

Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus

**Evangelica Shane Gisela¹, Emmanuella Anastacia Kinkie², Auliana Sabbilla³,
Untung Subroto⁴**

Universitas Tarumanagara

evangelica.705210002@stu.untar.ac.id¹, emmanuella.705210024@stu.untar.ac.id²,
auliana.705210359@stu.untar.ac.id³, untungs@fpsi.untar.ac.id⁴

Submitted: 18th Nov 2024 | **Edited:** 27th Dec 2024 | **Issued:** 01st Jan 2025

Cited on: Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331-341.

ABSTRACT

Academic stress is a common problem faced by final semester students, especially those who experience delays in graduation. This study aims to analyze the relationship between academic stress and psychological well-being in final semester students who experience delays in graduation. Using a quantitative approach with a correlational design, this study involved 100 students who were purposively selected. Data were collected using a questionnaire that included an academic stress scale and a psychological well-being scale. The results showed a significant negative correlation between academic stress and psychological well-being, with a correlation coefficient of -0.814 at a significance level of 0.01 ($p < 0.001$). Based on these results, it is recommended that educational institutions provide additional support to assist students in managing academic stress and improving their psychological well-being.

Keywords: Academic Stress, Psychological Well-Being, Spearman Correlation, Final Semester Students

PENDAHULUAN

Stres akademik menjadi isu penting bagi mahasiswa semester akhir yang terlambat lulus karena berbagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan dan performa akademik mereka (Kudus et al., 2022). Salah satu faktor utama adalah tekanan prestasi. Mahasiswa semester akhir dihadapkan pada tanggung jawab besar untuk menyelesaikan proyek akhir, tesis, atau skripsi dengan standar akademik yang tinggi. Hal ini sering kali diperparah dengan batas waktu yang ketat, yang memicu stres akibat ketakutan akan kegagalan atau keterlambatan lebih lanjut dalam kelulusan.

Selain itu, persaingan antar mahasiswa juga menjadi sumber tekanan (Fuadi et al., 2023). Mahasiswa tidak hanya berlomba untuk mencapai IPK yang tinggi, tetapi juga bersaing untuk mendapatkan kesempatan karir yang lebih baik setelah lulus. Persaingan

ini sering kali menambah beban mental, terutama bagi mereka yang sudah merasa tertinggal karena keterlambatan kelulusan.

Faktor motivasi juga memainkan peran signifikan dalam meningkatkan stres akademik (Ayuningtyas et al., 2021). Mahasiswa yang mengalami penurunan motivasi belajar mungkin mengalami kesulitan untuk tetap fokus dan produktif, sehingga memperlambat kemajuan dalam menyelesaikan tugas akhir mereka. Hal ini sering kali diiringi oleh gangguan psikologis dan fisiologis, seperti kecemasan, insomnia, dan sakit kepala, yang lebih lanjut mempengaruhi konsentrasi dan kesejahteraan.

Tekanan waktu dan beban kuliah yang terus meningkat juga menjadi tantangan tersendiri. Mahasiswa semester akhir diharapkan mampu mengelola waktu mereka secara efektif untuk menyelesaikan berbagai tugas dalam jangka waktu yang terbatas, yang dapat melebihi kapasitas mereka. Kegagalan untuk menyelesaikan program studi tepat waktu sering kali berujung pada konsekuensi akademik yang serius, seperti biaya tambahan untuk mengulang semester dan dampak negatif terhadap karir mereka di masa depan.

Penelitian yang dilakukan oleh Politeknik Harapan Bersama Kota Tegal (Bachtiar et al., 2023) dengan sampel 130 mahasiswa kesehatan menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan perubahan psikologis, fisiologis, motivasi, dan kualitas belajar mahasiswa. Temuan ini menegaskan pentingnya kesejahteraan psikologis sebagai penentu utama dalam keberhasilan akademik dan kesehatan mental mahasiswa.

