

**DINAMIKA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWI
TINGKAT AKHIR DI INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE**



Oleh:
Ummi Mawaddah
NIM: 22200011003

TESIS

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh

Gelar Master of Arts (M.A.)

Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam

YOGYAKARTA

2024



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-845/Un.02/DPPs/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : Dinamika Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Institut Agama Islam Negeri Parepare

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : UMMI MAWADDAH, S.Pd.
Nomor Induk Mahasiswa : 22200011003
Telah diujikan pada : Kamis, 15 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

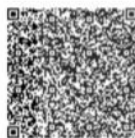
dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



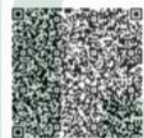
Ketua Sidang/Penguji I
Dr. Subi Nur Isnaini
SIGNED

Valid ID: 66c847dc4ae72



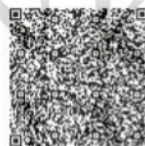
Penguji II
Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi.
SIGNED

Valid ID: 66c8a579e5a37



Penguji III
Prof. Zulkipli Lessy,
S.Ag., S.Pd., BSW, M.Ag., MSW., Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 66c83fd09f8fa



Yogyakarta, 15 Agustus 2024
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana
Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 66cbe73c54385

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ummi Mawaddah
NIM : 22200011003
Jenjang : Magister (S2)
Prodi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 15 Juli 2024

Saya yang menyatakan,



Ummi Mawaddah

NIM. 22200011003

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ummi Mawaddah
NIM : 22200011003
Jenjang : Magister (S2)
Prodi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi.
Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap di tindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 15 Juli 2024

Saya yang menyatakan,



Ummi Mawaddah
NIM. 22200011003

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kpd. Yth
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

DINAMIKA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR

Yang ditulis oleh:

Nama : Ummi Mawaddah
NIM : 22200011003
Jenjang : Magister (S2)
Prodi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Master of Arts.

Wassalamualaikum wr.wb.

Yogyakarta, 15 Juli 2024

Pembimbing,



Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi berbagai tekanan akademik dan transisi ke kehidupan dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa dinamika kesejahteraan psikologis pada mahasiswi tingkat akhir. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data yang dikumpulkan melalui proses wawancara, observasi, dan dokumentasi. Setelah itu data dianalisis dengan mereduksi, menyajikan data, dan penarikan kesimpulan. Teknik triangulasi sumber dan metode digunakan untuk memastikan keabsahan data. Penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran kesejahteraan psikologis pada mahasiswi tingkat akhir di Institut Agama Islam Negeri Parepare variatif. Pertama, penerimaan diri dan pengembangan diri merupakan aspek yang utama, dengan menekankan pentingnya memahami kekuatan dan kelemahan serta aktif dalam kegiatan yang mendukung pengembangan diri. Kedua, kejelasan dalam menetapkan tujuan hidup dan pemahaman akan tanggung jawab individu dalam kelompok serta komitmen terhadap keberhasilan akademik sebagai tanggung jawab sosial dalam keluarga berperan penting. Ketiga, komunikasi dan interaksi di lingkungan kampus serta keterbukaan dalam interaksi di luar kampus membantu mahasiswa dalam membangun jaringan sosial yang lebih luas dan mendukung. Keempat, penghargaan dan apresiasi atas pencapaian pendidikan meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan memberikan pengakuan atas pencapaian dan peluang yang ada. Kelima, kemandirian dan stabilitas keuangan ditunjukkan melalui independensi dalam aktivitas sehari-hari dan partisipasi dalam bisnis online, yang membantu membangun ketahanan pribadi dan stabilitas ekonomi. Terakhir, kepedulian sosial melalui keterlibatan dalam kegiatan sosial dan organisasi memperkaya perspektif kepedulian sosial dan penilaian potensi diri. Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi kompleks yang tidak dipengaruhi oleh faktor tunggal. Beberapa faktor tersebut yang diantaranya faktor pendukung dan faktor penghambat. Kelima informan menunjukkan bahwa dukungan sosial yang berasal dari keluarga dan teman yang sifatnya bersifat emosional, instruksional dan praktis memiliki peran yang signifikan bagi kesejahteraan psikologis mereka. Dukungan ini tidak hanya memberikan rasa diterima dan dipahami, tetapi juga memberikan dorongan moral dan dukungan emosional yang diperlukan untuk mengatasi tantangan dan memperkuat kesejahteraan psikologis. Tekanan akademik berupa tugas akhir dan penyelesaian studi serta tekanan sosial disebutkan sebagai faktor penghambat yang paling sering diungkapkan oleh informan.

Kata Kunci: Dinamika, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswi

ABSTRACT

Psychological well-being is a crucial aspect of students' lives, especially for final-year students who face various academic pressures and transitions to adulthood. This study aims to analyze the dynamics of psychological well-being in final-year female students. The method used is qualitative with a case study approach. Data were collected through interviews, observations, and documentation. Subsequently, the data were analyzed by reducing, presenting data, and drawing conclusions. Source and method triangulation techniques were used to ensure data validity. This study shows that the depiction of psychological well-being in final-year female students at the State Islamic Institute of Parepare varies. First, self-acceptance and self-development are primary aspects, emphasizing the importance of understanding strengths and weaknesses and being active in activities that support self-development. Second, clarity in setting life goals and understanding individual responsibilities within groups, as well as commitment to academic success as a social responsibility within the family, play important roles. Third, communication and interaction within the campus environment and openness in interactions outside the campus help students build broader and supportive social networks. Fourth, appreciation and recognition of educational achievements enhance psychological well-being by acknowledging existing achievements and opportunities. Fifth, independence and financial stability are demonstrated through independence in daily activities and participation in online businesses, helping to build personal resilience and economic stability. Lastly, social concern through involvement in social activities and organizations enriches perspectives on social concern and self-assessment of potential. Psychological well-being is a complex condition not influenced by a single factor. These factors include both supportive and inhibiting factors. The five informants indicated that social support from family and friends, which is emotional, instructional, and practical, plays a significant role in their psychological well-being. This support not only provides a sense of acceptance and understanding but also offers moral encouragement and emotional support needed to overcome challenges and strengthen psychological well-being. Academic pressure in the form of final assignments and completion of studies as well as social pressure were mentioned as the most frequently expressed inhibiting factors by informants.

Keywords: Dynamics, Psychological Well-being, female collage student

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat kesehatan dan kesempatan, serta nikmat ilmu sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir Tesis ini di waktu yang tepat.

Penulis tidak akan bisa menyelesaikan penelitian ini tanpa bantuan dari berbagai pihak, termasuk yang sudah membersamai dan membantu hingga akhir penulisan tesis. Oleh karena itu, izinkan penulis mengucapkan rasa terima kasih banyak kepada semua pihak yang terlibat.

1. Terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua tercinta penulis, Bapak alm. Kamrullah, S.Pd.I dan juga Ibu Marti Tahir, S.Pd.I. Penulis bangga dibesarkan oleh orang tua yang hebat, yang selalu mengusahakan segala hal bagi anaknya demi melanjutkan jenjang pendidikan Magister. Begitu pula kepada mertua penulis, Bapak Abd. Jalil Nasruddin, S.E, dan Ibu Hasdawati Haddade, S.S., M.Pd., penulis ucapkan terima kasih karena telah menjadi orang tua yang selalu mendukung, memberi arahan, dan dalam menjalani pendidikan.
2. Untuk saudara penulis, kakak tersayang, Kak Imam Syukron dan Kak Khaerul Amin, penulis ucapkan terima kasih karena telah melanjutkan perjuangan orang tua untuk selalu memberi dukungan materil dan emosional sehingga penulis mampu menyelesaikan perkuliahan hingga semester akhir. Adik-adik penulis, Fahmillah, Wildan, dan Adiba, yang juga menjadi semangat untuk segera menyelesaikan pendidikan.

3. Ibu Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psikolog., selaku dosen pembimbing penulis, yang membimbing dengan ramah, dan meluangkan waktunya untuk mengarahkan penulis sehingga tesis ini bisa selesai dengan baik.
4. Bapak Prof. Dr. Phil. H. Al Makin, S.Ag., selaku rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Bapak Prof., Dr. H. Abdul Mustaqim, S. Ag., M.Ag., selaku direktur pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
6. Bapak Prof. Dr. Hannani, M.Ag., selaku rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare.
7. Kepada Sahabat terbaik Penulis, Irmawaddah, Ismiratul, Andi Nur Hafidzah, keluarga besar BIFOTS, yang selalu menjadi penguat penulis dalam menghadapi segala rintangan dalam hidup.
8. Teman Seperjuangan Penulis, Noni Aprili Jasmine, Dea Fanny Marina, dan rekan PsiPi 2022, yang mewarnai kehidupan selama di Yogyakarta, dan saling menyemangati satu sama lain agar tesis ini segera selesai.
9. Terakhir, untuk suami tercinta, Farchan Misbach Adinda, S.H., penulis ucapkan terima kasih yang tak terhingga karena kehadirannya selalu membuat penulis bersemangat menjalani hidup, dan menjadi alasan penulis selalu tersenyum setiap hari.

Yogyakarta, 15 Juli 2024



Ummi Mawaddah, S.Pd.

NIM 22200011003

DAFTAR ISI

PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian	5
D. Kajian Pustaka	6
E. Kerangka Teoretis	13
1. Kesejahteraan Psikologis	13
a. Definisi Kesejahteraan Psikologis	13
b. Dimensi Kesejahteraan Psikologis	14
c. Faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis	16
2. Mahasiswa Tingkat Akhir	22

a. Definisi Mahasiswa	22
b. Tantangan yang Terjadi pada Usia Dewasa Awal	23
F. Metode Penelitian	30
1. Desain Penelitian	30
2. Sumber Data	31
3. Pengumpulan Data	32
4. Teknik Analisis dan Interpretasi Data	30
G. Sistematika Pembahasan	38
BAB II KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA	
TINGKAT AKHIR	40
Profil Informan Penelitian	40
A. Kesejahteraan Psikologis Informan I	41
B. Kesejahteraan Psikologis Informan II	52
C. Kesejahteraan Psikologis Informan III	58
D. Kesejahteraan Psikologis Informan IV	77
E. Kesejahteraan Psikologis Informan V	83
BAB III FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEJAHTERAAN	
PSIKOLOGIS	90
A. Faktor Pendukung Kesejahteraan Psikologis	90
B. Faktor Penghambat Kesejahteraan Psikologis	103
BAB IV PENUTUP	116
A. Kesimpulan	116

B. Saran	116
DAFTAR PUSTAKA.....	119
LAMPIRAN-LAMPIRAN	127
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	144



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kajian Pustaka	12
--------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Profil Informan	40
--------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Informan.....	127
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	130
Lampiran 3. Surat Keterangan Izin Meneliti.....	131
Lampiran 4. Informed Consent/Persetujuan Partisipasi Penelitian	132
Lampiran 5. Pedoman Wawancara	139



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Akrab disapa sebagai *agent of change* menjadi sebuah harapan dan pandangan yang mencerminkan bahwa mahasiswa memiliki potensi untuk membahwa perubahan positif dalam masyarakat. Tidak hanya sebagai tanggung jawabnya dalam kehidupan nyata, tetapi juga dalam menyumbangkan ide, energi, dan tindakan untuk mendorong perubahan positif dalam masyarakat.¹

Dalam mencapai harapan tersebut, pada perjalanan pendidikan di perguruan tinggi, tidak sedikit mahasiswa tingkat akhir menghadapi hambatan-hambatan dalam menuntaskan studinya. Beberapa diantara mereka banyak yang kewalahan dalam menghadapi tantangan akademik di semester akhir yang menjadi pemicu banyaknya mahasiswa yang tertunda menyelesaikan studinya. Hal yang menjadi sorotan utama adalah karena terdapat perbedaan tugas yang mereka alami selama fase perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal. Tugas perkembangan remaja akhir lebih mengarah kepada mencari identitas diri atau jati diri, sedangkan tugas perkembangan dewasa awal adalah mencari pasangan hidup, mencari pekerjaan dan terjadinya perubahan peran.² Banyaknya perubahan

¹ Syaiful, Ahmad, "Peran Mahasiswa sebagai Agen Perubahan di Masyarakat," *Journal of Instructional and Development Researches* 3, no. 1 (2023): 29-34.

