Science and Education Journal
Vol 5 No 3 (2026)
E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi: Analisis Empiris Peran Faktor Demografis

Fadhila Rahman[1], Isnaria Rizki Hayati[2], Siska Mardes[3], Muryanti[4]
[1]Universitas Riau, fadhillarahman@lecturer.unri.ac.id
[2]Universitas Riau, isnariarh@lecturer.unri.ac.id
[3]Universitas Riau, siska.mardes@lecturer.unri.ac.id
[4]Universitas Riau, muryanti@lecturer.unri.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi serta menganalisis hubungan faktor demografis terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Subjek penelitian berjumlah 84 mahasiswa tingkat akhir yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu *Ryff's Psychological Well-Being* yang meliputi enam dimensi utama. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang (83,3%), sedangkan kategori tinggi dan rendah masing-masing sebesar 8,3%. Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tempat tinggal ($p = 0,044$) dan asal daerah ($p = 0,030$) dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sementara itu, jenis kelamin ($p = 0,260$) dan status pekerjaan ($p = 0,990$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor lingkungan sosial memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi. Implikasi penelitian menekankan pentingnya pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang mendukung adaptasi psikologis mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik selama penyusunan skripsi.

Kata Kunci: *kesejahteraan psikologis, mahasiswa tingkat akhir, skripsi, faktor demografis*

Abstract

This study aims to examine the psychological well-being profile of students who are completing their thesis and to analyze the relationship between demographic factors and psychological well-being. The study employed a quantitative approach with a survey design. The participants consisted of 84 final-year students from the Faculty of Teacher Training and Education (FKIP) who were currently working on their thesis. The sampling technique used was accidental sampling. The instrument was developed based on Ryff's Psychological Well-Being concept, which includes six major dimensions: self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. Data were analyzed using descriptive statistics and the Chi-Square test. The results showed that most students were categorized as having a moderate level of psychological well-being (83.3%), while the high and low categories each accounted for 8.3%. The Chi-Square analysis indicated significant relationships between place of residence ($p = 0.044$) and regional origin ($p = 0.030$) with students' psychological well-being. Meanwhile, gender ($p = 0.260$) and employment status ($p = 0.990$) did not show significant relationships with psychological well-being. These findings indicate that social environmental factors are associated with students' psychological well-being during the thesis completion process. The implications of this study highlight the importance of developing guidance and counseling services that support students' psychological adaptation, particularly in dealing with academic demands during thesis completion.

Keywords: psychological well-being, undergraduate students, thesis, demographic factors.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Corresponding Author:
Fadhila Rahman

Universitas Riau, fadhillarahman@lecturer.unri.ac.id

PENDAHULUAN

Menyusun skripsi merupakan fase penting yang harus dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir. Seringkali proses tersebut menjadi penuh tantangan dan tekanan secara akademis pada mahasiswa (Fayyaza et al., 2025; Nuraini, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi rentan mengalami stres akademik (Berliani & Pratama, 2025), cemas terhadap masa depan setelah wisuda (Putri et al., 2024), mengalami prokrastinasi akademik yang mempengaruhi waktu penyelesaian studi serta menurunnya kesehatan mental (Raharjani et al, 2023). Namun tidak semua mahasiswa mengalami kesulitan yang sama, karena juga ada mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik, regulasi emosi, serta strategi coping menghadapi masalah yang baik sehingga tetap dapat mengerjakan skripsi secara optimal (Freona et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa keberhasilan dalam menghadapi tekanan skripsi tidak semata terkait kemampuan akademik, melainkan juga kondisi psikologis mahasiswa.

