

Deskriptif Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Descriptive Psychological Well-being in Final Year Students

Anindya Salsabila, Minarni
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
email: anindyasalsabila29042002@gmail.com

Abstrak

Kesejahteraan mental merupakan suatu fondasi yang penting dalam keberhasilan mahasiswa tingkat akhir mengalami, yang dimana sangat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan hingga pencapaian akademiknya. Namun pada kenyataannya banyak mahasiswa Tingkat akhir yang mengalami stress akademik hingga berpengaruh pada keterlibatannya dalam aktivitas negatif yang tentunya sangat berdampak pada akademik maupun mentalnya. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan Kesejahteraan psikologis yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir di kota makassar berdasarkan jenis kelamin, usia, domisili, fakultas, dan jenis kampus. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan sampel yaitu Mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar berjumlah 303 mahasiswa, penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data berupa kuesioner berjenis skala Likert. Dan menggunakan alat ukur *Psychological Well-Being* yang telah diadaptasikan oleh Nurfadillah (2021) Hasil penelitian ini menemukan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa Tingkat akhir di kota Makassar masuk dalam kategori sedang sebanyak 81 responden (40%). Dimana pada penelitian ini didominasi oleh subjek yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 203 responden dengan presentase 66,3%, kemudian pada demografi usia 22 tahun berjumlah 112 responden dengan presentase 36,6%, pada demografi semester didominasi oleh fakultas psikologi sebanyak 82 responden 26,8%, selanjutnya pada demografi universitas didominasi oleh universitas swasta dengan total responden 167 presentase 55,1%, dan pada demografi domisili didominasi di kota Makassar sebanyak 234 responden dengan presentase 76,5%.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologi, Mahasiswa Tingkat Akhir, Pembelajaran.

Abstract

Mental well-being is an important foundation for the success of final year students, which greatly affects various aspects of life to their academic achievements. However, in reality, many final year students experience academic stress which affects their involvement in negative activities which of course have a major impact on their academics and mental health. This study aims to describe the psychological well-being that occurs in final year students in Makassar City based on gender, age, domicile, faculty, and type of campus. This type of research is quantitative descriptive with a sample of 303 final year students in Makassar City, this study uses a data collection tool in the form of a Likert scale questionnaire. And using a Psychological Well-Being measuring tool that has been adapted by Nurfadillah (2021) The results of this study found that Psychological Well-Being in final year students in Makassar City was in the moderate category as many as 81 respondents (40%). Where in this study there were 203 respondents dominated by female subjects with a percentage of 66.3%, then in the 22 year old demographic there were 112 respondents with a percentage of 36.6%, in the semester demographic it was dominated by psychology faculties with 82 respondents 26.8%, then in the university demographic it was dominated by private universities with a total of 167 respondents with a percentage of 55.1%, and in the domicile demographic it was dominated by Makassar city with 234 respondents with a percentage of 76.5%.

Keywords: Psychology Well-being, Final Year Student, Learning.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi untuk mempelajari berbagai ilmu dan meningkatkan kompetensi mereka demi mencapai tujuan hidup.

Rentang usia 18-25 tahun adalah masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, di mana individu biasanya melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dan mulai memikul tanggung jawab pribadi yang sering disebut sebagai mahasiswa (Hulukati & Djibran, 2018). Dalam perkuliahan, mahasiswa dibagi menjadi beberapa tingkatan: awal, menengah, dan akhir. Setiap tingkatan memiliki tuntutan akademik yang berbeda, namun mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik yang lebih tinggi, yang seringkali mempengaruhi kesehatan mental dan prestasi akademik mereka. Hal ini didukung oleh penelitian Ulfah (2023) yang menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir lebih rentan mengalami stres akademik karena tantangan yang lebih besar, seperti persiapan skripsi, ujian komprehensif, magang, dan persaingan di dunia kerja. Chao (2012) menemukan bahwa mahasiswa dengan kesejahteraan mental yang rendah cenderung terlibat dalam aktivitas negatif seperti konsumsi alkohol, pola tidur yang tidak teratur, ketidakpuasan hidup, atau bahkan perilaku bunuh diri.