² Tettey, Emmanuel, Alex Sarfo-Mensah, and Esther Jessica Agyekumwaa Osei, "Probable Causes And Strategies to Address The Issue of High Rate of Debauchery Among The Youth: With

yang terjadi fase transisi tersebut menyebabkan individu harus menyesuaikan diri pada perubahan-perubahan yang mereka alami.

Dalam fase perkembangan manusia, mahasiswa tingkat akhir digolongkan ke dalam proses menjadi dewasa, atau dalam teori Arnett disebut fase *emerging Adulthood*, yakni diantara masa remaja dan dewasa awal (umur 18-25 tahun).³ Idealnya, fase ini merupakan tahapan dimana individu memasuki kematangan secara psikologis. Maka seharusnya, dengan usia yang seperti itu, mereka sudah memiliki kemampuan yang sejalan dengan konsep dimensi kesejahteraan psikologis. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Ryff, bahwa dimensi tersebut mencakup *Self-acceptance, Positive relation with others, Autonomy, Environmental mastery, Purpose in life, Personal growth*.⁴

Faktanya, saat menjadi mahasiswa tingkat akhir, permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa semakin berat dan spesifik jika dibandingkan dengan masalah yang dihadapi mahasiswa tingkat awal. Karena beberapa permasalahan yang dialami mahasiswa tingkat akhir menjadi sangat kompleks, beberapa diantaranya terkait pengulangan mata kuliah, penulisan skripsi, tuntutan dari lingkungan, perencanaan tentang

Reference to Erik Erikson's Fifth Stage of Psychosocial Theory of Personality Development," *Britain International of Humanities and Social Sciences (BIOHS) Journal* 5, no. 2 (2023): 93-99.

³ Arnett, Jeffrey Jensen, "Emerging Adulthood: A theory of Development from The Late Teens Through The Twenties," *American psychologist* 55, no. 5 (2000): 469.

⁴ Henn, Carolina M., Carin Hill, and Lené I. Jorgensen, "An Investigation into The Factor Structure of The Ryff Scales of Psychological Well-Being," *SA Journal of Industrial Psychology* 42, no. 1 (2016): 1-12.

masa depan, serta teman yang sudah lebih maju dibanding dirinya.⁵ Pada akhirnya, semua tantangan yang mereka hadapi menjadi permasalahan yang berdampak serius pada kesejahteraan psikologis.⁶

Sebuah penelitian mengenai gambaran kesejahteraan psikologis mahasiswa menerangkan keprihatinan, dengan melihat fakta bahwa hanya sekitar 16% mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.⁷ Selain itu, pada mahasiswa baru rentan usia 17- 20 tahun, sebanyak 75.5%, diindikasikan mengalami masalah psikologis.⁸ Didukung oleh sebuah studi yang menemukan bahwa sebanyak 76.9% mahasiswa diindikasikan mengalami masalah psikologis pada mahasiswa jenjang sarjana.⁹ Sebuah statistik data *National Crime Records Bureau* menyebutkan bahwa ada satu mahasiswa setiap jam yang melakukan bunuh diri. Biro tersebut mendaftarkan 1,8% mahasiswa yang bunuh diri karena gagal dalam ujian dan kenaikan 80%, dalam tingkat bunuh diri selama jangka waktu satu tahun. Kegagalan mahasiswa untuk memenuhi adanya tuntutan akademik, dilaporkan dapat menjadi pemicu timbulnya gejala depresi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

⁵ Roellyana, Shahnaz, and Ratih Arruum Listiyandini, "Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi," *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia* 1, no. 1 (2016): 29-37.

⁶ Wuthrich, Viviana M., Tess Jagiello, and Vanessa Azzi, "Academic Stress in The Final Years of School: A Systematic Literature Review," *Child Psychiatry & Human Development* 51 (2020): 986- 1015.

⁷ Kurniasari, Epi, Nandang Rusmana, and Nandang Budiman, "Gambaran Umum Kesejahteraan psikologis mahasiswa," *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research* 3, no. 02 (2019): 52-58.

⁸ Triwahyuni, Airin, and Clement Eko Prasetyo, "Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru," *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 26, no. 1 (2021): 35-56.

⁹ Prasetyo, Clement Eko, and Airin Triwahyuni. "Prevalensi dan Sumber Gangguan Psikologis pada Mahasiswa Jenjang Sarjana," *Journal of Psychological Science and Profession* 6, no. 2 (2022): 98-108.

Azizah dkk, menerangkan bahwa terdapat hubungan kuat yang positif antara stres akademik dan kecenderungan depresi mahasiswa.¹⁰

Khususnya pada mahasiswi, yang memiliki status sebagai perempuan, mereka sering menghadapi tekanan psikologis lebih banyak daripada laki laki, yang berupa stres interpersonal yang lebih tinggi serta beban ganda dari tanggung jawab pekerjaan dan rumah tangga.¹¹ Selain itu juga cenderung memiliki kerentanan kognitif yang lebih tinggi terhadap depresi.¹² Perempuan juga menunjukkan masing-masing dua kali lebih mungkin menderita depresi dibandingkan laki-laki.¹³ Tingkat depresi yang relatif lebih tinggi pada perempuan juga disebabkan oleh paparan stress yang lebih besar karena status sosial dan kekuasaan yang lebih rendah.¹⁴ Penelitian lain juga menunjukkan bahwa perempuan memiliki skor yang lebih rendah dibandingkan laki-laki dalam hal penerimaan diri, otonomi, tujuan hidup, dan penguasaan lingkungan.¹⁵

¹⁰ Azizah, Afna Hanung, Sri Warsini, and Kurnia Putri Yuliandari, "Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada Masa Transisi Pandemi COVID-19," *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)* 7, no. 2 (2023): 114-123

¹¹ Viertiö, Satu, Olli Kiviruusu, Maarit Piirtola, Jaakko Kaprio, Tellervo Korhonen, Mauri Marttunen, and Jaana Suvisaari, "Factors Contributing to Psychological Distress in The Working Population, with a Special Reference to Gender Difference," *BMC Public Health* 21 (2021): 1-17.

¹² Calvete, Esther, and Olga Cardenoso, "Gender Differences in Cognitive Vulnerability to Depression and Behavior Problems in Adolescents," *Journal of Abnormal Child Psychology* 33 (2005): 179-192.

¹³ Matud, M. Pilar, Marisela López-Curbelo, and Demelza Fortes, "Gender and Psychological Well-being," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, no. 19 (2019): 3531.

¹⁴ Hatzenbuehler, Mark L., Lori M. Hilt, and Susan Nolen-Hoeksema, "Gender, Sexual Orientation, and Vulnerability to Depression," *Handbook of Gender Research in Psychology: Volume 2: Gender Research in Social and Applied Psychology* (2010): 133-151.

¹⁵ Matud, M. Pilar, Juan Manuel Bethencourt, Ignacio Ibáñez, and Demelza Fortes, "Gender and Psychological Well-Being in Older Adults," *International Psychogeriatrics* 32, no. 11 (2020): 1293-1302.

Berdasarkan hasil riset yang telah peneliti temukan, masih sedikit penelitian yang membahas mengenai dinamika kesejahteraan psikologis mahasiswi tingkat akhir di Kota Parepare, khususnya di Institut Agama Islam Negeri Parepare, sebuah lokasi yang kurang mendapatkan sorotan penelitian dalam konteks kesejahteraan mahasiswa. Dengan menempatkan fokus pada konteks spesifik ini, penelitian ini bertujuan untuk membuka wawasan baru dan mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswi tingkat akhir di Institut Agama Islam Negeri Parepare. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan harapan dapat berkontribusi pada pemahaman yang lebih holistik tentang kesejahteraan psikologis mahasiswi tingkat akhir di lingkungan akademik Institut Agama Islam Negeri Parepare.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang diatas, peneliti merumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran dinamika kesejahteraan psikologis pada mahasiswi tingkat akhir?
2. Apa saja faktor-faktor yang muncul pada pembentukan kesejahteraan psikologis pada mahasiswi tingkat akhir?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji proses kesejahteraan psikologis pada mahasiswi tingkat akhir di Institut Agama Islam Negeri Parepare melalui pengalaman

informan. Fokus utama penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana dinamika kesejahteraan psikologis terbentuk dan berkembang di antara mahasiswi pada tingkat akhir. Tujuan ini mencakup identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, baik yang berasal dari lingkungan akademik maupun dari aspek-aspek personal. Dengan menggali dinamika kesejahteraan psikologis pada mahasiswi tingkat akhir, penelitian diharapkan ini menambah wawasan teoretis mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Adapun pada ranah akademik, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada diskusi mengenai dinamika kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir dan perlunya perhatian lebih terhadap aspek psikologis mahasiswi di lingkungan akademik. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan mengenai factor-faktor apa saja yang mempengaruhi mahasiswi tingkat akhir dalam menghadapi tantangan pada usia dewasa awal.

D. Kajian Pustaka

Dalam proses penelitian ini, peneliti melakukan penelusuran literatur untuk menemukan berbagai temuan yang relevan dengan topik “Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa.” Penelusuran literatur dilakukan melalui *Google Scholar*, sebuah alat pencarian literatur akademik yang mengindeks artikel penelitian dari berbagai jurnal dan konferensi baik nasional maupun internasional. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah “Kesejahteraan Psikologis pada

Mahasiswi" dengan fokus pada rentang waktu antara tahun 2019 hingga 2024.