Selain tuntutan akademik yang tinggi, terdapat faktor lain yang mempengaruhi mahasiswa dalam pengerjaan skripsi, diantaranya status sosial ekonomi dan dukungan sosial keluarga (Nasution et al., 2025; Tejadharma & Nurcahyo, 2025), serta karakteristik usia dan gender (Khoirunnisa & Rosiana, 2023). Sesuai dengan hasil penelitian Salsabila & Minarni (2025), bahwa proses penyusunan skripsi membutuhkan ketahanan mental tinggi, sehingga kesejahteraan psikologis mahasiswa berperan sebagai faktor utama dalam menentukan keberhasilan akademiknya. Dalam kerangka *Ryff's Psychological Well-Being,* kesejahteraan psikologis dipahami sebagai fungsi optimal individu yang mencakup penerimaan diri, tujuan hidup, relasi positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi. Ryff dan Keyes (1995) memandang *psychological well-being* berdasarkan sejauh mana seorang individu memiliki tujuan dalam hidupnya, apakah mereka menyadari potensi-potensi yang dimiliki, kualitas hubungannya dengan orang lain, dan sejauh mana mereka merasa bertanggung jawab dengan hidupnya sendiri. Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih mampu menghadapi hambatan akademik dan mempertahankan motivasi, sementara rendahnya kesejahteraan psikologis dapat memicu stres, kecemasan, dan penurunan produktivitas selama penyusunan skripsi (Salsabila & Minarni, 2025)

Berbagai faktor demografis diketahui berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, seperti usia, jenis kelamin, status sosial-ekonomi, dan status pernikahan (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Lingkungan tempat tinggal juga dapat berkontribusi untuk menentukan kesejahteraan psikologis, dimana dukungan sosial dari lingkungan terdekat dapat memoderasi dampak negatif dari hambatan akademik yang dialami (Palupi & Murti, 2026; Zahrah & Sukirno, 2022).

Namun demikian, kajian yang khusus menguji peran faktor demografis seperti tempat tinggal dan asal masih terbatas. Sebagian penelitian menyoroti sisi positif tinggal bersama keluarga sebagai sumber dukungan sosial (Kirana et al., 2022; Yusitarini & Hidayah, 2024), sementara penelitian lain menunjukkan bahwa pengalaman merantau justru dapat memperkuat kemandirian dan resiliensi (Smith & Yang, 2017). Perbedaan temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara lingkungan tempat tinggal, asal daerah, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa skripsi masih memerlukan pengujian empiris lebih lanjut, khususnya pada konteks mahasiswa FKIP yang sedang menyusun tugas akhir atau skripsi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional untuk menganalisis hubungan antara faktor demografis dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) yang sedang menyusun skripsi. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa FKIP yang sedang berada pada tahap penyusunan skripsi. Sampel penelitian berjumlah 84 responden yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan kesediaan dan ketersediaan responden yang kebetulan dijumpai atau

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

dapat diakses oleh peneliti. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan tautan kuesioner kepada mahasiswa FKIP yang sedang menyusun skripsi melalui grup akademik. Responden yang bersedia dan memenuhi kriteria kemudian mengisi kuesioner secara sukarela hingga terkumpul 84 mahasiswa. Responden penelitian berusia antara 20 – 25 tahun, terdiri dari mahasiswa semester 8 hingga 10 yang berasal dari berbagai program studi di lingkungan FKIP

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner kesejahteraan psikologis yang disusun berdasarkan teori *Psychological Well-Being* yang dikembangkan oleh Ryff. Instrumen mencakup enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pengembangan diri (*personal growth*). Kuesioner menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai). Instrumen mencakup keenam dimensi tersebut dan menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai).

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item yang digunakan dalam penelitian memenuhi kriteria validitas dengan rentang koefisien korelasi item sebesar 0,387–0,804. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha memperoleh nilai sebesar 0,898 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat baik. Oleh karena itu, instrumen *Psychological Well-Being* yang digunakan dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini. Selain dimensi kesejahteraan psikologis, juga dikumpulkan data demografis responden yang meliputi; jenis kelamin, status pekerjaan, tempat tinggal, dan asal daerah melalui lembar identitas responden.