Ramadhani (2016) menyatakan bahwa individu dengan Psychological Well-being yang baik memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik mereka. Mereka juga mampu menerima kekuatan dan kelemahan diri, membangun hubungan positif dengan orang lain, serta mengarahkan perilaku mereka sendiri. Individu dengan Psychological Well-being yang tinggi akan berusaha untuk mengembangkan diri dan memperbaiki hidupnya (Ryff & Keyes, 1995). *Psychological Well-Being* merupakan fondasi penting bagi keberhasilan akademik mahasiswa. Mahasiswa tingkat akhir yang menjaga kesejahteraan psikologisnya cenderung memiliki kemampuan konsentrasi dan fokus yang lebih baik, sehingga lebih siap menghadapi tantangan akademis secara efektif. Selain itu, PWB juga berpengaruh pada kemampuan manajemen stres dan adaptasi terhadap tekanan belajar. Mahasiswa tingkat akhir yang mampu mengelola stres dengan baik akan lebih mampu mengatasi jadwal yang padat, tenggat waktu, dan tuntutan akademis yang tinggi.

Menurut Ryff (1989), setiap dimensi dari Psychological Well-being (PWB) memainkan peran penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi satu atau lebih dari dimensi ini dapat mengganggu kesejahteraan psikologisnya. Sebagai contoh, individu yang merasa tidak memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung mengalami perasaan putus asa dan rendah diri, yang dapat berujung pada kondisi psikologis yang negatif. Penelitian lain juga mendukung temuan Ryff mengenai pentingnya setiap dimensi PWB. Selain itu faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being* menurut Ryff (2013) terdapat faktor demografis yang termasuk didalamnya berupa usia, jenis kelamin, kelas sosial ekonomi dan budaya. Kemudian ada juga faktor lainnya yaitu dukungan sosial dan evaluasi terhadap pengalaman hidup.

Mahasiswa tingkat akhir yang mampu mengelola stres dengan baik akan lebih mampu mengatasi jadwal yang padat, tenggat waktu, dan tuntutan akademis yang tinggi. Sebaliknya, kondisi mental yang buruk seperti kecemasan, depresi, atau stres yang tidak teratasi dapat menghambat kemampuan belajar dan produktivitas, yang pada akhirnya dapat merugikan prestasi akademik. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental menjadi faktor penting untuk mencapai prestasi akademik optimal dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan berkelanjutan bagi mahasiswa.

Psychological Well-Being

Ryff (1998) mendefinisikan *Psychological Well-being* sebagai kondisi psikologis positif yang ditandai dengan kemampuan individu untuk menerima diri, membangun hubungan yang hangat dengan orang lain, menguasai lingkungan, memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, memiliki tujuan hidup, dan terus mewujudkan potensi diri. Psychological Well-being menggambarkan kesehatan emosional dan fungsi keseluruhan individu. Kesehatan dan kesejahteraan menggambarkan kesejahteraan psikologis sebagai bentuk kombinasi perasaan yang baik dan berfungsi secara efektif. Selain itu, konsep perasaan yang baik tidak hanya menggabungkan emosi positif dari kebahagiaan dan kepuasan, tetapi juga melibatkan emosi seperti minat, percaya diri dan kasih sayang. Konsep yang efektif berhubungan dengan pengembangan potensi seseorang, memiliki beberapa kontrol dalam hidup, memiliki tujuan hidup, dan mengalami hubungan yang positif. (Huppert, 2009).

Menurut Salami (2011) Psychological Well-being dapat memunculkan emosi positif dan kebahagiaan atau rasa senang. Mahasiswa yang memiliki kondisi Psychological Well-being yang baik berdampak terhadap performa akademisnya. Kondisi Psychological Well-being yang baik dapat membantu mahasiswa untuk mencapai tujuan akademis dan beradaptasi pada lingkungan akademis yang dinamis (Turashvili & Japaridze, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Roslan et al., (2017) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki Psychological Well-being yang baik menunjukkan tingkat level yang tinggi pada personal growth, tujuan hidup dan kemampuan yang baik dalam menjalin

hubungan yang baik. individu yang memiliki tingkat psychological well being tinggi akan mampu dalam menghasilkan strategi adaptif yang ditandai adanya komitmen dan memiliki pemikiran kembali yang mengarah positif sehingga individu akan mampu dalam mengatasi stres yang sedang dialami.