Penelusuran ini dimulai dengan mengidentifikasi literatur yang secara langsung berhubungan dengan tema penelitian, yakni kesejahteraan psikologis dalam konteks mahasiswa. Artikel-artikel yang relevan kemudian dievaluasi berdasarkan abstrak, kesimpulan, dan metodologi yang digunakan. Dari hasil penelusuran awal, peneliti mengumpulkan sejumlah literatur yang memberikan pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, serta bagaimana kesejahteraan tersebut dapat ditingkatkan melalui berbagai pendekatan.

Literatur yang dipilih mencakup berbagai aspek kesejahteraan psikologis seperti dimensi penguasaan lingkungan, penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, dan tujuan hidup, sebagaimana dirumuskan oleh Ryff & Keyes. Setiap bacaan dipilih karena menyediakan informasi empiris dan teoretis yang mendukung serta memperkaya pemahaman tentang dinamika kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Dari beberapa penelusuran yang dilakukan, penulis menemukan artikel yang berjudul *Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa* oleh Epi Kurniasari, Nandang Rusman, dan Nandang Budiman. Penelitian dilakukan menggunakan metode survey yang menggunakan skala kesejahteraan psikologis pada 79 mahasiswa

Pendidikan akuntansi Universitas Pendidikan Indonesia Bandung Angkatan 2018/2019. Hasil penelitian menunjukkan hanya sekitar 16% mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Berdasarkan enam aspek dari kesejahteraan psikologis, pada aspek penerimaan diri ketercapaiannya baru 59%, kemudian pada aspek hubungan positif dengan orang lain sebanyak 63%, aspek kemandirian 57%, penguasaan lingkungan 62%, tujuan hidup yang jelas 60%, dan aspek pertumbuhan pribadi ketercapaiannya sebanyak 61%.¹⁶ Secara umum, artikel ini menyoroti pembahasan yang sama, yakni kesejahteraan psikologis. Namun terdapat perbedaan antara keduanya. Artikel ini memberikan gambaran umum tanpa memfokuskan pada institusi tertentu, sedangkan penelitian ini lebih spesifik dengan memusatkan perhatian pada mahasiswa tingkat akhir di IAIN Parepare. Sampel mahasiswa dalam artikel berasal dari berbagai institusi, sementara penelitian ini terbatas pada satu institusi. Terakhir, metode pengumpulan data dan pendekatan analisis berbeda; artikel menggunakan survei sebagai metode umum, sedangkan penelitian ini menggunakan wawancara.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Rayda Zhavira dan Listyati Setyo Palupi tentang *Ketangguhan Akademis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa* menggunakan metode korelasi. Penelitian

¹⁶ Kurniasari, Epi, Nandang Rusmana, and Nandang Budiman, "Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa," *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research* 3, no. 02 (2019): 52-58.

dilakukan pada mahasiswa aktif S1 universitas Airlangga berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada artikel ini, secara deskriptif, sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang. Lebih spesifik, studi pada 156 mahasiswa Universitas Airlangga menemukan bahwa 47,4% mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan yang rendah, sementara 37,8% mahasiswa memiliki tingkat sedang, dan hanya 14,7% lainnya berada pada kategori tinggi.¹⁷ Baik artikel tersebut maupun penelitian yang akan dilakukan sama-sama mengeksplorasi kesejahteraan psikologis mahasiswa, namun penelitian yang dilakukan memiliki perbedaan pada jenis metode yang dilakukan, yakni metode korelasi. Selain itu, populasi dan sampel yang ditentukan juga berbeda.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Widya Multisari dkk, tentang *Psychological Well-Being of Student in Completing their Final Project*, pada kajiannya memaparkan bahwa hanya 32% mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang cenderung tinggi, 36% mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang, dan 32% memiliki kesejahteraan psikologis yang sangat rendah. Letak perbedaan pada penelitian ini dan penelitian yang telah peneliti lakukan adalah, Penelitian yang telah dilakukan merupakan penelitian kuantitatif menggunakan menggunakan metode survey dengan sampel sebanyak 371

¹⁷ Rayda Zhavira dan Listyati Setyo Palupi, "Ketangguhan Akademis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa," *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 7, no. 2 (2022): 145-155.

siswa, sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah kualitatif.¹⁸

Penelitian berjudul *Prevalensi dan Gangguan Psikologis pada Mahasiswa Jenjang Sarjana* yang dilakukan oleh Clement Eko Prasetyo dan Airin Triwahyuni juga menjadi salah satu penelitian terdahulu yang menemukan prevalensi mahasiswa yang diindikasikan mengalami gangguan psikologis cukup tinggi, yaitu sebesar 76.9% mahasiswa diindikasikan mengalami gangguan psikologis. Aspek yang paling sering menjadi beban mahasiswa adalah tentang masa depan, yakni karir dan studi lanjutan. Selain itu, hampir sebagian besar mahasiswa merasakan empat hingga enam sumber permasalahan yang menjadi tekanan bagi diri sendiri.¹⁹ Penelitian yang telah dilakukan merupakan penelitian kuantitatif untuk mengukur prevalensi gangguan psikologis pada mahasiswa sedangkan penelitian yang peneliti lakukan adalah kualitatif, dengan tujuan untuk menjelaskan dinamika kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Namun persamaan pada keduanya adalah penelitian ini relevan dengan konteks pendidikan tinggi dan kesejahteraan mahasiswa, yang merupakan isu penting dalam dunia akademik.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Jessica L. Burris, dkk tentang *Factor Associated with the Psychological Well-Being and Distress of University Students*, dalam kajiannya mereka menjelaskan

¹⁸ Multisari, Widya, Diniy H. Rahman, Indriyana Rachmawati, Aji B. Priambodo, and Augusto Da Costa, "Psychological Well-Being of Students in Completing Their Final Projects," *Pegem Journal of Education and Instruction* 13, no. 1 (2022): 259-266.

¹⁹ Prasetyo, Clement Eko, and Airin Triwahyuni, "Prevalensi dan Sumber Gangguan Psikologis pada Jenjang Sarjana," *Journal of Psychological Science and Profession* 6, no. 2 (2022): 98-108.

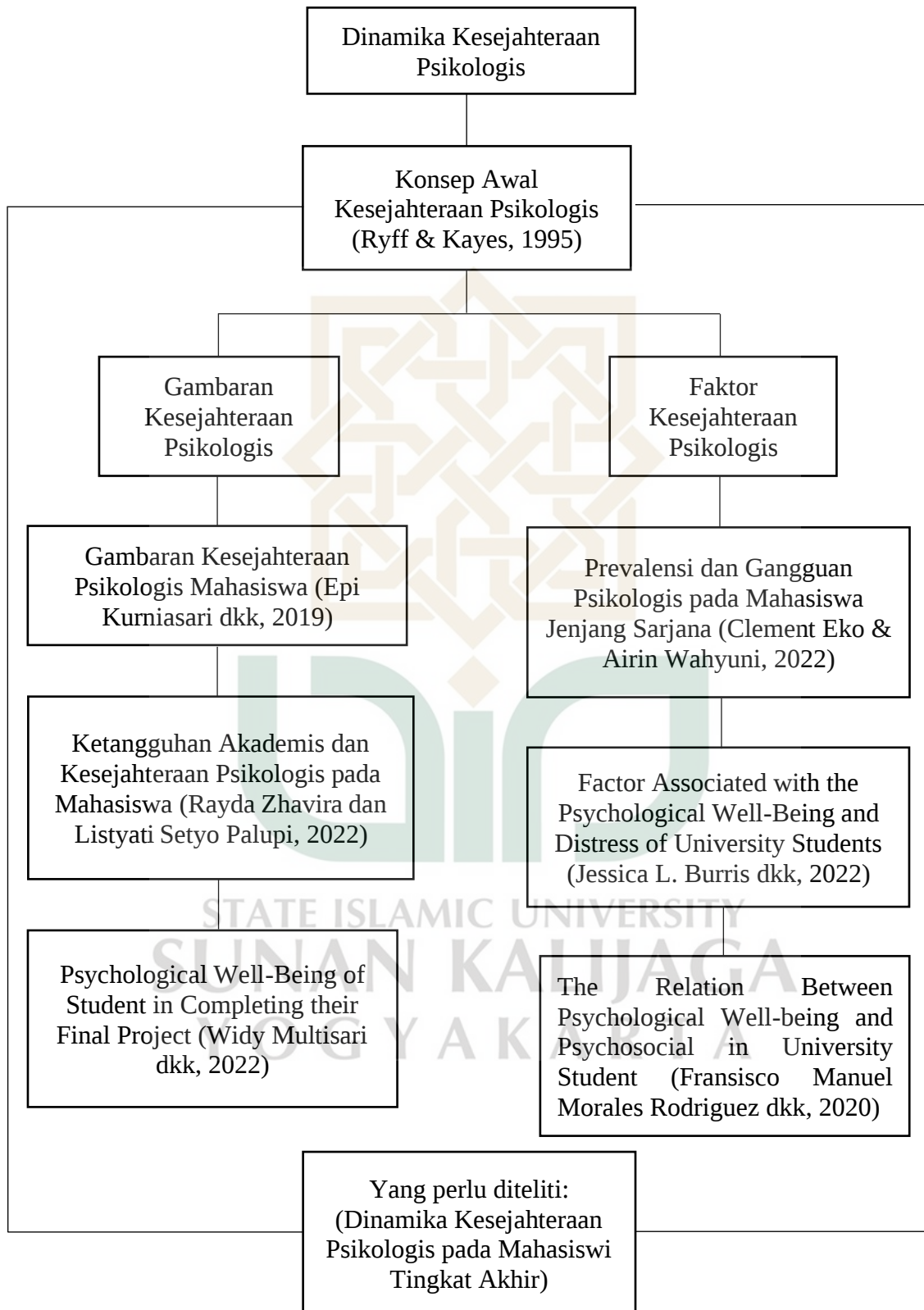
bahwa, mereka menjelaskan kondisi kesehatan yang baik, dalam hal ini kesejahteraan psikologis, berhubungan positif dengan optimism, nilai-nilai kesejatan, dan religiusitas, dan menunjukkan hubungan negatif dengan spiritualitas dan pasangan seksual.²⁰

Penelitian lain terkait faktor kesejahteraan psikologis dilakukan oleh Fransisco Manuel Morales Rodriguez dkk tentang *The Relation Between Psychological Well-being and Psychosocial in University Student*, mereka memaparkan bahwa diantara dimensi psikologis dan kognitif yang dipilih, kecerdasan emosional, empati, keterampilan sosial, dan konsep diri berkorelasi positif dengan seluruh dimensi kesejahteraan psikologis, sedangkan untuk metodologi pembelajaran, hanya metodologi kooperatif yang berkorelasi positif dengan sebagian besar dimensi kesejahteraan psikologis.²¹

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

²⁰ Burris, Jessica L., Emily H. Brechting, John Salsman, and Charles R. Carlson, "Factors Associated with the Psychological Well-Being and Distress of University Students," *Journal of American College Health* 57, no. 5 (2009): 536-544.