Tabel 1.Hasil Uji Validitas Instrumen Psychological Well-Being berdasarkan Dimensi

Dimensi Psychological Well-Being	Jumlah Item	Rentang Koefisien Validitas (r)	Keterangan
Self-Acceptance	8	0,421–0,782	Valid
Positive Relations with Others	6	0,387–0,731	Valid
Autonomy	7	0,405–0,768	Valid
Environmental Mastery	5	0,436–0,791	Valid
Purpose in Life	5	0,412–0,743	Valid
Personal Growth	5	0,452–0,804	Valid
Total Instrumen	**36**	**0,387–0,804**	**Valid**

Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kategorisasi kesejahteraan psikologis ditentukan berdasarkan norma kelompok menggunakan rumus Mean ± 1 Standar Deviasi, yaitu kategori tinggi ($X > M + 1SD$), kategori sedang ($M - 1SD \leq X \leq M + 1SD$), dan kategori rendah ($X < M - 1SD$). Selanjutnya, analisis inferensial dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara faktor demografis dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kriteria pengujian ditetapkan pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 84 responden mahasiswa, diperoleh nilai rata-rata *(mean)* kesejahteraan psikologis sebesar 98,85 dengan standar deviasi sebesar 9,49. Nilai *mean* menunjukkan bahwa secara umum tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang. Sementara itu, standar deviasi sebesar 9,49 menunjukkan bahwa variasi atau penyebaran skor responden relatif tidak terlalu jauh dari nilai rata-rata, sehingga data cenderung cukup homogen. Adapun hasil tabel dapat dilihat pada tabel berikut;

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Kategori	Jumlah	Presentase
Tinggi	7	8.3
Sedang	70	83.3
Rendah	7	8.3

Tabel 2 . Gambaran Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 70 mahasiswa (83,3%). Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang cukup baik dalam menghadapi proses penyusunan skripsi, meskipun masih mengalami berbagai tantangan akademik maupun psikologis selama proses tersebut.

Selanjutnya, terdapat 7 mahasiswa (8,3%) yang berada pada kategori tinggi. Kelompok ini menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menerima diri, mengelola tekanan, mempertahankan tujuan hidup, serta membangun relasi positif selama penyusunan skripsi. Di sisi lain, terdapat pula 7 mahasiswa (8,3%) yang berada pada kategori rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menjaga kesejahteraan psikologis selama penyusunan skripsi, seperti munculnya stres akademik, kecemasan, kelelahan emosional, atau rendahnya kemampuan pengelolaan diri. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa FKIP dalam penyusunan skripsi cenderung berada pada kategori sedang, dengan sebagian kecil mahasiswa berada pada kategori tinggi maupun rendah.

Selanjutnya, hubungan faktor demografis terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa didapatkan hasil sebagai berikut;

Variabel Demografis	χ^2	df	p-value	Keterangan
Jenis kelamin	2.696	2	0.260	Tidak signifikan
Status pekerjaan	0.021	2	0.990	Tidak signifikan
Tempat tinggal	9.798	4	0.044	Signifikan
Asal daerah	7.037	2	0.030	Signifikan

Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin (p = 0,260) dan status pekerjaan (p = 0,990) dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sebaliknya, tempat tinggal (p = 0,044) dan asal daerah (p = 0,030) menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Untuk mengetahui besarnya kekuatan hubungan tersebut, dilakukan penghitungan *effect size* menggunakan Cramér's V. Hasil penghitungan menunjukkan bahwa hubungan antara tempat tinggal dengan kesejahteraan psikologis tergolong kategori sedang (V = 0,242), sedangkan hubungan antara asal daerah dengan kesejahteraan psikologis tergolong kategori kecil menuju sedang (V = 0,289) (Cohen, 1988). Nilai tersebut mengindikasikan bahwa meskipun kedua hubungan ini signifikan, kekuatan keterkaitannya bersifat moderat atau sedang, sehingga tempat tinggal dan asal daerah bukan merupakan satu-satunya penentu kesejahteraan psikologis mahasiswa, melainkan turut berinteraksi dengan faktor lain seperti dukungan sosial, strategi koping, dan karakteristik kepribadian individu yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Dalam hasil penelitian ini, mahasiswa yang tinggal bersama orang tua menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda jika dibandingkan mahasiswa yang tinggal di kos atau kontrakan. Sementara itu mahasiswa yang berasal dari luar kota cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang berasal dari dalam kota. Pola ini dapat dimaknai melalui perspektif ekologi perkembangan (Bronfenbrenner, 1979), di mana lingkungan mikro (tempat tinggal) dan konteks sosial-budaya (atau asal daerah) membentuk sumber daya psikologis yang berbeda bagi tiap mahasiswa. Tempat tinggal bukan sekadar lokasi fisik saja, melainkan mencerminkan struktur dukungan sosial harian yang tersedia bagi masing-masing individu. Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua cenderung memiliki akses lebih besar terhadap dukungan emosional, sedangkan mahasiswa yang tinggal mandiri memiliki peluang lebih besar untuk