Stres akademik dapat memicu berbagai perubahan pada mahasiswa, mulai dari gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, perubahan fisiologis seperti sakit kepala dan insomnia, hingga penurunan motivasi belajar yang berdampak pada kualitas pembelajaran. Penelitian ini juga menekankan perlunya universitas dan institusi pendidikan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung proses pembelajaran, mengurangi stres akademik, dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Dengan begitu, stres akademik merupakan masalah yang kompleks bagi mahasiswa semester akhir yang terlambat lulus, karena melibatkan berbagai aspek tekanan dari prestasi, motivasi, waktu, dan dampak psikologis yang berkelanjutan.

Teori Stres Akademik oleh Richard S. Lazarus dan Susan Folkman (1984) mengemukakan bahwa stres adalah interaksi antara individu dan lingkungan yang

dinilai sebagai ancaman terhadap kesejahteraan. Proses penilaian (appraisal) terdiri dari dua tahap: penilaian awal (primary appraisal) dan penilaian sekunder (secondary appraisal), yang menentukan bagaimana individu merespons stres. Mahasiswa semester akhir sering mengalami stres akademik akibat tuntutan tugas akhir, yang dapat menyebabkan kelelahan emosional dan penurunan motivasi. Strategi koping yang digunakan mahasiswa bervariasi, dengan kecenderungan lebih kepada koping berfokus pada emosi.

Lazarus dan Folkman menekankan pentingnya coping stress berperan penting dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa dengan menyediakan strategi untuk mengatasi tekanan yang dihadapi. Terdapat dua pendekatan utama: problem-focused coping, yang bertujuan mengubah atau mengatasi sumber stres, dan emotion-focused coping, yang berfokus pada pengelolaan emosi terkait stres tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan strategi coping yang efektif dapat menurunkan tingkat stres akademik, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mengurangi prokrastinasi. Dengan demikian, pengembangan keterampilan coping sangat penting bagi mahasiswa untuk menghadapi tantangan akademik.

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek yang sangat penting bagi mahasiswa dalam menjaga keseimbangan hidup dan kesuksesan akademik mereka. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademik, seperti tenggat waktu tugas, persaingan dengan rekan mahasiswa, serta tuntutan prestasi yang tinggi. Kesejahteraan psikologis tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengelola stres, tetapi juga melindungi mereka dari risiko gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan. Hal ini sangat relevan bagi mahasiswa semester akhir yang berada dalam fase kritis studi mereka, di mana tekanan akademik sering kali mencapai puncaknya.

Kesejahteraan psikologis juga berperan dalam mengoptimalkan performa akademik (Triwahyuni & Prasetyo, 2021). Mahasiswa dengan kondisi mental yang sehat lebih mampu memfokuskan perhatian mereka pada tugas akademik, meningkatkan produktivitas, dan mengelola waktu serta prioritas dengan lebih efektif. Selain itu, dimensi kesejahteraan psikologis seperti hubungan sosial yang positif berkontribusi pada keberhasilan akademik. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang baik dari

teman, keluarga, dan komunitas kampus cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan menjaga motivasi akademik.

Teori Kesejahteraan Psikologis yang dikembangkan oleh Carol Ryff(1989) mencakup enam dimensi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Model ini menekankan bahwa kesejahteraan bukan hanya tentang kebahagiaan, tetapi juga tentang fungsi positif individu dalam kehidupan sehari-hari.

Abraham Maslow berkontribusi melalui teori hierarki kebutuhan, yang menyatakan bahwa individu harus memenuhi kebutuhan dasar, seperti fisiologis dan keamanan, sebelum mencapai aktualisasi diri. Kesejahteraan psikologis dapat dicapai ketika kebutuhan ini terpenuhi, memungkinkan individu untuk fokus pada pertumbuhan pribadi dan pencapaian tujuan hidup.