METODE PENELITIAN

Responden

Subjek dalam penelitian berjumlah 303 orang (laki-laki = 130, perempuan = 200). Subjek berusia antara 19 hingga 26 tahun (19 tahun = 1 orang, 20 tahun = 13 orang, 21 tahun = 85 orang, 22 tahun = 111 orang, 23 tahun = 57, 24 tahun = 25 orang, 25 tahun = 8 orang, 26 tahun = 3 orang) yang berdomisili di Kota Makassar. Kebanyakan subjek berkuliah di universitas Swasta (167 orang), sisanya di universitas Negeri (136 orang). Selain itu, mayoritas subjek merupakan Mahasiswa Fakultas Psikologi, dan kebanyakan subjek sedang menempuh Pendidikan di semester 8 (121 orang) dan dikumpulkan secara *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*.

Instrumen Penelitian

Data dikumpulkan dengan skala *Psychological Well-Being* skala ini telah diadaptasi oleh Nur Fadhilah (2021) dari teori Ryff (1989) dengan total 6 dimensi. Adapun nilai reliabilitas 0,790 dan dari hasil awal analisis CFA diperoleh model tidak fit dengan RMSEA = 0.049, terdapat item-item yang memperoleh factor loading yang negatif dan nilai P-value < 0.001 dan nilai Z-value > 1.96 yaitu item 8, item 10, item 16, dan item 26. Maka jumlah item yang valid sebanyak 26 item.

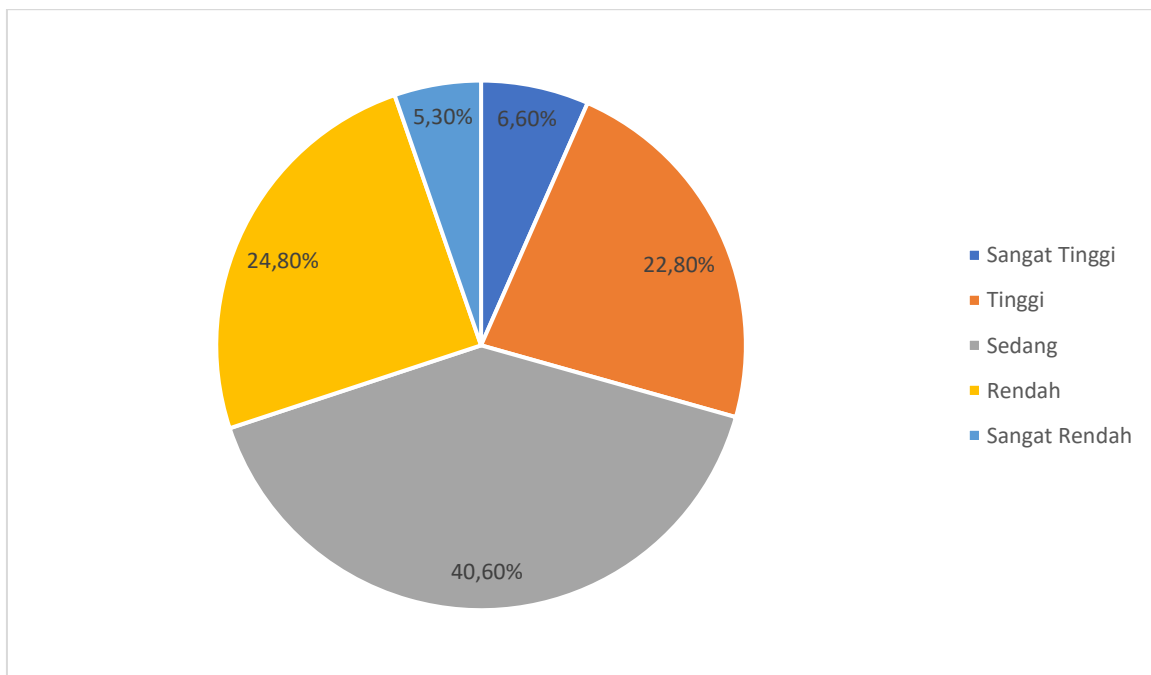
Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan uji deskriptif. Uji deskriptif digunakan untuk memberikan memberikan hasil yang demografis dari variable pada penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Hasil penelitian ini menunjukkan beberapa hal, yakni dengan memberikan Gambaran umum *Psychological Well-Being* dan Gambaran berdasarkan *Psychological Well-Being* demografisnya (jenis kelamin, usia, fakultas, semester, dan universitas) sebagai berikut;