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

mengembangkan kemandirian. Perbedaan kondisi tempat tinggal tersebut dapat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama penyusunan skripsi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang, artinya mahasiswa tingkat akhir memiliki kapasitas adaptif yang cukup memadai, namun tetap berada dalam kondisi tekanan psikologis akibat tuntutan akademik, khususnya penyusunan skripsi. Kondisi ini konsisten dengan temuan penelitian internasional yang menunjukkan bahwa fase akhir studi merupakan periode dengan tingkat stres akademik yang tinggi dan berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis apabila tidak diimbangi dengan strategi coping yang efektif (Beiter et al., 2015; Pascoe et al., 2020).

1. Kesejahteraan Psikologis dan Tekanan Akademik

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menghadapi tuntutan kognitif dan emosional yang kompleks. Tekanan ini tidak hanya berkaitan dengan beban akademik, tetapi juga ketidakpastian masa depan dan ekspektasi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis, dimana peningkatan stres berkontribusi pada penurunan fungsi psikologis individu (Pascoe et al., 2020).

Selain itu, kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh faktor protektif seperti resilience dan self-compassion. Individu dengan tingkat self-compassion yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik dan mempertahankan keseimbangan emosional (Neff, 2011; Zessin et al., 2015). Hal ini menegaskan bahwa faktor internal memiliki peran sentral dalam menjaga kesejahteraan mahasiswa.

2. Peran Faktor Demografis

Hasil analisis pada penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin dan status pekerjaan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa faktor demografis tidak selalu menjadi indikator dalam kesejahteraan psikologis individu, khususnya pada mahasiswa (Diener et al., 2018). Namun sebaliknya, temuan penelitian lain mengungkapkan bahwa perbedaan gender dan usia dapat memengaruhi cara individu dalam mempersepsikan hambatan akademik (Binarta & Tiatri, 2024). Sebagai contoh, mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam rentang usia 18-25 tahun menunjukkan respon yang berbeda terhadap rasa syukur dan harapan dalam menjaga stabilitas emosional selama tekanan akademik perkuliahan (Musyaropah et al., 2022). Secara spesifik, mahasiswa laki-laki lebih cenderung pragmatis dalam pemecahan masalah teknis, sementara mahasiswi sering kali lebih mengandalkan dukungan sosial dan kedekatan emosional khususnya dalam pengerjaan skripsi (Afnibar et al., 2020; Supiani et al., 2020),

Dari segi aspek usia, mahasiswa yang lebih tua diasumsikan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih stabil dikarenakan memiliki kematangan kognitif dan strategi penanganan terhadap tekanan perkuliahan yang lebih adaptif (Mahendika & Sijabat, 2023). Namun hasil penelitian Rahman et al. (2024) menunjukkan data sebaliknya, bahwa mahasiswa tahun pertama justru memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan mahasiswa tingkat akhir. Fenomena ini menandakan bahwa berbagai faktor dapat berkontribusi dan masih perlu diuji lebih lanjut. Mengingat adanya temuan yang bervariasi terkait peran jenis kelamin dalam membentuk resiliensi, kajian ini akan mengeksplorasi apakah variabel demografis tersebut secara konsisten berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa atau justru terdapat faktor lingkungan lain yang lebih dominan dalam memengaruhi kemampuan adaptasi individu (Anggraini & Yanto, 2023; Marettih et al., 2022).

