

**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
DENGAN TINGKAT STRESS MAHASISWA PROGRAM
STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh:

Ronaldo Carlos Sihotang

NIM: 06071282025052



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
DENGAN TINGKAT STRESS MAHASISWA PROGRAM
STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh

Ronaldo Carlos Sihotang

NIM : 06071282025052

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan :

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi**

Pembimbing



**Fadhlina Rozzaqyah, M. Pd
NIP. 199301252019032017**



**Fadhlina Rozzaqyah, M. Pd
NIP.199301252019032017**



**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
DENGAN TINGKAT STRESS MAHASISWA PROGRAM
STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
SKRIPSI**

Oleh

Ronaldo Carlos Sihotang

NIM : 06071282025052

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari: Kamis

Tanggal: 17 Juli 2025

TIM PENGUJI

- | | | |
|-------------------|-------------------------------------|--|
| 1. Ketua | : Fadhlina Rozzaqyah, M. Pd. | () |
| 2. Anggota | : Sigit Dwi Sucipto, M. Pd. | () |

Indralaya, 24 Juli 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



**Fadhlina Rozzaqyah, M. Pd.
NIP. 19930125201903201**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Ronaldo Carlos Sihotang

NIM : 06071282025052

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dengan Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu sumber informasi yang dikutip penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Indralaya, 9 Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Ronaldo Carlos Sihotang

NIM.06071282025052

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dengan Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih atas bantuan dan bimbingan serta kritik maupun saran yang membangun dan memotivasi yang telah diberikan oleh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, khususnya kepada pembimbing skripsi penulis yakni Ibu Fadhlina Rozzaqiyah, M.Pd., serta kepada pihak kampus tempat penelitian, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling serta lainnya yang telah mengizinkan penelitian di kampus tersebut.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling serta pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 9 Mei 2025

Penulis,



Ronaldo Carlos Sihotang

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karya skripsi ini saya mengucapkan begitu banyak terimakasih dan saya persembahkan skripsi ini kepada :

- Kepada orangtua saya yang tercinta, Bapak Jhony S.H. Sihotang dan Mamak Yustina Dinar Purba S.Sos., yang selalu memberikan cinta, doa, dan dukungan tanpa batas waktu. Terimakasih atas setiap perjuangan yang telah kalian lalui demi masa depanku.
- Kepada alm. Opung Rafael Boru dan alm.Tante tercinta, terimakasih telah mempercayai dan memberi kesempatan kepada penulis untuk terjun ke dunia perkuliahan.
- Kepada keluarga besar Oppung Rafael yang telah memberikan penuh support, semangat dan bantuan baik material maupun non-material kepada penulis.
- Kepada dosen pembimbing dan seluruh dosen program studi bimbingan dan konseling FKIP Universitas Sriwijaya yang telah membimbing dan memberikan ilmu yang sangat berharga selama masa studi.
- Kepada Anggie Nabilla S.Pd., terimakasih telah mewarnai kehidupan penulis selama masa perkuliahan, suka maupun duka telah dilalui bersama. Semoga bulan dilain waktu dipertemukan kembali.
- Kepada Jefri E. Sitanggang dan Effan S. Manurung. Terimakasih telah memberikan semangat, bantuan dan selalu menjadi garda terdepan untuk penulis disetiap akhir bulan, semoga kita tetap menjadi sahabat selamanya.
- Kepada teman seperjuangan “Kando Yefana” Agung Maulana, Adib Ahnaf, Rizky Ammar, Zuhdi Setiawan, Fatih Jaysumurat. Terima kasih telah menjadi kepingan warna bagi hidup penulis, membuat kehidupan perkuliahan terasa begitu cepat dan penuh kebahagiaan. Seluruh dukungan dan dorongan yang telah diberikan akan selalu penulis kenang.