Gambar 1. Frekuensi kategorisasi tingkat *Psychological Well-Being* Mahasiswa Tingkat Akhir di kota Makassar

Tabel 1. Distribuksi Frekuensi Psychological Well-Being Mahasiswa Tingkat Akhir di kota Makassar

Kategori	F	Presentas (%)
Sangat Rendah	16	5,3
Rendah	75	24,8
Sedang	123	40,6
Tinggi	69	22,8
Sangat Tinggi	20	6,6

Berdasarkan table 1 menunjukan bahwa gambaran Psychological Well-Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar masuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 123 responden (40,6%)

Tabel 2. Distribusi frekuensi Karakteristik Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar

Demografi	N (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki 34%
	Perempuan 66%
Usia	19 7%
	20 4,6%
	21 27,8%
	22 36,6%
	23 18,6%
	24 8,2%
	25 2,6%
	26 1,0%
Semester	7 29,4%
	8 39,9%
	9 17,8%
	10 6,9%
	11 3,3%
	12 2,6%
Domisili	Makassar 76,6%
	Di Luar Makassar 23,4%
Fakultas	Ekonomi & Bisnis 13,9%
	Farmasi 2,0%
	Hukum 8,6%
	Kedokteran 5,6%
	Kesehatan 4,3%
	Komunikasi 2,6%
	Psikologi 26,7%
	Sastra 2,6%
	Sosial 3,6%
	Teknik 16,8%
	Lainnya 13,2%
Universitas	Negeri 44,9%
	Swasta 55,1%

Dari table diatas menunjukan bahwa signifikan terhadap enam demografi yaitu Jenis kelamin, Usia, Semester, Domisili, Fakultas, dan Universitas, yang dimana dapat dilihat pada penelitian ini didominasi oleh subjek yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 203 responden dengan presentase 66,3%, kemudian pada demografi usia 22 tahun berjumlah 112 responden dengan presentase 36,6%, pada demografi semester didominasi oleh fakultas psikologi sebanyak 82 responden 26,8%, selanjutnya pada demografi universitas didominasi oleh universitas swasta dengan total responden 167 presentase 55,1%, dan pada demografi domisili didominasi di kota Makassar sebanyak 234 responden dengan presentase 76,5%.

Pembahasan

Dari analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti terdapat lima kategorisasi yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Dari 303 Mahasiswa Tingkat akhir sebagai responden dapat dilihat pada diagram diatas bahwa kemampuan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar masuk dalam kategori Sedang, dimana memiliki frekuensi sebesar 123 responden dengan persentase 40,6%. Kategorisasi sangat tinggi dengan responden 20 , kategori tinggi 69 orang, kategori rendah 75 orang dan kategori sangat rendah 16 orang. Individu dengan *Psychological Well-Being* sedang, dapat menunjukan 2 kemungkinan yakni dampak positif dan dampak negatif,