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini, ditemukan data bahwa tempat tinggal dan asal daerah memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Temuan ini menegaskan pentingnya lingkungan sosial dalam mendukung kondisi kesejahteraan psikologis. Mahasiswa yang tinggal bersama keluarga atau orang tua diasumsikan akan memiliki tingkat dukungan sosial yang lebih stabil, sehingga berfungsi sebagai faktor protektif dalam meminimalisir stres serta memperkuat resiliensi selama menghadapi tekanan penyusunan skripsi (Kirana et al., 2022; Yusitarini & Hidayah, 2024). Sebaliknya, penelitian lain mengungkap data yang berbeda, meskipun tinggal bersama keluarga mendapatkan dukungan sosial yang lebih stabil, namun mahasiswa juga dapat berpotensi mengalami tekanan sosial tertentu (Arnett, 2015), seperti tuntutan domestic ataupun harapan tinggi dari keluarga yang dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis mereka.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Sedangkan mahasiswa tingkat akhir yang tinggal sendiri atau indekost selama proses pengerjaan skripsi dapat mempengaruhi tingkat kemandirian yang dapat berdampak pada kerentanan emosional ketika menghadapi hambatan dalam penyusunan skripsi (Salamah et al., 2020; Aulia & Panjaitan, 2019). Lebih lanjut, lingkungan tempat tinggal yang tidak kondusif seperti penuh tekanan, kurang memberikan dukungan moral, juga dapat meningkatkan resiko stres dan masalah psikologis lainnya. Hal ini sejalan dengan temuan Nabila & Ashshiddiqi (2023) bahwa keterbatasan dukungan lingkungan tempat tinggal juga dapat memperburuk risiko penurunan kesehatan mental. Jika dampak tersebut tidak diatasi dengan baik melalui upaya konseling preventif maupun kuratif, maka dapat berpotensi menghambat penyelesaian studi mahasiswa secara signifikan.

Berdasarkan hasil temuan penelitian, mahasiswa yang berasal dari luar daerah menunjukkan kecenderungan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hal ini dapat dijelaskan melalui konsep resilien, yaitu dimana individu sudah terbiasa menghadapi perubahan lingkungan cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih tinggi (Smith & Yang, 2017). Artinya, pengalaman merantau dapat menjadi faktor yang memperkuat dimensi *autonomy* atau kemandirian dan *personal growth* mahasiswa.

Sebaliknya, temuan lain menyebutkan bahwa asal daerah dapat mempengaruhi aksesibilitas mahasiswa dalam mendapatkan dukungan sosial dan jaringan pendukung di perantauan, di mana keterbatasan interaksi dengan keluarga dapat meningkatkan kerentanan psikologis selama masa penulisan skripsi (Padila et al., 2021). Walaupun dua hasil penelitian berbeda di atas cukup kontradiktif, dapat disimpulkan bahwa merantau memiliki efek ganda pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Faktor lain yang turut mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam penelitian ini adalah status bekerja sambil kuliah. Meskipun beberapa penelitian lain menyebutkan bahwa mahasiswa pekerja lebih rentan mengalami stres akademik yang tinggi (Sutisna et al., 2025) yang dapat menekan kondisi psikologis mahasiswa; adanya dengan peran ganda sehingga lebih berjuang dalam menyeimbangkan kewajiban pekerjaan dengan tuntutan penyelesaian tugas akhir (Alawiyah et al., 2022). Namun hasil penelitian ini menunjukkan data sebaliknya, mahasiswa yang bekerja sambil kuliah tetap memperlihatkan kondisi kesejahteraan psikologis yang baik, artinya mahasiswa menerima diri dengan baik, memiliki interaksi dan hubungan sosial yang baik, memiliki kemandirian dan pertumbuhan diri yang baik. Hal ini diduga karena sampel mahasiswa sudah memiliki manajemen waktu yang adaptif.