- Kepada “Domba yang Hilang” Samuel, Kevin, Ahsae, Ranap, Aland, Doan, Bopas, Lios, Moses, Salman Terimakasih telah mendengarkan, memberikan bantuan, menghibur serta telah menjadi titik menyadarkan penulis dalam masa dunia perkuliahan ini. Semoga bulan dilain waktu bisa di pertemukan kembali.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Kesejahteraan Psikologis.....	6
2.1.1 Pengertian Kesejahteraan Psikologis	6
2.1.2 Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis.....	7
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	8
2.2 Stress	8
2.2.1 Pengertian Stress.....	8
2.2.2 Faktor Penyebab Stress	9
2.2.3 Aspek-aspek Stres.....	10
2.2.4 Cara Mengatasi Stres	11

2.2.5 Dampak Stress	11
2.3 Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Stress Secara Teoritik.....	12
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	14
3.1 Jenis Penelitian	14
3.2 Variabel Penelitian.....	14
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	15
3.3.1 Kesejahteraan Psikologis	15
3.3.2 Stress.....	15
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian	15
3.4.1 Waktu Penelitian	15
3.4.2 Tempat Penelitian.....	15
3.5 Populasi dan Sampel	16
3.5.1 Populasi.....	16
3.5.2 Sampel	16
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	18
3.7 Instrumen Penelitian.....	18
3.8 Pengujian Instrumen.....	20
3.8.1 Uji Validitas	20
3.8.2 Uji Reliabilitas	25
3.9 Teknik Analisis Data.....	27
3.9.1 Uji Normalitas.....	27
3.9.2 Uji Linearitas	27
3.9.3 Uji Korelasi.....	27
3.10 Hipotesis Penelitian.....	28
3.11 Kriteria Kategorisasi.....	28
3.11.1 Kategorisasi Gambaran Kesejahteraan Psikologis dengan Tingkat Stress.....	28
3.11.2 Kategorisasi Tingkat Keeratan Hubungan	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Hasil Penelitian.....	30
4.1.1 Tingkat Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya	30

4.1.2 Tingkat Stres Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya.....	31
4.2 Analisis Uji Korelasi Tingkat Stres Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya	32
4.2.1 Uji Prasyarat	32
4.3 Pembahasan	35
4.4 Keterbatasan Pada Penelitian	37
BAB V PENUTUP	38
5.1 Kesimpulan.....	38
5.2 Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	40

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi.....	16
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel	17
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Skala Kesejahteraan Psikologis (sebelum uji coba)	18
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Skala Stress (sebelum uji coba)	19
Tabel 3. 5 Skor Skala Kesejahteraan Psikologis	20
Tabel 3. 6 Skor Skala Stress	20
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis	22
Tabel 3. 8 Kisi-kisi Skala Kesejahteraan Psikologis (sesudah uji coba).....	23
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Skala Tingkat Stress.....	24
Tabel 3. 10 Kisi-kisi Skala Tingkat Stress (Sesudah Uji Coba).....	25
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas skala Kesejahteraan Psikologis.....	26
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas skala Tingkat Stress	26
Tabel 3. 13 Kriteria Kategorisasi	28
Tabel 3. 14 Tingkat Keeratan Hubungan Variabel X dan Variabel Y.....	28
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian.....	30
Tabel 4. 2 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....	33
Tabel 4. 3 Uji Linearitas (Anova Table).....	33
Tabel 4. 4 Uji Hipotesis (Pearson Product Moment)	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Judul Skripsi.....	45
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal.....	46
Lampiran 3 SK Pembimbing	47
Lampiran 4 SK Penelitian.....	48
Lampiran 5 Bebas Pustaka.....	49
Lampiran 6 Surat Keterangan Hasil Validasi Instrumen.....	50
Lampiran 8 Lembar Penilaian Validasi Instrumen	51
Lampiran 9 Tabulasi Hasil Uji Validasi Skala Kesejahteraan Psikologis	Error!
Bookmark not defined.	
Lampiran 10 Tabulasi Hasil Uji Validasi Skala Tingkat Stress	52
Lampiran 11 Tabulasi Data Penelitian Skala Kesejahteraan Psikologis.....	53
Lampiran 12 T abulasi Data Penelitian Skala Tingkat Stress	54
Lampiran 13 Tabulasi Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis	55
Lampiran 14 Tabulasi Kategorisasi Tingkat Stress.....	58
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	58
Lampiran 16 Buku Bimbingan Skripsi.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Tingkat Kesejahteraan Psikologis	31
Gambar 4. 2 Tingkat Stress	31