Namun, bagi mahasiswa semester akhir yang mengalami keterlambatan lulus, kesejahteraan psikologis mereka bisa sangat terganggu. Keterlambatan lulus sering kali memperburuk stres akademik karena munculnya tekanan tambahan, baik dari segi akademik maupun sosial. Mahasiswa yang terlambat lulus cenderung merasakan tekanan prestasi yang lebih intens, karena mereka harus menyelesaikan proyek akhir atau skripsi di bawah pengawasan ketat serta menghadapi tenggat waktu yang semakin mendesak. Kegagalan untuk memenuhi ekspektasi ini dapat memicu rasa khawatir dan kecemasan berlebih, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari penelitian lain yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo terhadap mahasiswa profesi Ners. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa dapat dipicu oleh tugas dan beban kerja, hubungan dengan rekan kerja di lahan praktik, serta lingkungan praktik yang tidak kondusif. Hal ini memperkuat temuan bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang luas terhadap kesejahteraan mahasiswa dan membutuhkan perhatian dari berbagai pihak.

Berdasarkan hasil penelitian (Firmawati et al., 2023), penting bagi institusi pendidikan untuk melakukan intervensi yang tepat guna mengurangi stres dan membantu mahasiswa dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Ini bisa

dilakukan melalui manajemen beban kerja yang lebih baik, menyediakan dukungan psikologis, serta menciptakan lingkungan belajar yang positif.

Selain itu, keterlambatan lulus juga sering kali dikaitkan dengan isolasi sosial, di mana mahasiswa merasa terpisah dari teman-teman mereka yang telah lebih dulu lulus. Perasaan tertinggal ini dapat memicu penurunan motivasi dan semangat belajar, memperburuk kondisi stres yang sudah ada. Isolasi sosial ini, ditambah dengan beban finansial akibat biaya tambahan yang harus ditanggung untuk mengulang semester, semakin meningkatkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Semua faktor ini menunjukkan betapa pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis, khususnya bagi mahasiswa semester akhir yang menghadapi tantangan dalam menyelesaikan studi mereka.

Dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk melihat secara lebih mendalam bagaimana stres akademik memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini akan berfokus pada dampak stres akademik, baik dari segi psikologis, fisiologis, motivasi, maupun kualitas belajar mahasiswa, terutama di kalangan mahasiswa kesehatan. Dengan mengidentifikasi hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif serta menawarkan rekomendasi strategis bagi institusi pendidikan dalam menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

LANDASAN TEORI

Stres akademik merupakan respons psikologis dan fisiologis yang timbul akibat tekanan yang dihadapi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, seperti ujian, tugas, atau ketidakpastian mengenai kelulusan. Stres akademik pada mahasiswa sering kali dipicu oleh berbagai faktor, seperti beban studi yang berat, ketidakmampuan mengatur waktu, serta kekhawatiran mengenai masa depan karier setelah lulus. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam Aqli (2024), stres terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan yang dihadapinya melebihi kemampuan mereka untuk menghadapinya, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka.

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana individu merasa puas dengan hidupnya, memiliki rasa kontrol, dan dapat menjalani kehidupan dengan seimbang meskipun menghadapi berbagai tantangan. Kesejahteraan psikologis terdiri dari dua aspek utama, yaitu kesejahteraan emosional (positive emotional states) dan kesejahteraan psikologis (self-acceptance, purpose in life, autonomy). Menurut Ryff (1989), individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi mampu mengatasi stres dengan cara yang lebih adaptif, sehingga dapat menjaga kesehatan mental mereka dalam situasi yang penuh tekanan.

Mahasiswa semester akhir yang terlambat lulus sering kali menghadapi stres yang lebih besar dibandingkan mahasiswa yang lulus tepat waktu. Mereka cenderung merasa tertekan oleh ekspektasi diri dan sosial, serta kekhawatiran tentang masa depan. Penelitian oleh Misra dan McKean (2000) dalam Amin, et al., (2013), menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mereka, terutama bagi mereka yang berada pada tahap akhir pendidikan, di mana ketidakpastian mengenai kelulusan dapat meningkatkan kecemasan dan depresi. Dalam konteks ini, stres akademik yang tinggi pada mahasiswa semester akhir berpotensi memengaruhi kualitas hidup mereka dan mengurangi kepuasan hidup mereka secara keseluruhan.