²¹ Morales-Rodríguez, Francisco Manuel, Isabel Espigares-López, Ted Brown, and José Manuel Pérez-Mármol, "The Relationship Between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, no. 13 (2020): 4778.



Gambar 1. Kajian Pustaka

Berdasarkan tinjauan literatur sebelumnya mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa, peneliti mengidentifikasi sejumlah kesenjangan penting dalam penelitian yang ada. Pertama, literatur sebelumnya belum banyak menyelidiki secara rinci dinamika kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir, terutama dalam hal mendapatkan gambaran komprehensif serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhinya. Kedua, dinamika kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir sangat dipengaruhi oleh transisi menuju kehidupan pasca-kuliah, yang sering kali melibatkan ketidakpastian dan tantangan tambahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan pemahaman mengenai dinamika kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir melalui studi kasus di Institut Agama Islam Negeri Parepare.

E. Kerangka Teoretis

1. Kesejahteraan Psikologis

a. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah konstruksi suatu bentuk pencapaian optimal terhadap potensi diri. Kesejahteraan psikologis dapat digambarkan sebagai kondisi subjektif individu yang mencakup tingkat evaluasi positif terhadap aspek-aspek kehidupan, termasuk emosi positif, fungsi kognitif yang optimal,

dan kepuasan hidup secara menyeluruh.²² Definisi ini merujuk pada perasaan bahagia, puas, dan makna dalam hidup yang diukur melalui penilaian individu terhadap faktor-faktor seperti pekerjaan, hubungan sosial, dan pencapaian pribadi. Kesejahteraan psikologis merupakan konstruk multidimensional yang memperhitungkan dimensi positif dari fungsi psikologis seseorang.

b. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Ryff menjelaskan bahwa ada enam dimensi kesejahteraan²³, yang diantaranya yaitu:

1) *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)

Dimensi ini merupakan dimensi yang merujuk pada karakteristik kemampuan Individu untuk menerima diri apa adanya, mampu menerima kelebihan maupun kekurangannya serta bersikap positif terhadap kehidupan di masa lalu.

2) *Positive Relation with Others* (Relasi Positif dengan Orang Lain)

Individu dengan relasi positif dikarakteristikan dengan mampu membangun hubungan interpersonal yang hangat dan memercayai orang lain, peduli terhadap

²² Henn, Carolina M., Carin Hill, and Lené I. Jorgensen, "An Investigation Into the Factor Structure of the Ryff Scales of Psychological Well-Being," *SA Journal of Industrial Psychology* 42, no. 1 (2016): 1-12.

²³ Ryff, Carol D., and Corey Lee M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," *Journal of Personality and Social Psychology* 69, no. 4 (1995): 719.

kesejahteraan orang lain, mampu menunjukkan empati, kasih sayang, dan keintiman yang kuat, dapat memahami, memberi dan menerima dalam hubungan dengan sesama manusia.

3) *Autonomy* (Kemandirian)

Individu dengan kemandirian yang kuat dikarakteristikan dengan kemampuan menentukan nasib sendiri, mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, mampu mengatur perilaku sendiri, serta mampu mengevaluasi diri dengan standar pribadi.

4) *Enviromental Mastery* (Penguasaan Lingkungan)

Individu yang mampu menguasai lingkungan dikarakteristikan sebagai individu yang memiliki kompetensi mengelola lingkungan, mampu mengendalikan berbagai kegiatan eksternal yang kompleks, mampu memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif, mampu memilih atau menciptakan kondisi yang sesuai dengan kebutuhan serta nilai-nilai pribadi.

5) *Purpose in Life* (Tujuan Hidup)

Individu yang sejahtera secara psikologis memiliki tujuan dalam hidup, memperoleh makna untuk kehidupan sekarang dan masa lalu, dan memiliki keyakinan yang kuat yang mengarah pada tujuan hidup.

6) *Personal Growth* (Pertumbuhan Pribadi)

Individu yang memiliki pertumbuhan pribadi dikarakteristikan dengan memiliki keinginan untuk terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi diri, menyadari adanya peningkatan diri dari waktu ke waktu, serta menunjukkan pengembangan pengetahuan dalam diri individu.²⁴

c. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Adapun Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya:

1) Usia

Ryff dan Singer menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan dengan faktor demografis, Penelitian yang dilakukan oleh Ryff menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis pada skor tinggi

dalam dimensi pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan tujuan hidup sementara pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan otonomi skor rendah.

Tiga kelompok umur, yaitu dewasa muda, dewasa menengah dan dewasa akhir terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis khususnya pada penguasaan lingkungan, dimensi pertumbuhan pribadi, dimensi tujuan hidup dan dimensi

²⁴ Henn, Carolina M., Carin Hill, and Lené I. Jorgensen, "An Investigation into The Factor Structure of The Ryff Scales of Psychological Well-Being," *SA Journal of Industrial Psychology* 42, no. 1 (2016): 1-12

otonomi. Dewasa menengah menunjukkan kesjehateraan yang lebih besar daripada yang lebih tua dan orang dewasa muda di beberapa area tetapi yang lain tidak. Orang dewasa menengah lebih otonom daripada orang dewasa muda tetapi kurang bertujuan dan kurang terfokus pada dimensi pertumbuhan pribadi yang berorientasi masa depan mengalami penurunan. Orang dari berbagai kelompok usia. Individu dalam usia dewasa awal memiliki Penguasaan lingkungan, di sisi lain, meningkat antara dewasa menengah dan dewasa akhir. Penerimaan diri relatif stabil untuk semua kelompok umur.²⁵

2) Jenis Kelamin

Dimensi hubungan dengan orang lain atau interpersonal, wanita memiliki nilai signifikan yang lebih tinggi dibanding pria karena kemampuan wanita dalam berinteraksi dengan lingkungan lebih baik dibanding pria.

Sebagai sosok yang digambarkan tergantung dan sensitif terhadap perasaan sesamanya, hal ini dipengaruhi oleh keluarga sejak kecil telah menanamkan dalam diri anak laki-laki sebagai sosok yang agresif, kuat, kasar dan mandiri, sementara itu perempuan digambarkan sebagai sosok yang pasif dan tergantung, tidak berdaya, serta sensitif terhadap perasaan orang lain dan hal ini akan terbawa sampai anak

²⁵ Ryff, Carol D. "Happiness is Everything, or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069.

beranjak dewasa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Shermina Oruh, Magda Theresia dan Andi Agustang (2019) penelitian ini memiliki skor dimensi hubungan positif dengan orang lain yang lebih rendah dibandingkan subjek perempuan, sehingga perempuan cenderung memiliki skor kesejahteraan psikologis yang lebih baik.²⁶

3) Tingkat Pendidikan

Pendidikan menjadi satu faktor yang dapat mempengaruhi psychological well-being. Semakin tinggi pendidikan maka individu tersebut akan lebih mudah mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya dibanding individu berpendidikan rendah. Faktor pendidikan ini juga berkaitan erat dengan dimensi tujuan hidup individu.²⁷ Orang dengan pendidikan tinggi memiliki dimensi tujuan hidup dan dimensi pertumbuhan pribadi yang lebih tinggi daripada orang dengan tingkat pendidikan yang rendah.

4) Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi mencakup berbagai aspek ekonomi dan sosial, termasuk pendapatan, pekerjaan,

²⁶ Oruh, Shermina, Andi Agustang, dan Magda Theresia, "Kesejahteraan Psikologis (Studi Pada Dewasa Madya yang Belum Menikah di Kota Makassar)," *Jurnal Psikologi* (2021).

²⁷ Ryff, Carol D., William J. Magee, Kristen C. Kling, dan Edgar H. Wing, "Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being," *The Self and Society in Aging Processes* (1999): 247-278.

pendidikan, dan kekayaan. Ryff mengemukakan bahwa status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, relasi positif dan pertumbuhan diri. Perbedaan status sosial ekonomi dalam psychological well-being berkaitan erat dengan kesejahteraan fisik maupun mental seseorang. Individu dari status sosial rendah cenderung lebih mudah stress dibanding individu yang memiliki status sosial yang tinggi, serta adanya ketidaksetaraan dalam status sosial ekonomi dapat menciptakan disparitas dalam kesejahteraan psikologis dan menyebabkan masalah kesehatan mental.²⁸

5) Budaya

Sistem nilai individualisme atau kolektivisme memberi dampak terhadap psychological well-being yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Budaya barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

²⁸ Michael Marmot, *The Status Syndrome: How Social Standing Affects Our Health and Longevity, Significance*, 296, 2004.

6) Kepribadian

Pada penelitian yang telah dilakukan Schmutte dan Ryff, mengenai hubungan antara 5 tipe kepribadian (*the big five traits*) dengan dimensi-dimensi psychological well-being, menunjukkan hasil bahwa individu yang termasuk dalam kategori *extraversion*, *conscientiousness* dan *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan keterarahan hidup. Individu yang termasuk dalam kategori *openess to experience* mempunyai skor tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi; individu yang termasuk dalam kategori *agreeableness* dan *extraversion* mempunyai skor tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan individu yang termasuk kategori *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi otonomi.²⁹

7) Religiusitas

Kepercayaan keagamaan dapat memberikan pandangan tentang makna stres dan kesulitan dalam hidup. Faktor-faktor religiusitas yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis pada diri diantaranya peran doa, partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan.³⁰ Hal ini dimaksudkan berfungsi sebagai

²⁹ Schmutte, Pamela S., and Carol D. Ryff, "Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings," *Journal of Personality and Social Psychology* 73, no. 3 (1997): 549.

³⁰ Oruh, Shermina, Andi Agustang, and Magda Theresia, "Kesejahteraan Psikologis (Studi pada Dewasa Madya yang Belum Menikah di Kota Makassar)," (2021).

bentuk pengendalian diri dan refleksi yang menyehatkan secara psikologis. Religiusitas dapat memberikan kerangka kerja yang kaya makna dan tujuan hidup. Keyakinan keagamaan dapat membantu individu mengatasi krisis eksistensial dan memberikan arti yang mendalam pada pengalaman hidup, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis.³¹

8) Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat membantu perkembangan pribadi lebih positif maupun memberi support pada individu dalam menghadapi masalah hidup sehari-hari., Interaksi sosial dapat menyediakan sumber daya yang mendukung, baik dalam bentuk dukungan materi, saran, atau bantuan fisik. Ini dapat membantu individu dalam menangani masalah sehari-hari atau situasi yang memerlukan bantuan. Hal ini pula yang membentuk individu merasakan adanya dukungan sosial dapat menciptakan perasaan keterhubungan dan keanggotaan dalam suatu kelompok. Hubungan positif yang tercipta dan saling mendukung dapat memberikan rasa kebahagiaan dan kepuasan hidup.³²

³¹ Hill, Peter C., and Kenneth I. Pargament, "Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality: Implications for Physical and Mental Health Research," (2008): 3.