ABSTRAK

Fenomena meningkatnya tekanan akademik, sosial, dan pribadi yang dialami oleh mahasiswa, yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Kesejahteraan psikologis yang baik diyakini dapat menjadi faktor protektif terhadap stres yang dialami mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dengan populasi penelitian berjumlah 276 dan sampel berjumlah 163 mahasiswa yang ditentukan dengan teknik *proportional stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala kesejahteraan psikologis dan skala stres dengan tingkat reliabilitasnya sebesar 0,554 dan 0,756. Analisis data menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bimbingan dan konseling berada pada kategori sedang dengan persentase 36% (57 mahasiswa) dan tingkat stress berada pada kategori sedang dengan persentase 49% (80 mahasiswa). Kemudian, koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,174 dan nilai r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% ($df=163-2$) sebesar 0,1293 maka didapatkan $0,174 > 0,1293$ yang artinya terdapat hubungan yang lemah dan positif antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stress pada mahasiswa bimbingan konseling Universitas Sriwijaya. Bentuk hubungan positif pada penelitian ini adalah semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin rendah tingkat stress yang mereka alami. Dan begitu juga sebaliknya, semakin rendah kesejahteraan psikologis maka semakin tinggi tingkat stress. Dengan demikian, peningkatan kesejahteraan psikologis sangat penting bagi mahasiswa.

Kata kunci: *Kesejahteraan Psikologis, , Tingkat Stres, Mahasiswa*

ABSTRACT

The phenomenon of increasing academic, social, and personal pressure experienced by students, which has the potential to affect their mental well-being. Good psychological well-being is believed to be a protective factor against stress experienced by students during the lecture process. This study aims to determine the relationship between psychological well-being and stress levels in students of the Guidance and Counseling Study Program, Sriwijaya University. This study used a quantitative method with a correlational design with a research population of 276 and a sample of 163 students determined by the proportional stratified random sampling technique. The instruments used were the psychological well-being scale and the stress scale with a reliability level of 0.554 and 0.756. Data analysis used the Pearson Product Moment correlation technique. The results of the data analysis showed that psychological well-being in guidance and counseling students was in the moderate category with a percentage of 36% (57 students) and the stress level was in the moderate category with a percentage of 49% (80 students). Then, the correlation coefficient (r_{xy}) is 0.174 and the r value with a significance level of 5% ($df = 163-2$) is 0.1293, then $0.174 > 0.1293$ is obtained, which means that there is a weak and positive relationship between psychological well-being and stress levels in counseling students at Sriwijaya University. The form of a positive relationship in this study is that the higher the psychological well-being, the lower the level of stress they experience. And vice versa, the lower the psychological well-being, the higher the level of stress. Thus, improving psychological well-being is very important for students.

Keywords: *Psychological Well-being, Stress Level, Students*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang secara resmi tercatat di sebuah perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, untuk menempuh pendidikan (Kurniawati, 2016). Menurut Ebtanastiti (2014) mahasiswa adalah sebuah kelompok dalam masyarakat yang mendapatkan statusnya melalui hubungan dengan perguruan tinggi. Mereka juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam lapisan masyarakat yang sering kali penuh dengan berbagai predikat. Mahasiswa berusia antara 18 hingga 25 tahun. Kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa mencakup aktivitas di kelas, partisipasi dalam organisasi, dan kegiatan di luar kampus. Aktivitas mahasiswa di kelas seperti mengikuti perkuliahan, diskusi kelas, presentasi, tugas dan proyek, ujian dan kuis, praktikum, studi kasus, kerja kelompok, pembacaan materi, serta konsultasi dengan Dosen. Sementara itu, aktivitas mahasiswa di organisasi meliputi rapat rutin, kepanitiaan acara, pelatihan dan perkembangan, rekrutmen anggota baru, diskusi dan kajian, serta promosi dan publikasi. Kemudian aktivitas mahasiswa di luar kampus meliputi magang, kegiatan sosial, kompetisi, penelitian, pelatihan dan seminar, dan bekerja paruh waktu. Padatnya kegiatan mahasiswa, baik akademik maupun non-akademik, sering kali menyebabkan stres yang berkepanjangan.