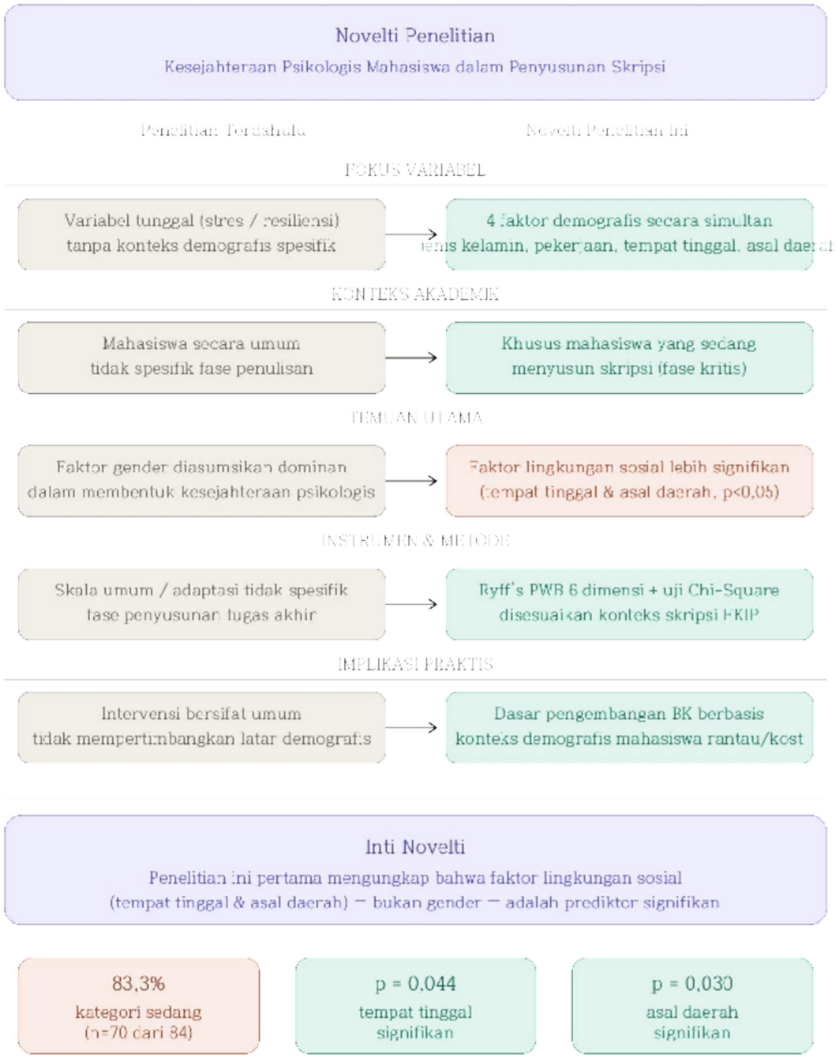
Selanjutnya, status ekonomi juga menjadi variabel penentu dalam prediktor kesejahteraan psikologis mahasiswa. Walaupun penelitian ini memiliki keterbatasan karena tidak menggali lebih dalam mengenai status ekonomi pada mahasiswa, namun banyak penelitian yang memaparkan bahwa keterbatasan finansial sering kali memicu beban stres, terutama ketika mahasiswa harus membagi fokus antara penyelesaian tugas akhir dan pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari (Norhidayah, 2025). Selanjutnya tuntutan peran ganda ini sering kali menciptakan ketimpangan antara kapasitas individu dan beban akademik, sehingga memicu munculnya gejala stres yang lebih intens pada mahasiswa dengan latar belakang ekonomi terbatas (Karimah, 2026; Octaviani et al., 2025). Individu yang memiliki kestabilan dalam ekonomi selama perkuliahan akan lebih fokus pada penyelesaian karya ilmiah, yang pada akhirnya menekan potensi stres akademik dan menjaga fungsi psikologis tetap optimal (Mutakamilah et al., 2021).