³² Henn, Carolina M., Carin Hill, and Lené I. Jorgensen, "An Investigation into the Factor Structure of the Ryff Scales of Psychological Well-Being," *SA Journal of Industrial Psychology* 42, no. 1 (2016): 1-12.

2. Mahasiswa Tingkat Akhir

a. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi atau lembaga pendidikan tinggi setelah menyelesaikan pendidikan menengah. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya pada rentan 18-25 tahun. Pada tahap ini, digolongkan sebagai remaja akhir yang memasuki dewasa awal.³³

Mahasiswa disebut sebagai aset suatu bangsa karena mereka merupakan sekelompok intelektual muda yang terlatih dalam berbagai bidang ilmu pengetahuan dan keterampilan di tengah masyarakat.³⁴ Mahasiswa dianggap memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi, kemampuan berpikir yang tajam, dan keterampilan perencanaan yang baik. Kemampuan untuk berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat dianggap sebagai karakteristik yang umumnya dimiliki oleh setiap mahasiswa, yang saling melengkapi satu sama lain. Adapun yang dimaksud

³³ Syed, Moin, "Emerging Adulthood: Developmental Stage, Theory, or Nonsense," in *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood* (2016): 11-25.

³⁴ Setyadi, Yorri Didit, Dwi Wulandari, Lutfi Dwi Lestari, Wa Ode Meliasari, and Ifit Novita Sari, "Peran Mahasiswa Kampus Mengajar 2 Sebagai 'Agent of Change dan Social Control'," *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 6 (2021): 1542-1547.

mahasiswa tingkat akhir, yaitu tingkat akhir mahasiswa yang tengah disibukkan dengan penyelesaian tugas akhir/skripsi.

b. Tantangan yang terjadi pada Usia Dewasa Awal

1) Tantangan Akademik

Dalam ranah pendidikan tinggi, mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai tuntutan dan masalah yang menjadi sebuah tantangan akademik. Beberapa diantaranya adalah mencari arah karier yang sesuai, menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang lebih tinggi, menangani tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, dan mengelola waktu dengan efektif antara kuliah, pekerjaan, dan kegiatan ekstrakurikuler. Tantangan tersebut dapat muncul baik pada awal maupun akhir masa perkuliahan.³⁵

Dengan fokus utama pada mahasiswa tingkat akhir yang kerap mengalami kesulitan dalam menangani tuntutan akademik, permasalahan semakin meningkat saat mendekati akhir masa studi.³⁶ Tantangan umum yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir melibatkan kesulitan dalam mengulang mata kuliah yang kompleks dan hambatan yang timbul selama proses pengerjaan tugas akhir, terutama skripsi.

³⁵ Pratiwi, Zuniar Risanti, and Dewi Kumalasari, "Dukungan Orang Tua dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa," *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 13, no. 2 (2021): 138.

³⁶ Seto, Stefania Baptis, Maria Trisna Sero Wondo, and Maria Fatima Mei, "Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir," *Jurnal Basicedu* 4, no. 3 (2020): 733-739.

Dalam hal ini, tidak sedikit mahasiswa yang merasa tertekan dan stres ketika dihadapkan dengan berbagai kesulitan saat menyusun skripsi. Beberapa kendala yang kerap dihadapi mahasiswa saat mengerjakan skripsi mencakup revisi yang berulang, kesulitan mencari referensi yang relevan, lamanya waktu yang dibutuhkan untuk mendapatkan umpan balik dari dosen pembimbing, dan kesulitan untuk menjadwalkan pertemuan dengan dosen pembimbing. Seiring dengan berbagai tuntutan ini, mahasiswa dapat mengalami tingkat stres yang signifikan, meningkatnya tingkat kecemasan, dan bahkan risiko mengalami depresi.³⁷

Penyusunan skripsi merupakan suatu tantangan bagi mahasiswa, yang berpotensi mempengaruhi kelancaran proses penyelesaiannya secara langsung maupun tidak langsung. Terlebih ketika mahasiswa yang secara aktif terlibat dalam berbagai kegiatan, seperti organisasi dan pekerjaan. Keterlibatan dalam sejumlah kegiatan ini dapat menimbulkan tingkat stres yang tinggi, yang kadang-kadang tidak dapat diprediksi dengan baik oleh mahasiswa.³⁸

³⁷ Candrakanti, Khalishah Queena, "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Airlangga," (2023).

³⁸ Lestari, Winda, and Dyah Astorini Wulandari, "Hubungan Antara Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020," *Psimphoni* 2, no. 1 (2021): 93-98.

Selain itu, mahasiswa pada tahap akhir studi yang aktif berpartisipasi dalam organisasi atau menjalankan pekerjaan sambil menempuh pendidikan dituntut memperlihatkan keberadaan kepribadian tangguh. Kepribadian yang diinginkan dalam konteks ini merujuk pada kemampuan untuk mengelola tantangan atau kemungkinan yang tak terduga yang berpotensi menimbulkan tingkat stres yang signifikan. Fenomena ini dipicu oleh berbagai tanggung jawab yang harus diemban oleh mahasiswa, termasuk penyelesaian studi mereka. Kompleksitas ini semakin diperparah oleh ekspektasi orang tua terkait perolehan gelar, tuntutan lembaga pendidikan tinggi, beban finansial dari segi biaya pendidikan, interaksi sosial dengan teman sejawat, hubungan dengan dosen, dan aspek-aspek keinginan pribadi, semuanya menjadi faktor yang ikut serta memengaruhi tingkat stres akademik yang termanifestasikan pada mahasiswa.³⁹

Stress akademik, dalam pandangan Wilks adalah konsekuensi dari tekanan-tekanan yang terjadi dalam lingkungan akademik, di mana tekanan-tekanan tersebut melebihi kapasitas adaptasi atau sumber daya yang dimiliki oleh individu. Dalam situasi ini, individu mengalami beban mental yang signifikan karena tuntutan akademik yang

³⁹ Andarini, Sekar Ratri, "Hubungan Antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi," *Jurnal Talenta* 2, no. 2 (2013): 159.

berlebihan, dan sumber daya mereka yang terbatas tidak mencukupi untuk mengatasi tekanan tersebut.⁴⁰ Dengan kata lain, stress akademik terjadi ketika tantangan-tantangan di dunia pendidikan melebihi daya tahan dan kemampuan individu untuk menghadapinya.

Dalam perspektif Matheny, stres akademik didefinisikan sebagai respons fisiologis dan psikologis tubuh terhadap beban tuntutan, baik yang berasal dari diri sendiri maupun dari pihak lain yang dianggap membebani siswa.⁴¹ Pandangan Sarafino dan Smith mengemukakan bahwa stres akademik dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi tekanan yang muncul karena ketidaksesuaian antara tuntutan yang berasal dari dalam individu dan yang berasal dari lingkungan eksternal. Ketidaksesuaian ini mencakup sejumlah faktor yang mempengaruhi situasi individu dalam konteks akademis, termasuk tuntutan internal seperti harapan diri sendiri, serta tuntutan eksternal seperti persaingan dalam lingkungan pendidikan.⁴² Situasi tersebut merupakan situasi dimana terdapat tekanan mental terkait dengan keputusan dalam proses pendidikan, perasaan terancam oleh potensi kegagalan

⁴⁰ Wilks, Scott E., "Resilience Amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support Among Social Work Students," *Advances in Social Work* 9, no. 2 (2008): 106-125.

⁴¹ Matheny, Kenneth B., David W. Aycock, and Christopher J. McCarthy, "Stress in School-Aged Children and Youth," *Educational Psychology Review* 5 (1993): 109-134.

⁴² Sarafino, Edward P., and Timothy W. Smith, *Health psychology: Biopsychosocial interactions*, John Wiley & Sons, 2014.

akademik, ketakutan akan tidak berhasil, dan kesadaran terhadap potensi terjadinya kegagalan dalam perjalanan pendidikan. Bagi mereka yang mengalami stres akademik yang berlebihan, risiko mengalami *burnout* menjadi lebih tinggi. Burnout ini mencakup kelelahan fisik dan emosional yang mendalam, yang dapat menghambat kognisi dan fokus, serta berdampak negatif pada prestasi akademik.⁴³

2) Tantangan Non-Akademik

Menghadapi masa dewasa awal, sangat penting bagi individu untuk berhasil menyelesaikan tugas-tugas perkembangan mereka. Hal ini membantu mereka untuk memastikan bahwa mereka tidak hanya mampu menghindari hambatan yang dapat mengganggu kesejahteraan mereka, tetapi juga untuk menciptakan dasar yang kuat bagi kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan mereka di masa depan.⁴⁴ Dalam

melaksanakan tantangan perkembangan orang dewasa awal, individu akan menemukan berbagai hambatan dalam proses menjalani tantangannya. Beberapa tantangan yang terjadi umumnya terkait dalam mengatasi ketidakpastian masa depan,

⁴³ D'Amico, Antonella, Alessandro Geraci, and Chiara Tarantino, "The Relationship Between Perceived Emotional Intelligence, Work Engagement, Job Satisfaction, and Burnout in Italian School Teachers: An Exploratory Study," *Psihologijske Teme* 29, no. 1 (2020): 63-84.

⁴⁴ Putri, Alifia Fernanda, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 3, no. 2 (2019): 35-40.

menemukan identitas diri, menghadapi tantangan finansial yang baru, membangun kemandirian dalam hal keuangan dan kehidupan sehari-hari.

Tantangan tersebut sering kali menantang bagi individu, dengan masalah-masalah yang muncul berhubungan erat dengan identitas dan pemikiran mereka. Tak sedikit pula diantara mereka yang mengalami *quarter life crisis*, fenomena yang ditandai dengan kegelisahan akan banyak hal dalam kehidupan, yang seringkali polanya dengan membuat standar pencapaian mereka dan membandingkan dengan orang seusianya.

Pengaruh *quarter life crisis* bagi individu adalah munculnya kecemasan tertentu meliputi kebimbangan atas pencapaian karir, peluang finansial, meningkatnya persaingan antarindividu, maraknya isu-isu psikologi, serta ketakutan menjalin hubungan, sehingga menimbulkan respon stress, cemas, bahkan depresi.⁴⁵

Secara umum, *Quarter life crisis* adalah kondisi psikologis di mana seseorang merasa cemas karena ketidakpastian mengenai masa depannya. Ketidakpastian tersebut mencakup aspek hubungan interpersonal, karier, dan kehidupan sosial yang dialami oleh individu ketika berada di

⁴⁵ Habibie, A., Syakarofath, N. A., and Anwar, Z., "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa," *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (2019): 129-138.

usia awal 20-an.⁴⁶ Meskipun sebagian individu merasa antusias pada periode ini karena memiliki peluang untuk mencoba hal-hal baru yang belum pernah mereka lakukan sebelumnya, tidak semua individu merasa senang saat menghadapi masa transisi ini. Beberapa di antaranya akan mengalami tekanan yang lebih berat karena kurangnya kesiapan dalam menghadapi tanggung jawab menjadi dewasa.⁴⁷ Pengaruh quarter life crisis bagi individu adalah munculnya kecemasan tertentu meliputi kebimbangan atas pencapaian karir, peluang finansial, meningkatnya persaingan antarindividu, maraknya isu-isu psikologi, serta ketakutan menjalin hubungan, sehingga menimbulkan respon stress, cemas, bahkan depresi.

Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada ola hidup yang baru. Sebagai seorang individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu makin bertambah besar.

⁴⁶ Sallata, J. M. M., and Huwae, A., "Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2, no. 5 (2023): 2103-2124.

⁴⁷ Habibie, A., Syakarofath, N. A., and Anwar, Z., "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa," *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (2019): 129-138.

Perkembangan pada usia dewasa awal merupakan periode transisi yang signifikan. Hurlock membagi tugas perkembangan dewasa awal, antara lain, sebagai berikut: (a) mendapatkan suatu pekerjaan, (b) memilih seorang teman hidup, (c) belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga, (d) membesarkan anak-anak, (e) mengelola sebuah rumah tangga, (f) menerima tanggung jawab sebagai warga negara, (g) bergabung dalam suatu kelompok sosial.⁴⁸ Olehnya itu, dalam menghadapi tantangan dan perubahan yang signifikan selama masa dewasa awal, maka penting untuk menekankan perlunya dukungan yang komprehensif untuk kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan mempertimbangkan berbagai aspek yang di alaminya.

F. Metode Penelitian

1. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian studi kasus dengan pendekatan kualitatif berdasarkan pertimbangan bahwa data yang dibutuhkan dalam penelitian ini berbentuk verbatim yang diperoleh dari partisipan. Fokus penelitian ini terarah pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh studi di Institut Agama Islam Negeri Parepare. Peneliti memilih pendekatan studi kasus karena ingin mengeksplorasi secara

⁴⁸ Putri, A. F., "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 3, no. 2 (2019): 35-40.

mendalam proses dinamika kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir, mengingat setiap mahasiswa memiliki latar belakang yang berbeda.

Menurut John W. Creswell, penelitian studi kasus adalah sebuah sistem yang dibatasi oleh waktu dan lokasi tertentu. Studi kasus juga dirancang untuk mengidentifikasi kasus yang berkaitan dengan fokus permasalahan tertentu.⁴⁹ Dengan mempertimbangkan kompleksitas fenomena psikologis dan tekanan akademis yang dihadapi oleh mahasiswa, studi kasus dianggap sebagai pendekatan yang paling sesuai untuk memahami konteks dan pengalaman kesejahteraan psikologis yang dialami oleh mereka. Setiap partisipan memiliki permasalahan yang berbeda, dan oleh karena itu, penelitian ini menggunakan desain kasus tunggal untuk merinci dan mendalam keunikan serta kompleksitas pengalaman individu dalam menghadapi tantangan-tantangan yang mereka hadapi dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis.

2. Sumber Data

Sumber data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumber utama.⁵⁰ Sebanyak lima informan digunakan sebagai sumber data primer. Informan dipilih berdasarkan kriteria khusus, yaitu mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada dalam fase

⁴⁹ John W. Creswell, *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset*, terj. Ahmad Lintang Lazuardi (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 155.

⁵⁰ Arikunto Suharsimi, "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik," *Jakarta: Rineka Cipta*, 2013.

penyusunan tugas akhir. Kriteria ini memastikan bahwa informan memiliki pengalaman dan relevansi langsung dengan topik penelitian, yakni kesejahteraan psikologis selama tahap kritis penyusunan tugas akhir. Proses pengumpulan data primer terutama dilakukan melalui wawancara dengan partisipan yang terkait dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Partisipan yang menjadi subjek wawancara adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada dalam fase penyusunan tugas akhir yang berasal dari IAIN Parepare.

Sebagai pendukung sumber data primer, penelitian ini juga akan menggali data sekunder. Proses pengumpulan data sekunder bersumber dari dokumentasi kegiatan yang menunjang kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini bertujuan untuk memperoleh wawasan langsung mengenai dinamika kesejahteraan psikologis mahasiswa dari perspektif lain, sebagai pendukung dan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap konteks akademis dan psikologis yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir.

3. Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi digunakan untuk memberikan kesempatan kepada peneliti memahami secara langsung dinamika dan interaksi di antara partisipan.⁵¹ Penelitian ini akan melibatkan

⁵¹ Fadli, Muhammad Rijal, "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif," *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* 21, no. 1 (2021): 33-54.

pengamatan langsung di berbagai lokasi di kampus, termasuk ruang kuliah, perpustakaan, dan pusat bantuan psikologis yang dapat diakses oleh mahasiswa.

Observasi akan melibatkan partisipasi aktif peneliti dalam kegiatan sehari-hari mahasiswa. Fokus utama dari observasi ini adalah mencatat dan memahami bagaimana dinamika kesejahteraan psikologis mahasiswa termanifestasi dalam berbagai situasi. Dengan demikian, observasi ini dirancang untuk memberikan wawasan yang mendalam tentang pengalaman mahasiswa dan memungkinkan identifikasi potensi faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka selama masa studi tingkat akhir.

b. Wawancara

Wawancara pada mahasiswa tingkat akhir bertujuan untuk mengeksplorasi pandangan, pengalaman, dan penilaian mereka terkait kesejahteraan psikologis yang mereka alami. Wawancara dilaksanakan baik secara tatap muka maupun virtual melalui *google meet*, memberikan ruang bagi partisipan untuk berbagi pengalaman secara mendalam. Penelitian ini menggunakan teknik semi-terstruktur, di mana peneliti menyusun arahan wawancara dan mencantumkan informasi yang diperlukan, namun tetap fleksibel dalam penanganannya. Sebelum peneliti melakukan wawancara, peneliti juga terlebih dahulu meminta persetujuan

informan dengan menyerahkan surat pernyataan (informed consent), termasuk di dalamnya terdapat pertanyaan persetujuan untuk izin perekaman suara melalui handphone.

Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali informasi dari narasumber secara lebih mendalam, sambil memberikan keleluasaan bagi narasumber untuk menyampaikan pengalaman mereka secara lebih bebas. Dengan demikian, teknik ini bertujuan untuk menciptakan suasana yang lebih santai selama wawancara, sehingga narasumber dapat memberikan data yang lebih sesuai dengan situasi dan pengalaman pribadi mereka.⁵²

c. Dokumentasi

Proses dokumentasi dalam metode penelitian ini mencakup beberapa tahapan yang dirancang untuk mengumpulkan, merekam, dan menganalisis informasi terkait dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

Dokumentasi dalam hal ini dimaksudkan untuk mengali bagaimana proses dinamika kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Dokumentasi yang diambil sebagai data merupakan dokumen yang berasal dari informan langsung. Analisis mendalam terhadap dokumentasi ini nantinya sebagai bahan untuk mengungkap isu-isu psikologis mahasiswa dan

⁵² Anggito, Albi, and Johan Setiawan, *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2018.

tindakan respons yang telah diambil.⁵³

4. Teknik Analisis dan Interpretasi Data

a. Reduksi Data

Proses reduksi data dimulai dengan penyortiran dan pemilihan data relevan dari dokumentasi. Peneliti melakukan reduksi data yang dilakukan dengan menyusun transkripsi verbatim (kata demi kata) atau catatan lapangan menggunakan tabel dengan memasukkan kolom catatan dan interpretasi, serta tema, yang dimaksudkan agar mempermudah peneliti untuk mencantumkan kode atau catatan tertentu berdasarkan transkrip tersebut. Hasil reduksi data digunakan untuk menyusun laporan yang didasarkan pada data yang diperoleh. Hal ini dilakukan untuk mengurangi volume data menjadi informasi yang lebih terkelola dan relevan untuk menyajikan temuan penelitian. Tujuannya agar dapat memberikan rangkuman yang jelas dan fokus pada hal-hal penting yang dapat memberikan wawasan mendalam terkait kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.⁵⁴ Proses reduksi data dilakukan setelah pengumpulan data selesai, yang menjadi bagian dari sebuah langkah awal dalam analisis data.

⁵³ Anggito, Albi, and Johan Setiawan, *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2018.

⁵⁴ Pahleviannur, Muhammad Rizal, Anita De Grave, Dani Nur Saputra, Dedi Mardianto, Lis Hafrida, Vidriana Oktoviana Bano, Eko Edy Susanto, et al., *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Pradina Pustaka, 2022).

b. Display Data

Setelah data direduksi, laporan yang disusun didasarkan pada data tersebut direduksi, dirangkum, dan difokuskan pada hal-hal yang pokok. Display data dilakukan melalui berbagai bentuk, termasuk tabel atau matriks yang merinci temuan berdasarkan kategori atau tema, yang akan memvisualisasikan gambaran kata-kata yang paling sering muncul. dan dibuat dalam bentuk matriks sehingga memudahkan peneliti melihat pola-pola hubungan suatu data dengan data lainnya.⁵⁵ Pilihan bentuk display data didasarkan pada sifat temuan dan kebutuhan, sehingga memberikan gambaran yang jelas dan komprehensif tentang dinamika kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Data yang bersifat redundan atau tidak memberikan kontribusi substansial terhadap pemahaman kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir dihilangkan.

Proses ini membantu menyederhanakan kompleksitas data sehingga fokus penelitian dapat diarahkan pada aspek-aspek yang paling penting.

c. Analisis Data

Data yang telah direduksi secara sistematis dan jelas yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan

⁵⁵ Pahleviannur, Muhammad Rizal, Anita De Grave, Dani Nur Saputra, Dedi Mardianto, Lis Hafriada, Vidriana Oktoviana Bano, Eko Edy Susanto, et al., *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Pradina Pustaka, 2022).

dokumentasi. Analisis ini melibatkan identifikasi pola, hubungan, dan perbedaan yang muncul dari data. Keterkaitan antara temuan dari wawancara, dokumen, dan studi kasus ditemukan melalui perbandingan lintas data, memastikan konsistensi dan keakuratan interpretasi.⁵⁶ Dalam analisis naratif, peneliti juga menyusun narasi singkat yang merangkum hasil temuan utama, memberikan konteks yang mendalam, dan menghubungkan temuan tersebut dengan pertanyaan penelitian. Keseluruhan analisis ini dilakukan dengan memperhatikan konteks dan kompleksitas kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir, memberikan pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kondisi psikologis mereka.

d. Keabsahan Data

Dalam menentukan keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi, di mana data dari berbagai sumber atau metode pengumpulan data diverifikasi untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap dan mendalam tentang fenomena yang diteliti. Adapun jenis triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi metode dan sumber. triangulasi digunakan karena peneliti menggunakan lebih dari satu metode pengumpulan data, maka hal ini digunakan untuk memeriksa apakah temuan yang diperoleh konsisten di antara berbagai

⁵⁶ Muhammad Fitrah, *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2017.