Dalam kajian psikologi, mereka termasuk dalam periode *emerging adulthood*, yaitu masa transisi antara remaja dan dewasa. Karakteristik paling menonjol pada periode ini adalah ketidakstabilan (Syed, 2015). Hal ini disebabkan oleh eksplorasi yang dilakukan mahasiswa di berbagai aspek kehidupan, yang membuat mereka menghadapi banyak masalah seperti masalah akademik, keuangan, romantisme, dan hubungan pertemanan. Berbagai masalah ini menyebabkan munculnya masalah psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi, yang berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Menurut Barseli (2017) stress terjadi ketika ada ketidakcocokan antara harapan individu dan situasi yang diinginkan, yang mengakibatkan kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk menghadapinya. Hal ini dapat dianggap sebagai potensi risiko yang dapat membahayakan, mengancam, mengganggu, dan sulit untuk dikendalikan. Dengan kata lain, stres terjadi ketika tuntutan melebihi kemampuan individu untuk mengatasi situasi tersebut. Stres adalah pengalaman yang sering dialami oleh mahasiswa di lingkungan kampus, karena banyaknya tuntutan akademik seperti ujian, tugas, dan hal lainnya yang harus dihadapi (Kusumah, 2022). Sedangkan menurut Muslim (2020) mengatakan bahwa stres adalah respons alami dari tubuh untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada, baik yang faktual maupun yang dipersepsikan. Jika tidak ditangani dengan baik, stres dapat menyebabkan gangguan pada organ tubuh dan mengganggu kinerja sehari-hari.

Menurut Astiko (Gamayanti, 2018) Gejala stres umumnya dapat dibagi menjadi tiga aspek. Pertama, gejala fisik seperti gangguan tidur (insomnia atau terbangun tengah malam dan sulit melanjutkan tidur) dan perubahan pada selera makan. Kedua, gejala emosional seperti perubahan suasana hati, rasa gelisah, kecemasan, dan kurang semangat dalam melakukan aktivitas (kelesuan). Ketiga, gejala kognitif seperti sulit berkonsentrasi, pikiran kacau, peningkatan pikiran negatif, dan kesulitan dalam pengambilan keputusan. Tuntutan akademik yang tinggi seperti ujian, tugas, presentasi, dan tekanan untuk mencapai hasil yang baik seringkali menjadi penyebab utama stres bagi mahasiswa. Hal ini terutama terjadi karena mahasiswa harus mengelola waktu dan energi mereka dengan efisien, menjaga keseimbangan antara studi dan kehidupan pribadi, serta menghadapi ekspektasi yang tinggi dari dosen, keluarga, dan diri sendiri. Semua ini dapat menciptakan beban mental yang besar dan meningkatkan tingkat stres pada mahasiswa (Putri, 2018).

Menurut Rifai (2023), stress dapat berdampak pada berbagai aspek, termasuk kognitif, emosi, fisik, dan perilaku. Dampak stress terhadap fisik diantaranya kekurangan energi, demam dan pusing, ketegangan otot, peningkatan

denyut jantung, gangguan tidur. Pada dampak kognitif dapat menimbulkan kekhawatiran, kepanikan, sering lupa, kebingungan, sedangkan dari dampak emosi diantaranya mudah marah, sensitif, merasa tidak berdaya, dan frustrasi. Apabila hal ini berkelanjutan, maka akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut. Sehingga akan menimbulkan stres yang berkepanjangan, stress yang terjadi ialah ketika mereka sehingga menimbulkan dampak seperti pusing, cemas, penurunan motivasi belajar, bahkan merasa malas untuk mengerjakan apapun.

Mahasiswa yang stress berkelanjutan akan mengalami berbagai masalah sehingga akan mempengaruhi kenyamanannya dalam melakukan aktivitas dan kebahagiaannya sebagai seorang individu, sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis yang menurun. Trihastuti (2022) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah penilaian individu terhadap tingkat terpenuhinya fungsi-fungsi psikologis tertentu. Ini mencakup aspek-aspek seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, kemampuan untuk mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan hidup, dan kemampuan untuk mengembangkan potensi diri. Menurut Kurniasari (2019) kesejahteraan psikologis yang tinggi ditandai oleh penerimaan diri, kemandirian, kemampuan menjalin hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan yang baik, memiliki tujuan hidup, dan kemampuan untuk berkembang ke arah yang lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Yustika (2021) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang rendah pada kesejahteraan psikologis dengan stress pada mahasiswa tingkat akhir dengan arah hubungan yang negatif ($r=.255$; $p=0,047$). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Fikratul (2024) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan tingkat stress dengan kesejahteraan psikologis ($p=0,006$) dengan nilai koefisien korelasi ($r=0,249$) memiliki arti negatif (berlawanan), yaitu semakin tinggi tingkat stress maka semakin rendah kesejahteraan psikologis, dengan kekuatan korelasi lemah. Selanjutnya penelitian

dari Aulia (2019) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stress dengan korelasi negatif $r=0,649$; $p=0.000$.