Sebaliknya, mahasiswa dari latar belakang ekonomi yang kurang beruntung sering kali terhambat oleh keterbatasan akses terhadap sumber daya pendukung, seperti literatur referensi atau fasilitas teknologi, yang pada gilirannya memperpanjang durasi penyelesaian skripsi dan meningkatkan beban kecemasan (Nurcahyo & Valentina, 2020; Zahwa & Hanif, 2024). Kondisi ini semakin diperparah oleh tekanan sosial dari lingkungan sebaya yang telah menyelesaikan studinya lebih awal, sehingga memicu perasaan tidak mampu dan menurunkan kepercayaan diri mahasiswa secara signifikan (Khoirunnisa et al., 2022).

Secara keseluruhan, berbagai faktor yang telah dianalisis mulai dari aspek demografis seperti jenis kelamin dan wilayah tempat tinggal, status bekerja sambil kuliah dan kondisi sosio-ekonomi memang tidak berdiri sendiri, melainkan menjadi faktor yang saling mempengaruhi. Perbedaan geografis dan keterbatasan finansial sering kali memaksa mahasiswa untuk membagi fokus antara bekerja dan kuliah sehingga seringkali terlibat peran ganda dan kesulitan dalam mengatur waktu,

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

meskipun pada Sebagian mahasiswa sudah mampu memanajemen waktu dengan baik sehingga tidak mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hambatan dalam penyelesaian skripsi bukan sekadar persoalan kapasitas intelektual,, melainkan hasil dari refleksi berlapis atas latar belakang demografis dan ruang tantangan ekonomi yang dihadapi oleh masing-masing mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian dan kajian penelitian terdahulu, penelitian ini menunjukkan adanya *novelty* dalam pengkajian kesejahteraan psikologis mahasiswa penyusun skripsi. Kebaruan tersebut terletak pada fokus faktor lingkungan sosial, khususnya tempat tinggal dan asal daerah, sebagai prediktor signifikan kesejahteraan psikologis mahasiswa.



Temuan penelitian menunjukkan bahwa faktor lingkungan sosial memiliki kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih menitikberatkan pada faktor individual dan demografis umum, penelitian ini mengidentifikasi bahwa tempat tinggal dan asal daerah menjadi prediktor yang signifikan. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis konteks sosial mahasiswa.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh faktor internal dibandingkan faktor demografis. Hal ini sejalan dengan model *eudaimonic well-being* yang menekankan pentingnya makna hidup, pertumbuhan pribadi, dan aktualisasi diri (Ryan & Deci, 2001; Seligman, 2011). Kesejahteraan psikologis mahasiswa selama proses pengerjaan skripsi dipengaruhi oleh beberapa karakteristik

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

demografis tertentu, seperti; jenis kelamin, usia, dan domisili (Salsabila & Minarni, 2025). Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik tidak selalu sama, sehingga diperlukan perhatian yang lebih spesifik sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing mahasiswa. Berbagai penelitian sebelumnya juga menekankan pentingnya penyediaan dukungan akademik yang disesuaikan dengan kondisi mahasiswa untuk membantu mengurangi tekanan psikologis yang berpotensi menghambat penyelesaian tugas akhir (Nuraini, 2024; Zahrah & Sukirno, 2022).