metode tersebut. Kemudian triangulasi sumber dipilih karena data dikumpulkan dari berbagai sumber, baik itu partisipan yang berbeda, pengamatan lapangan yang berbeda, atau data sekunder dari literatur yang berbeda, maka triangulasi sumber digunakan untuk membandingkan dan memverifikasi kesesuaian informasi yang diperoleh.

e. Penarikan Kesimpulan

Proses penarikan kesimpulan dalam penelitian ini dimulai setelah melakukan analisis mendalam terhadap data yang telah direduksi. Berfokus pada kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir, temuan utama dari wawancara, dokumentasi, dan studi kasus dirangkum untuk membentuk suatu simpulan yang berkesinambungan.⁵⁷ Melalui perbandingan dan integrasi temuan, peneliti dapat menemukan pola-pola umum, perbedaan signifikan, dan hubungan antar variabel yang relevan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Temuan ini memberikan landasan bagi penarikan kesimpulan terkait dengan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan dengan mempertimbangkan tujuan penelitian dan pertanyaan penelitian yang diajukan. Kesimpulan ini tidak hanya mencakup temuan

⁵⁷ Muhammad Fitrah, *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2017.

empiris, tetapi juga merinci implikasi dari temuan tersebut terhadap pemahaman kita tentang kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, juga mencakup rekomendasi untuk perbaikan atau pengembangan lebih lanjut di bidang pendidikan atau layanan psikologis yang dapat memperbaiki kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, penelitian ini mungkin memberikan wawasan baru atau sudut pandang yang dapat diintegrasikan ke dalam konteks lebih luas.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif, penulis menyusun pembahasan tesis ini dalam empat bab. Yang terdiri dari beberapa subbab. Bab pertama adalah pendahuluan yang menjelaskan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan. Selanjutnya bab kedua, merupakan pembahasan mengenai gambaran dinamika kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Kemudian pada bab ketiga, membahas upaya yang dilakukan mahasiswa tingkat akhir untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka dalam menghadapi tantangan-tantangan pada usia dewasa awal. Terakhir, bab keempat merupakan penjelasan yang berisi kesimpulan keseluruhan dari semua bab untuk menjawab rumusan masalah pada bab pertama. Dalam bab ini juga memaparkan saran untuk penelitian selanjutnya.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan dan pembahasan dalam bab-bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa dinamika kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir sangat variatif. Penerimaan diri dan pengembangan diri dipandang sebagai aspek utama, dengan pemahaman yang mendalam akan kekuatan dan kelemahan pribadi. Beberapa informan mampu menetapkan tujuan hidup yang jelas, mereka juga memahami tanggung jawab individual dalam kelompok serta komitmen keberhasilan akademik sebagai tanggung jawab sosial dalam keluarga. Komunikasi yang efektif dan interaksi yang terbuka, baik di lingkungan kampus maupun di luar kampus, turut berperan dalam membangun jaringan sosial yang kuat. Penghargaan terhadap kesempatan pendidikan dan apresiasi terhadap pencapaian diri menjadi sumber kepuasan yang signifikan bagi kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, upaya untuk mencapai kemandirian dalam kegiatan sehari-hari dan keuangan, serta keterlibatan dalam kegiatan sosial dan organisasi, menunjukkan komitmen terhadap kemandirian pribadi dan pengembangan perspektif kepedulian sosial.

Kelima informan menunjukkan bahwa dukungan sosial yang

berasal dari keluarga dan teman yang sifatnya bersifat emosional, instruksional dan praktis memiliki peran yang signifikan bagi kesejahteraan psikologis mereka. Dukungan ini tidak hanya memberikan rasa diterima dan dipahami, tetapi juga memberikan dorongan moral dan dukungan emosional yang diperlukan untuk mengatasi tantangan dan memperkuat kesejahteraan psikologis. Beberapa informan mengalami domain tertentu yang menjadi factor penghambat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Tekanan akademik yang mencakup tuntutan untuk mencapai hasil akademik yang memuaskan serta menghadapi tenggat waktu penyelesaian studi merupakan aspek yang paling dominan dan mengganggu keseimbangan psikologis. Sementara itu, tekanan sosial dapat muncul dari ekspektasi yang diberikan oleh lingkungan sosial, seperti keluarga, teman sebaya, atau masyarakat. Ekspektasi ini bisa berupa harapan untuk secepatnya lulus yang menjadi pandangan kesuksesan secara sosial, serta tekanan untuk memenuhi standar yang ditetapkan oleh lingkungan sekitar. Tekanan ini sering kali mempengaruhi persepsi diri dan menyebabkan ketidakpastian tentang masa depan, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

B. Saran

Memahami dinamika kesejahteraan psikologis mahasiswa akhir menjadi semakin penting. Mengingat bahwa mahasiswa pada tahap ini

tidak hanya dihadapkan pada tantangan akademik yang berat, tetapi juga harus mengelola tekanan sosial dan ekspektasi yang tinggi dari lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, perlu adanya upaya yang terencana dan terkoordinasi untuk mendukung kesejahteraan mereka.

Melalui penelitian dan analisis mendalam, peneliti telah mengidentifikasi beberapa saran strategis yang dapat diterapkan untuk merancang intervensi yang efektif. Saran-saran ini meliputi penguatan dukungan emosional, pengembangan keterampilan manajemen stres, penyediaan akses mudah terhadap sumber daya kesehatan mental dengan memastikan ketersediaan layanan konseling dan dukungan psikologis yang mudah diakses. Serta penting untuk merancang intervensi yang tepat guna meningkatkan kesejahteraan mereka.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini, peneliti menyadari masih terdapat banyak kekurangan, salah satunya adalah keterbatasan pada data yang tersedia. Meskipun telah dilakukan upaya maksimal untuk mengumpulkan data yang relevan dan representatif dari informan, studi ini mungkin belum mencakup semua dimensi yang relevan atau memadai untuk menghasilkan generalisasi yang luas. Oleh karena itu, perlu untuk memperluas cakupan studi dengan melibatkan variasi konteks dan populasi yang lebih variative. Hal ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif terhadap fenomena kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarini. "Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi." *Jurnal Talenta* 2, no. 2 (2013): 159.
- Anggito, A., dan J. Setiawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2018.
- Arnett, Jeffrey Jensen. "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties." *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469.
- Atiningsih, Suci, dan Rudi Suryo Kristanto. "Peran Self-Efficacy dalam Memediasi Pengaruh Pengetahuan Berwirausaha, Tingkat Pendidikan, Lingkungan Keluarga, dan Pengalaman Kerja terhadap Minat Berwirausaha." *Fokus Ekonomi: Jurnal Ilmiah Ekonomi* 15, no. 2 (2020): 385-404.
- Aulia, S., dan R. U. Panjaitan. "Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Siswa Tingkat Akhir." *Jurnal Perawatan Jiwa* 7, no. 2 (2019): 127.
- Azizah, A. H., S. Warsini, dan K. P. Yuliandari. "Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada Masa Transisi Pandemi COVID-19." *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)* 7, no. 2 (2023): 114-123.
- Bem, Daryl J. *Self-Perception Theory*. In *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 6, 1-62. Academic Press, 1972.
- Berkman, Lisa F., dan Thomas Glass. "Social Integration, Social Networks, Social Support, and Health." In *Social Epidemiology*, 1(6): 137-173, 2000.
- Biddle, Bruce J. "Recent Developments in Role Theory." *Annual Review of Sociology* 12, no. 1 (1986): 67-92.
- Bowlby, John, Mary Ainsworth, dan I. Bretherton. "The Origins of Attachment Theory." *Developmental Psychology* 28, no. 5 (1992): 759-775.
- Boyd, Neil M., Xiaoyan Liu, dan Kevork Horissian. "Impact of Community Experiences on Student Retention Perceptions and Satisfaction in Higher Education." *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice* 24, no. 2 (2022): 337-365.

- Brady, Loretta LC, dan Amanda Hapenny. "Giving Back and Growing in Service: Investigating Spirituality, Religiosity, and Generativity in Young Adults." *Journal of Adult Development* 17 (2010): 162-167.
- Burris, J. L., E. H. Brechting, J. Salsman, dan C. R. Carlson. "Factors Associated with the Psychological Well-Being and Distress of University Students." *Journal of American College Health* 57, no. 5 (2009): 536-544.
- Buunk, Abraham P., dan Frederick X. Gibbons. "Social Comparison: The End of a Theory and the Emergence of a Field." *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 102, no. 1 (2007): 3-21.
- Calvete, E., dan O. Cardeñoso. "Gender Differences in Cognitive Vulnerability to Depression and Behavior Problems in Adolescents." *Journal of Abnormal Child Psychology* 33 (2005): 179-192.
- Carson, Shelley H., dan Ellen J. Langer. "Mindfulness and Self-Acceptance." *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 24 (2006): 29-43.
- Cobb, Sidney. "Social Support as a Moderator of Life Stress." *Psychosomatic Medicine* 38, no. 5 (1976): 300-314.
- Cohen, Sheldon, dan Thomas A. Wills. "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis." *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 310.
- Creswell, John W. Penelitian Kualitatif dan Desain Riset, terj. Ahmad Lintang Lazuardi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- D'Amico, A., A. Geraci, dan C. Tarantino. "The Relationship between Perceived Emotional Intelligence, Work Engagement, Job Satisfaction, and Burnout in Italian School Teachers: An Exploratory Study." *Psihologijske Teme* 29, no. 1 (2020): 63-84.
- Darvin, Ron, dan Bonny Norton. "Language, Identity, and Investment in the Twenty-First Century." *Language Policy and Political Issues in Education* 3 (2017): 227-240.
- De-Juanas, Ángel, Teresita Bernal Romero, dan Rosa Goig. "The Relationship between Psychological Well-Being and Autonomy in Young People According to Age." *Frontiers in Psychology* 11 (2020): 559976.
- Deci, Edward L., dan Richard M. Ryan. "The Support of Autonomy and the Control of Behavior." *Journal of Personality and Social Psychology* 53, no. 6 (1987): 1024.

- Deci, Edward L., dan Richard M. Ryan. "The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior." *Psychological Inquiry* 11, no. 4 (2000): 227-268.
- Diener, Ed, Martin E. P. Seligman, Haidt, Jonathan, dan Shigehiro Oishi. "Happiest People Revisited." *Perspectives on Psychological Science* 13, no. 2 (2018): 176-184.
- Dumont, Michelle, dan Marc A. Provost. "Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem, and Social Activities on Experience of Stress and Depression." *Journal of Youth and Adolescence* 28, no. 3 (1999): 343-363.
- Earnshaw, Valerie A., dan Diane M. Quinn. "The Impact of Stigma in Healthcare on People Living with Chronic Illnesses." *Journal of Health Psychology* 17, no. 2 (2012): 157-168.
- Eccles, Jacquelynne S. "Expectancies, Values, and Academic Behaviors." In *Achievement and Achievement Motives*, 75-146. Freeman, 1983.
- Fadli, Muhammad Rizki. "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif." *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* 21, no. 1 (2021): 33-54.
- Festinger, Leon. "A Theory of Social Comparison Processes." *Human Relations* 7, no. 2 (1954): 117-140.
- Fitrah, Muhammad. *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2017.
- Fredrickson, Barbara L. "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions." *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 218.
- Friedlander, Laura J., Graham J. Reid, Naomi Shupak, dan Robert Cribbie. "Social Support, Self-Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University Among First-Year Undergraduates." *Journal of College Student Development* 48, no. 3 (2007): 259-274.
- Gilleard, Chris. "Bourdieu's Forms of Capital and the Stratification of Later Life." *Journal of Aging Studies* 53 (2020): 100851.
- Goldrick-Rab, Sara. "Challenges and Opportunities for Improving Community College Student Success." *Review of Educational Research* 80, no. 3 (2010): 437-469.