Berdasarkan teori stres dan kesejahteraan psikologis, pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir yang terlambat lulus dapat dilihat sebagai suatu fenomena yang kompleks. Stres akademik dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa jika tidak ditangani dengan baik, yang pada gilirannya mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa semester akhir dan menemukan cara-cara untuk mengurangi dampak negatif stres terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir yang mengalami keterlambatan kelulusan. Data dikumpulkan

melalui kuesioner yang terdiri dari dua bagian, yaitu skala stres akademik dan skala kesejahteraan psikologis.

Partisipan

Penelitian ini melibatkan 100 mahasiswa semester akhir yang mengalami keterlambatan kelulusan sebagai partisipan. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu memilih partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala utama:

Tabel 1. Skala Stres Akademik (ASS)

No.	Dimensi	Deskripsi
1	Tekanan Akademik	Beban tugas, tenggat waktu, dan ekspektasi prestasi.
2	Kecemasan Akademik	Ketakutan akan kegagalan dan kekhawatiran terhadap hasil studi.
3	Tekanan Sosial	Persaingan dengan teman sejawat dan ekspektasi keluarga.

Sumber : Data Penelitian, 2024

Tabel 2. Skala Kesejahteraan Psikologis (PWBS)

No.	Dimensi	Deskripsi
1	Penerimaan Diri	Menerima diri apa adanya.
2	Hubungan Positif dengan Orang Lain	Kemampuan membangun relasi yang suportif.
3	Otonomi	Rasa kendali atas hidup.
4	Penguasaan Lingkungan	Kemampuan mengelola kehidupan sehari-hari.
5	Pertumbuhan Pribadi	Kemampuan berkembang dan belajar dari pengalaman.
6	Tujuan Hidup	Rasa makna dan arah dalam hidup.

Sumber : Data Penelitian, 2024

Prosedur Pengumpulan Data

Kuesioner disebarkan secara daring kepada partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan diberi penjelasan tentang tujuan penelitian dan memberikan persetujuan (informed consent) secara daring. Partisipan kemudian diminta mengisi kuesioner sesuai kondisi saat ini.

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi terbaru. Teknik korelasi Spearman digunakan untuk melihat hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis karena data berskala ordinal dan tidak memenuhi asumsi

normalitas. Kriteria signifikansi yang digunakan adalah 0,01 (2-tailed). Jika nilai $p < 0,01$, maka hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis dianggap signifikan. Hasil analisis ini disajikan dalam bentuk tabel korelasi yang menampilkan koefisien korelasi, nilai signifikansi, dan jumlah partisipan.

HASIL PENELITIAN

Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir.

Tabel 3. Hasil Korelasi

			Stress Akademik	Kesejahteraan Psikologis
Spearman's rho	Stress Akademik	Correlation Coefficient	1.000	-.814**
		Sig. (2-tailed)	.	<,001
		N	100	100
	Kesejahteraan Psikologis	Correlation Coefficient	-.814**	1.000
		Sig. (2-tailed)	<,001	.
		N	100	100

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

Sumber : Data Penelitian, 2024

Berdasarkan tabel korelasi, 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.

Jumlah partisipan dalam analisis ini adalah 100 ($N = 100$), cukup untuk memberikan hasil korelasi yang meyakinkan. Nilai negatif yang kuat menunjukkan bahwa stres akademik memiliki dampak yang signifikan pada penurunan kesejahteraan psikologis.

Pembahasan

Hasil menunjukkan bahwa stres akademik yang tinggi berhubungan dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Hal ini dapat dijelaskan karena tingginya stres akademik dapat mengganggu kondisi mental mahasiswa, termasuk kecemasan dan depresi, yang menghambat kesejahteraan psikologis mereka. Hasil ini konsisten dengan teori bahwa stres akademik yang tinggi dapat berdampak buruk pada kondisi psikologis mahasiswa, termasuk munculnya gangguan kecemasan, kelelahan emosional, atau penurunan motivasi.