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Roslan et al., (2017) juga menunjukan bahwa mahasiswa yang memiliki *Psychological Well-being* yang baik menunjukan tingkat level yang tinggi pada personal growth, tujuan hidup dan kemampuan yang baik dalam menjalin hubungan yang baik. individu yang memiliki tingkat *Psychological Well-Being* tinggi akan mampu dalam menghasilkan strategi adaptif yang ditandai adanya komitmen dan memiliki pemikiran kembali yang mengarah positif sehingga individu akan mampu dalam mengatasi stres yang sedang dialami. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat *Psychological Well Being* rendah menghasilkan strategi disfungsi ditandai dengan perilaku mengabaikan permasalahan dan menyalahkan diri sendiri (Aulia dan Panjaitan, 2019). *Psychological Well-Being* yang sedang terjadi tergantung pada konteks dan faktor lain. Tingkat kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perbedaan jenis kelamin (Synder & Lopez, 2002), tingkat religiusitas (Ellison, 1991; Bastaman, 2000), dan tingkat pendidikan (Tanujaya, 2014; Aini, Isnaini, dkk, 2018). Menurut Prabowo (2016), kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan dan tingkat kemandirian cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Sejalan dengan menurut Ryff (2013) *Psychological Well-being* dapat dipengaruhi oleh faktor demografis yang termasuk didalamnya berupa usia, jenis kelamin, kelas sosial ekonomi dan budaya. Kemudian ada juga faktor lainnya yaitu dukungan sosial dan evaluasi terhadap pengalaman hidup.

Berdasarkan hasil deskriptif terdapat total 303 subjek yang telah mengisi data demografi pada penelitian ini, yang dimana 66,0% adalah responden berjenis kelamin perempuan 200 orang dan 34,0% berjenis kelamin laki-laki sebanyak 103 orang. Dari hasil tersebut ditemukan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak menjawab kuesioner dibandingkan laki-laki. Hal tersebut terbukti dari distribusi frekuensi perempuan sebanyak 200 sedangkan laki-laki 103 orang. Ryff (2013) menjelaskan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor demografi yang mempengaruhi dimensi-dimensi *Psychological Well-being*, yang dimana jenis kelamin perempuan dapat membangun hubungan yang baik dengan orang lain dibandingkan dengan laki-laki, sejalan dengan Gove (1972) menyatakan wanita lebih sering kali lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dan mencari dukungan sosial yang dimana dapat meningkatkan *Psychological Well-being* mereka.

Selanjutnya jika dilihat dari usia, pada usia 22 tahun lebih banyak dengan jumlah total 112 mengisi kuesioner yang dimana menunjukan pada mahasiswa berusia 22 tahun lebih banyak mengalami *Psychological Well-being*. Usia juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-being* seseorang, yang dimana individu yang memiliki usia yang lebih dewasa memiliki *Psychological Well-being* yang lebih baik dari pada individu dengan usia lebih muda, hal ini sesuai dengan Ryff (2013) yang menjelaskan bahwa usia merupakan salah satu faktor demografi yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. seperti penguasaan lingkungan dan bentuk kemandirian seseorang cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, dimensi tujuan hidup dan pengembangan diri cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Hasil ini serupa dengan penelitian Rahayu yang menemukan bahwa semakin bertambah usia seseorang, maka tingkat kesejahteraan psikologisnya semakin baik (Rahayu, 2016). Pada rentang usia ini cenderung mereka habiskan dengan melakukan kegiatan-kegiatan positif bersama orang sekitar (Yusuf, 2012). Pada rentang usia 18-25, mereka sedang dalam masa pencarian jati diri sehingga mereka akan lebih banyak mencari kesenangan bersama teman-teman sebaya.

Kemudian dilihat dari fakultas pada fakultas psikologi memiliki tingkat responden yang tinggi dengan total 82 orang, yang dimana hal ini menunjukan mahasiswa di fakultas psikologi lebih banyak mengalami *Psychological Well-being*, hal ini sejalan dengan faktor demografi yang mempengaruhi *Psychological Well-being* yakni dalam penelitian Ryff dan Singer (2008) menyatakan bahwa keenam dimensi *Psychological Well-being*, wanita memiliki skor yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dibandingkan dengan pria yang memiliki skor rendah. Hal ini membuktikan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang penting dan sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Didukung oleh penelitian lain di UIN Sultan Syarif Kasim Riau juga menemukan hubungan erat antara stres akademik dan dukungan sosial dengan *Psychological Well-being* mahasiswa

akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Stres akademik cenderung menurunkan Psychological Well-being, sementara dukungan sosial dapat membantu menjaga keseimbangan psikologis (Putri, 2023).