Peneliti terlebih dahulu melakukan studi pendahuluan berupa kuesioner kepada 18 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2021, 2022, dan 2023 prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya pada tanggal 29 mei 2024, di dapatkan hasil sebanyak 83,3% mahasiswa merasa stress di karena kan beberapa hal seperti tugas yang menumpuk dan tidak bisa memanajemen keuangan. Namun sebanyak 16,7% mahasiswa mampu meluangkan waktu dengan baik antara menyelesaikan tugas dan kegiatan di luar kampus, serta meluangkan waktu untuk berinteraksi dengan keluarga atau teman. Dengan demikian, mahasiswa bimbingan dan konseling memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, namun masih ada mahasiswa yang dapat mengatur waktu sehingga tidak merasa stress.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan fenomena di atas maka hal ini perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan kesejahteraan psikologis dan tingkat stress pada mahasiswa bimbingan dan konseling.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang menjadi kajian dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bimbingan konseling di Universitas Sriwijaya?
2. Bagaimana gambaran tingkat stress pada mahasiswa bimbingan konseling di Universitas Sriwijaya?
3. Bagaimana hubungan kesejahteraan psikologis dengan tingkat stress pada mahasiswa bimbingan konseling di Universitas Sriwijaya?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini ialah :

1. Untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bimbingan konseling di Universitas Sriwijaya.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat stress pada mahasiswa bimbingan konseling di Universitas Sriwijaya.
3. Untuk mengetahui hubungan kesejahteraan psikologis dengan tingkat stress pada mahasiswa bimbingan konseling di Universitas Sriwijaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat untuk menjadi informasi dan dapat menambahkan wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan kesejahteraan psikologis dan tingkat stress pada mahasiswa bimbingan dan konseling. Penelitian ini juga di harapkan dapat menjadi bahan evaluasi berbagai pihak sehingga semakin berkembang dan memperkaya dalam pengetahuan.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan kesejahteraan psikologis dan tingkat stress pada mahasiswa bimbingan dan konseling. Selain itu penelitian ini diharapkan menjadi bahan pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengurangi terjadinya stress yang dapat menyebabkan terganggunya kesejahteraan psikologis.

b. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi serta bahan bacaan dalam melakukan penelitian dengan tema yang sama pada penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, D. (2017). Hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *EL-TARBAWI*, 10(2).
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*. 14(1): 15-31.
- Amna, B. N. (2015). *Hubungan tingkat religiusitas dengan kesejahteraan psikologis siswa SMK Muhammadiyah 2 Malang*. (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Arifin, S., Yuniardi, S., Karmiyati, D., Iswinarti, Hasanati, N., Winarsunu, T., & Suryaningrum, C. (2023). The validation process of questionnaire emotion regulation on Indonesian adolescents. In *Families Mental Health and Challenges in the 21st Century*.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 7(2), 127.
- Aulia, Syifa. (2019). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. (Doctoral dissertation, Universitas Indonesia).
- Barseli, M., Irdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*. 5 (3): 143-148.
- Barlian. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Clemente, M., & Hezomi, H. (2016). Stress and Psychological Well-being: An Explanatory Study of the Iranian Female Adolescents. *Journal of Child and Adolescent Behaviour*. 4(1), 1-5.
- Dalimunthe, H. A., Lubis, D. M. G. S., & Faadhil. (2023). Psikoedukasi Pentingnya Psychological Well Being Pada Siswa SMA XX Kota Medan. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 2(2): 45–51.
- Djollong, A. F. (2014). Teknik pelaksanaan kuantitatif. Istiqra: *Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*. 2(1).
- Ebtanastiti, D. F., & Muis, T. (2014). Survei Pilihan Karir Mahasiswa Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK*, 4 (3): 1-10.
- Estikomah, E., & Sahrah, A. (2019). Pengaruh Persepsi Pengembangan Karier Terhadap Kesejahteraan Psikologis Polisi Wanita di Mapolda Diy. In *Prosiding Seminar Nasional Pakar* (pp. 2-3).