- Gresham, F. M., dan Stephen N. Elliott. "The Relationship Between Adaptive Behavior and Social Skills: Issues in Definition and Assessment." *The Journal of Special Education* 21, no. 1 (1987): 167-181.
- Grolnick, Wendy S., dan Maria L. Slowiaczek. "Parents' Involvement in Children's Schooling: A Multidimensional Conceptualization and Motivational Model." *Child Development* 65, no. 1 (1994): 237-252.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 105-116.
- Hadi, Ahmad, dan A. Lestari. "Kualitas Hidup dan Dukungan Sosial Mahasiswa yang Mengalami Stres Akademik." *Jurnal Ilmiah Psikologi* 15, no. 2 (2018): 233-245.
- Hakim, L. A., dan A. F. Wijaya. "Hubungan Antara Coping Stress dan Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Sains* 13, no. 1 (2021): 35-47.
- Hargrove, D. S., dan M. Kieffer. "The Role of Social Comparison in Academic Achievement and Performance Anxiety." *Educational Psychology Review* 32, no. 3 (2020): 747-764.
- Harris, S., dan L. Sutherland. "Stressors and Coping Strategies of Final-Year Undergraduate Students." *Journal of Further and Higher Education* 38, no. 2 (2014): 163-182.
- Hart, M., dan C. Peterson. "Personality Traits and Academic Performance: A Review of the Literature." *Personality and Individual Differences* 123 (2018): 34-41.
- Hawkins, David F., dan John H. Laub. "Research on the Relationship Between Family Structure and Delinquency." *Crime and Justice* 35, no. 1 (2006): 137-168.
- Helgeson, Vicki S. *Social Support and Quality of Life in Social Support and Quality of Life*, 175-195. Routledge, 2003.
- Hox, Joop J. *Multilevel Analysis: Techniques and Applications*. Routledge, 2010.
- J. Stephen, H. "Academic Motivation and Achievement: How Does Self-Determination Theory Apply?" *Educational Psychology Review* 33, no. 1 (2021): 1-15.

- Jensen, L. A. "Negotiating Social Expectations and Behaviors in the Context of Personal Identity Development." *Journal of Adolescent Research* 23, no. 6 (2008): 657-679.
- Johnson, R. C., dan H. L. Schwartz. "Social Support and Academic Performance: An Examination of the Role of Social Support in Academic Achievement." *Journal of Educational Psychology* 111, no. 1 (2019): 16-29.
- Kacmar, K. M., dan D. S. Carlson. "Further Examination of the Consequences of Organizational Politics on Employees' Outcomes." *Journal of Applied Psychology* 84, no. 4 (1999): 630-646.
- Kanfer, Frederick H. "Self-Regulation and Behavior Change: The Importance of Self-Control and Feedback." *Journal of Applied Psychology* 54, no. 4 (1970): 405-415.
- Karabenick, Stuart A. "Perceived Academic Control and Its Relation to College Students' Use of Help-Seeking Strategies." *Journal of Educational Psychology* 96, no. 3 (2004): 569-582.
- Kline, Paul. *Handbook of Psychological Testing*. Routledge, 2015.
- Koenig, Harold G., Deborah E. King, dan V. B. Carson. *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press, 2012.
- Kristanti, T. A., dan S. Harahap. "Peran Dukungan Sosial dalam Mengatasi Stres Akademik pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan* 13, no. 1 (2020): 45-56.
- Lempers, J. D., dan D. S. Clark-Lempers. "Social Support and Student Adjustment to College." *Journal of Youth and Adolescence* 22, no. 6 (1993): 531-549.
- Li, X., W. Wang, Z. Zhang, dan C. Liu. "The Impact of Social Support on Academic Stress and Mental Health Among Chinese University Students." *Journal of Applied Psychology* 105, no. 6 (2020): 854-864.
- Little, Roderick J. A., dan Donald B. Rubin. *Statistical Analysis with Missing Data*. Wiley, 2002.
- Liu, Y., dan H. Li. "The Role of Social Support in Alleviating the Impact of Academic Stress on Students' Well-Being: A Review of Literature." *Journal of Applied Social Psychology* 51, no. 9 (2021): 697-710.

- Marini, M. M., dan E. Greenberger. "Social Support, Self-Esteem, and Coping Strategies in Adolescents." *Journal of Adolescence* 17, no. 4 (1994): 377-388.
- Maseko, K., dan M. Thabede. "The Influence of Family and Peer Support on Academic Achievement of High School Students." *Educational Research Review* 12, no. 4 (2017): 273-284.
- Maslach, Christina, dan Michael P. Leiter. "Burnout." *The Annual Review of Psychology* 61 (2016): 397-422. Meyer, John W., & Rowan, Brian. (1977). Institutionalized organizations: Formal structure as myth and ceremony. *American Journal of Sociology*, 83(2), 340-363.
- Mills, Melinda, dan Hans-Peter Blossfeld. "Globalization, Uncertainty, and Changes in the Life Course." *International Sociology* 20, no. 2 (2005): 163-182.
- Mischel, Walter. "The Cognitive Self in a Social Context." *Personality and Social Psychology Review* 8, no. 3 (2004): 242-257.
- Morin, Alain. "Role of Family Support in the Academic Performance of University Students." *Journal of Higher Education Policy and Management* 42, no. 1 (2020): 75-87.
- Murphy, C., dan L. J. Tilly. "The Relationship Between Social Support and Academic Success in University Students." *Journal of College Student Development* 52, no. 1 (2011): 36-49.
- Myers, David G. *Social Psychology*. McGraw-Hill Education, 2009.
- Nolen-Hoeksema, Susan. "Gender Differences in Depression." *Current Directions in Psychological Science* 10, no. 5 (2001): 173-176.
- Norris, Fran H., dan Krzysztof Kaniasty. "Received and Perceived Social Support in Times of Stress: A Test of the Social Support Deterioration Deterrence Model." *Journal of Personality and Social Psychology* 71, no. 3 (1996): 498-511.
- Peltzer, Karl, dan N. Phaswana-Mafuya. "Stress, Social Support, and Academic Achievement Among University Students in South Africa." *Journal of Educational Psychology* 112, no. 2 (2020): 334-343.
- Peterson, Christopher, dan Martin E. P. Seligman. "Causal Explanations as a Risk Factor for Depression: Theory and Evidence." *Psychological Review* 91, no. 3 (1984): 347-374.

- Phan, H. P. "Academic Stress, Anxiety, and Depression Among College Students: A Review of the Literature." *Journal of Educational Psychology* 106, no. 1 (2013): 39-51.
- Pomerantz, Eva M., dan Diane N. Ruble. "The Role of Goal Setting in the Development of Academic Achievement and Motivation." *Developmental Review* 18, no. 4 (1998): 431-465.
- Putnam, Robert D. *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster, 2000.
- Rauf, Muhammad, dan N. Bukhari. "The Effects of Academic Stress on Student Performance: A Case Study of University Students." *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 10, no. 7 (2020): 183-198.
- Reid, Graham J., dan D. Moore. "Social Support and Social Stress: A Review of the Literature." *Journal of Health and Social Behavior* 45, no. 2 (2004): 157-178.
- Ryff, Carol D., dan Burton H. Singer. "Psychological Well-Being and Health: Toward a Comprehensive Assessment of Positive Functioning." *In Health and Well-Being Across the Life Course*, 54-72. Routledge, 2006.
- Schaufeli, Wilmar B., dan Arnold B. Bakker. "Job Demands, Job Resources, and Their Relationship with Burnout and Engagement: A Multi-Sample Study." *Journal of Organizational Behavior* 25, no. 3 (2004): 293-315.
- Schimmack, Ulrich, dan Shigehiro Oishi. "The Influence of Personality on Subjective Well-Being: A Review." *Journal of Personality* 73, no. 3 (2005): 415-444.
- Shafir, Eldar, dan Amos Tversky. "Thinking About Poverty." *The Science of Poverty: Theory and Policy* 298, no. 5590 (1992): 88-92.
- Smith, C., dan C. Davis. "The Relationship Between Social Comparison and Academic Performance: A Review of the Literature." *Journal of Educational Psychology* 113, no. 4 (2021): 809-825.
- Steinberg, Laurence. *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt, 2014.
- Stone, Diane, dan Judith McDonald. "Coping with Stress in Higher Education: A Review of the Literature." *Journal of Higher Education* 89, no. 1 (2018): 124-146.

- Sumer, H., dan S. Kizilkaya. "Social Support and Its Influence on Academic Performance: An Empirical Study." *Journal of Social Psychology* 158, no. 4 (2018): 459-472.
- Szymanski, Dawn M., dan Kimberly Henrichs. "Intersectionality and Social Support: Exploring the Impact of Social Support on Psychological Well-Being." *Journal of Social Issues* 78, no. 1 (2022): 55-72.
- Taris, Toon W., & Schaufeli, Wilmar B. (2015). The role of job stress in burnout and engagement: A longitudinal study. *Work and Stress*, 29(3), 305-323.
- Thoits, Peggy A. "Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health." *Journal of Health and Social Behavior* 52, no. 2 (2011): 145-161.
- Tinto, Vincent. *Leaving College: Rethinking the Causes and Cures of Student Attrition*. University of Chicago Press, 1993.
- Turner, John C., dan K. H. Lee. "Social Support and Academic Performance: A Meta-Analysis." *Journal of Educational Psychology* 110, no. 4 (2018): 487-501.
- Van Ryzin, Mark J., dan L. D. Leve. "Academic Motivation and the Role of Social Support: A Meta-Analysis." *Journal of Educational Psychology* 110, no. 5 (2018): 925-945.
- Wamala, Sarah, dan S. Makaremi. "The Role of Social Support in Academic Achievement: A Study of University Students." *Journal of Higher Education* 10, no. 2 (2015): 123-139.
- Wendel, M., dan M. Linden. "Coping with Academic Stress: A Study of University Students." *Journal of College Student Development* 60, no. 6 (2019): 779-795.
- Zheng, Y., dan L. Ye. "The Relationship Between Social Support and Academic Performance Among College Students: A Meta-Analysis." *Journal of Educational Psychology* 112, no. 3 (2020): 455-470.