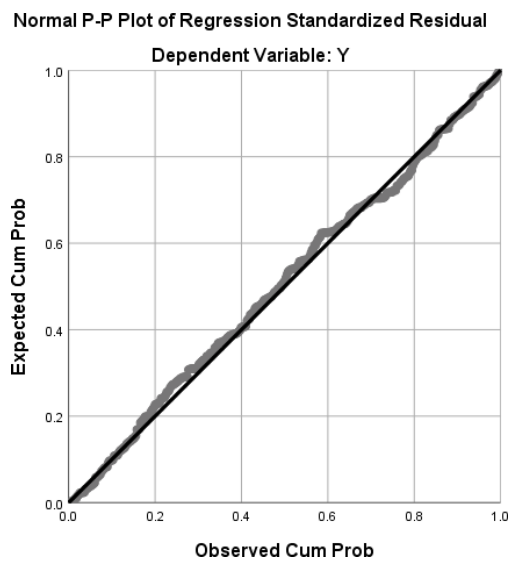
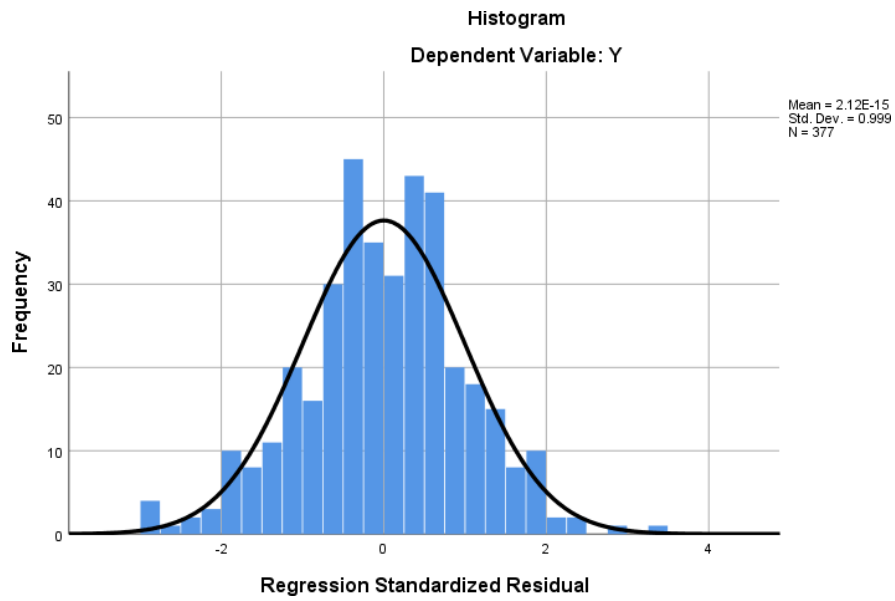
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		X	Y
N		377	377
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	44.9284	54.0000
	Std. Deviation	16.86106	21.49542
Most Extreme Differences	Absolute	.070	.081
	Positive	.070	.067
	Negative	-.064	-.081
Test Statistic		.070	.081
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.000 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.



Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
		(Combined)	166895.416	54	3090.656	145.568	.000

Y * X	Between Groups	Linearity	165828.604	1	165828.604	7810.452	.000
		Deviation from Linearity	1066.812	53	20.129	.948	.580
	Within Groups		6836.584	322	21.232		
	Total		173732.000	376			

Uji Korelasi

Correlations			
		X	Y
X	Pearson Correlation	1	-.977**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	377	377
Y	Pearson Correlation	-.977**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	377	377


** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji Hipotesis

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	109,959	,674		163,214	,000
	TTOTALX	-1,246	,014	-.977	-88,703	,000

a. Dependent Variable: TOTALY

Lampiran 10. Hasil Turnitin

 Page 2 of 164 - Integrity Overview Submission ID: trn:oid::3618:128565031




16% Overall Similarity


The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 10 words)

Top Sources

14%		Internet sources
6%		Publications
11%		Submitted works (Student Papers)

 Page 2 of 164 - Integrity Overview Submission ID: trn:oid::3618:128565031