- Fernández-González, et al. (2015). *Relationships between academic stress, social support, optimism-pessimism and 133 self-esteem in college students. Electron. J .Res. Educ. Psychol.* 13, 111–130. doi: 10.14204/ejrep.35.14053
- Fikratul, A. (2024). Hubungan Tingkat Stress dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Andalas Angkatan A 2023 (*Doctoral dissertation*, Universitas Andalas).
- Freire, C., Ferradas, M. D. M., Valle, A., Nunez, J. C., & Vallejo, G. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in Psychology*. 7, 1554.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Sympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1): 115-130.
- Haleh, H., Hamid, A., Shahrzad Bazargan, H., Mohammad Asghari, J., & Anaheed, S. (2018). Factors Associating Perceived Stress and Psychological Well-being among Iranian Female Adolescents. *International Journal of Depression and Anxiety*. 1(1), 1-6.
- Husted, Hilary Sara. (2017). *The Relationship Between Psychological Well-Being and Successfully Transitioning to University. Undergraduate Honors Theses*. 54. https://ir.lib.uwo.ca/psychK_uht/54
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat stres mahasiswa mengikuti pembelajaran daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*. 1(1): 130-146.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(2): 52-58.
- Kurniawan, A. W., Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Kurniawati, J., & Baroroh, S. (2016). Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Lomunikator*. 8(2): 51-66.
- Kusumah, I. M. Y., Apriyanti, L., & Rafki, P. R. (2022). Sistem Pakar Diagnosa Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Menggunakan Metode *Certainty Factor* Berbasis Android. *Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi*. 11(1): 9-18.
- Meysa, F. (2024). Hubungan Self Disclosure Dengan Psychological Well-Being Pada Pengguna Media Sosial Di SMA Negeri 1 Indralaya Utara. *Skripsi*. Indralaya: FKIP Universitas Sriwijaya. Tidak dipublikasikan.

- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*. 23(2) : 192-201.
- Putri, A. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa di SMP Muhammadiyah 1 Palembang. *Skripsi*. Indralaya: FKIP Universitas Sriwijaya. Tidak dipublikasikan.
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stress Akademik Pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*. 6(4): 319-322.
- Retnawati, H. (2017). Teknik Pengambilan Sampel. In *Disampaikan pada Workshop Update Penelitian Kuantitatif, Teknik Sampling, Analisis Data, dan isu Plagiarisme* (pp. 1-7).
- Rifai, S. I., Herawati, I., & Mulyani, Y. (2023). Tingkat Stress Berhubungan dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tingkat 1 Sarjana Keperawatan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 5(1): 83-92.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(7): 1069-1081.
- Sanaky, M. M., Saleh, L. M., & Titaley, H. D. (2021). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Keterlambatan pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama MAN 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*. 11(1):432-439.
- Santika. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) dan Umur terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Ikip PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 1:42-47.
- Sugiarti, S., Utami, R. J., Ikhlas, A., Mahendika, D., Vanchapo, A. R., & Muis, M. A. (2024). Gambaran Coping Stress pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi. *Journal on Education*. 6(2) :11251-11259.
- Supriyadi, S., Saifudin, I. M. M. Y., & Hartono, B. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Psychological Well-Being Remaja Smp Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(3): 437–445.
- Syed, M. (2015). Emerging Adulthood. In *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*.
- Trihastuti, M. C. W., & Anindya, R. (2022). Kondisi Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa pada masa Pandemi Covid-19. *Psiko Edukasi*. 20(2): 107-119.
- Ulfa, R. (2021). Variabel Penelitian dalam Penelitian Pendidikan. *Al-Fathonah*. 1(1): 342-351.

- Wahyudi, R., Bebesari, E., & Nazriati, E. (2017). Gambaran tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Univeristas Riau tahun pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran (Journal of Medical Science)*. 9(2): 107-113.
- Yustika, D., Rahmawati, A. N., Putri, N. R. I. A. T., & Dewi, F. K. (2021). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir selama masa Pandemi Covid. *Health Information: Jurnal penelitian*. 13(2): 105-113.