Selain itu jika dilihat dari jenis Universitas, pada Universitas swasta lebih banyak mengisi kuisioner dari pada universitas negeri dengan total sebanyak 167 responden, yang dimana menunjukkan bahwa mahasiswa yang menempuh pendidikan di Universitas swasta lebih banyak mengalami *Psychological Well-being*. Hal ini sejalan dengan Penelitian mengenai perbandingan *Psychological Well-being* antara mahasiswa di universitas swasta dan negeri menunjukkan bahwa tingkat *Psychological Well-being* mahasiswa swasta seringkali lebih tinggi. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti lingkungan akademik yang lebih personal dan fasilitas pendukung yang lebih terjangkau bagi mahasiswa di Universitas swasta. Universitas swasta biasanya memiliki rasio dosen-mahasiswa yang lebih kecil, yang memungkinkan interaksi lebih intensif dan dukungan personal bagi mahasiswa. Selain itu, lingkungan yang kompetitif di universitas negeri terkadang menambah stres, yang dapat memengaruhi *Psychological Well-being* mahasiswa (Agustin & Savira, 2021).

Dan jika dilihat dari domisili, di kota Makassar lebih banyak dibandingkan di luar kota Makassar dengan total 234 responden, sehingga menunjukkan bahwa lebih banyak mahasiswa di kota Makassar yang mengalami *Psychological Well-being*. Hal ini didukung dengan faktor demografi budaya mempengaruhi *Psychological Well-being*. Hasil penelitian Ryff dan Singer (2008) mengemukakan bahwa adanya perbedaan kondisi *Psychological Well-being*. Pada budaya barat menganut kemandirian yang lebih terlihat. Sedangkan budaya timur menganut budaya kekeluargaan dan memiliki hubungan positif yang tinggi dengan orang lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan peneliti, dapat ditarik kesimpulan bahwa gambaran *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar tergolong sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Chao, R. (2012). Managing Perceived Stress Among College Students: The Roles of Social Support and Dysfunctional Coping. *Journal Of College Counseling*, 15(1), 5-21. doi:10.1002/j.21611882.2012.00002.
- Ellison, C. G. (1991). Religious Involvement and Subjective Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*, 80-99.
- Gove, W. R. (1972). The relationship between sex roles, marital status, and mental illness. *Social Forces*, 51(1), 34-44.
- Hulukati, W., & Djibrin, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal bikotetik (bimbingan dan konseling: teori dan praktik)*, 2(1), 73-80.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Journal Complication International Association of Applied Psychology: Health Well-Being*, 1(2).
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Ilmiah Psikologi Terapan*, 246-260.
- Rahayu T P. (2016). Determinan kebahagiaan di Indonesia. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 19(1), 149-170.
- Ramadhani, T., Djunaedi, & Sismiati, A. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orang tuanya bercerai (Studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di SMK negeri 26 pembangunan Jakarta).
- Roslan, S., Ahmad, N., Nabilla, N., & Ghiyami, Z. (2017). Psychological wellbeing among postgraduate students. *Acta Medica Bulgarica*, 44(1). <https://doi.org/10.1515/amb-2017-0006>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Personality and Social Psychology*, 10691081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4).
- Ryff, C. & Singer, B. 1998. The Contours of Positive Human Health. *Psychology inquiry* 9.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83 (1).

- Salami, S. (2011). Personality and Psychological Well-being of Adolescents: The Moderating Role of Emotional Intelligence. *Social Behavior and Personality An International Journal*, 39. DOI: 10.2224/sbp.2011.39.6.785
- Synder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Tanujaya, T. (2014). Hubungan Kepuasan Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Pada Karyawan Cleaner (Studi Pada Karyawan Cleaner Yang Menerima Gaji Tidak Sesuai Standar Ump Di Pt. Sinergi Integra Services, Jakarta). *Jurnal Psikologi* , 67 - 79.
- Turashvili, T., & Japaridze, M. (2012). Psychological well-being and its relation to academic performance of students in georgian context. *Problems of Education in the 21st Century*. [http://www.scientiasocialis.lt/pec/files/pdf/vol49/73 80.Turashvili_Vol.49.pdf](http://www.scientiasocialis.lt/pec/files/pdf/vol49/73%20Turashvili_Vol.49.pdf)
- Ulfah. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. Universitas Islam Nusantara.muta