Kemungkinan besar, mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi telah menemukan cara untuk mengelola tekanan ini dengan efektif, seperti mendapatkan dukungan sosial dari teman dan keluarga atau meningkatkan kemampuan coping, seperti manajemen waktu dan penetapan prioritas yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat menjadi faktor pelindung dalam menghadapi stres akademik, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Selain itu, mahasiswa dengan stres akademik tinggi mungkin terdorong untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik sebagai bentuk kompensasi untuk menjaga kesehatan mental mereka. Dengan demikian, hasil ini mengindikasikan pentingnya bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan tambahan bagi mahasiswa, baik dalam bentuk konseling maupun program manajemen stres, guna membantu mereka mengembangkan strategi coping yang efektif.

Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi kebijakan pendidikan, di mana dukungan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak hanya perlu difokuskan pada penurunan stres, tetapi juga pada peningkatan kemampuan coping dan penyediaan lingkungan yang mendukung secara psikologis.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ukuran sampel yang relatif kecil, yang mungkin membatasi generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas. Penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar diperlukan untuk memperkuat temuan ini dan menjelaskan lebih lanjut mekanisme hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang kuat dan signifikan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir yang mengalami keterlambatan kelulusan, dengan koefisien korelasi sebesar $-0,814$ pada tingkat signifikansi $0,01$. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin rendah kesejahteraan psikologis mereka. Penurunan kesejahteraan psikologis ini kemungkinan disebabkan oleh tekanan akademik yang tidak terkelola dengan baik, yang dapat memperburuk kondisi mental mahasiswa.

Namun, penting untuk dicatat bahwa beberapa mahasiswa mungkin mengembangkan mekanisme coping yang efektif, seperti memanfaatkan dukungan sosial atau mengasah kemampuan adaptasi, sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari stres akademik terhadap kesejahteraan mereka. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu memberikan perhatian lebih pada layanan dukungan psikologis, seperti konseling, program manajemen stres, dan lingkungan akademik yang mendukung. Intervensi ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mengelola stres akademik dengan lebih baik, menjaga kesejahteraan psikologis, dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan akademik secara positif dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, H. M., Jaafar, J., Hood, Z., Saad, S., & Amin, H. M. (2013). Kemahiran insaniah pelajar prasiswazah: Analisis perbezaan jantina. *Jurnal Teknologi*, 61(1).
- Aqli, A. Z. (2024). GAMBARAN STRATEGI COPING PADA SISWA SMAN 1 TEBING TINGGI YANG SEKOLAH SAMBIL BEKERJA. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 4(3), 61-70.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Ayuningtyas, N., Jumhur, A. A., & Fardani, A. L. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>
- Bachtiar, N., Hasan, M. I., & Andodo, C. (2023). Stres Akademik Mahasiswa Kesehatan Terhadap Perubahan Psikologis, Fisiologis, Perubahan Motivasi Dan Kualitas Belajar Mahasiswa. *BHAMADA: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 14(2), 11-20. <https://doi.org/10.36308/jik.v14i2.539>
- Danu, L., Takaeb, A. E. L., & Toy, S. M. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS*

- (*Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*), 3(3), 408–416.
<https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>
- Firmawati, Damansyah, H., & Mile, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Gorontalo Dalam Menjalani Praktik Profesi. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 29–36. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i2.1293>
- Fuadi, A., Suprapti, F., Pranawukir, I., & Taupiq. (2023). Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Journal on Education*, 6(1), 2987–2995. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.3341>
- Kudus, W. A., Napilah, S. N., Utami, N., Faizal, A. A., Handayani, A., Ratiah, & Arief, M. N. (2022). Implementasi Pendekatan Humanistik pada Kondisi Mental Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 10427–10435.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Triwahyuni, A., & Prasetio, C. E. (2021). Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru. *PSIKOLOGIKA*, 26(1), 35–56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>