Sejalan dengan hal tersebut, perguruan tinggi perlu mengembangkan layanan dukungan psikologis yang lebih proaktif, mudah diakses, dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa (Fayyaza et al., 2025; Gisela et al., 2025). Dukungan ini dapat diwujudkan melalui layanan bimbingan dan konseling, program psikoedukasi, maupun pendampingan akademik yang berkelanjutan. Selain itu, keberadaan sistem pendukung sosial yang kuat, baik dari dosen pembimbing, keluarga, maupun lingkungan pertemanan, menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi (Tejadharma & Nurcahyo, 2025). Lebih lanjut, mahasiswa juga perlu dibekali dengan strategi koping yang adaptif dan keterampilan sosial yang memadai agar mampu mengelola stres, mempertahankan motivasi, serta meningkatkan ketahanan diri dalam menghadapi berbagai hambatan akademik. Dengan adanya dukungan yang komprehensif dari lingkungan kampus maupun sosial, diharapkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat terjaga sehingga proses penyelesaian tugas akhir dapat berjalan lebih optimal (Alawiyah et al., 2022; Khoirunnisa & Rosiana, 2023)

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan data bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori sedang. Hasil analisis juga mengungkapkan bahwa faktor demografis (tempat tinggal dan asal daerah) memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sebaliknya, jenis kelamin dan status pekerjaan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa aspek lingkungan sosial dan tempat tinggal mahasiswa selama menjalani penyusunan skripsi berperan dalam mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang mampu memfasilitasi adaptasi psikologis mahasiswa, memperkuat dukungan sosial, serta membantu mereka menghadapi berbagai tuntutan akademik selama proses penyusunan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

Afnibar, A., Amalia, A., Nasrul, D. F., & Rahmi, A. (2020). Children's Worth School: Psychological Well-Being of High School Students in Padang. *AL-TA LIM*, *27*(2), 215–226. https://doi.org/10.15548/jt.v27i2.632

Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, L., & Selvi, S. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Mimbar Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, *8*(2), 30–44. https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1190

Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001

Anggraini, S., & Yanto, A. R. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Journal on Education*, *5*(4), 12158–12174. https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2177

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Aulia, S. S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *7*(2), 127–127. https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134

Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders, 173*, 90–96. https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054

Berliani, N., & Pratama, M. (2025). Kontribusi self-compassion dan stres akademik terhadap psychological well-being mahasiswa semester akhir. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11*(1). https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.43507

Binarta, A., & Tiatri, S. (2024). Studi Korelasi Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta. *Journal of Social and Economics Research*, *6*(2), 257–265. https://doi.org/10.54783/jser.v6i2.653

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour, 2*(4), 253–260. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6

Freona, G., Arneliwati, A., & Sabrian, F. (2024). *Hubungan resiliensi akademik dengan distres psikologis pada mahasiswa tingkat akhir: Tinjauan terhadap hubungan resiliensi akademik pada tingkat distres dalam penyusunan skripsi*. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia, 8*(3). https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i3.9433

Fayyaza, A. R., Al-Jannah, H. H., Chairina, N. A., Alyannisa, N. S., Amalia, S. F., & Damayanti, W. (2025). Analisis Faktor Akademis yang Memengaruhi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, *2*(4), 11–11. https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4049

Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK Jurnal Mahasiswa Humanis*, *5*(1), 331–341. https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179

Karimah. (2026). Dinamika Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Bekerja Perspektif Psikologi Sosial. In *Digital Library UIN Sunan Kalijaga (Sunan Kalijaga State Islamic University)*. Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta.

Khoirunnisa, A., Permatasari, D. P. R., Nisa, I., Nahdiyana, M. U., Munir, M. M., & Jannah, U. A. (2022). Analisis Faktor-Faktor Penghambat Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Uin Raden Mas Said Surakarta. *Academica Journal of Multidisciplinary Studies*, *6*(1), 169–188. https://doi.org/10.22515/academica.v6i1.5715

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Khoirunnisa, A., & Rosiana, D. (2023). Pengaruh Perceived Social Support terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, *7*(3), 319–332. https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i3.7637

Kirana, A., Agustini, A., & Rista, E. (2022). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *Provitae Jurnal Psikologi Pendidikan*, *15*(1), 27–50. https://doi.org/10.24912/provitae.v15i1.18379

Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, *1*(2), 76–89. https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261

Marettih, A. K. E., Ikhwanisifa, I., Susanti, R., & Ramadhani, L. (2022). Gambaran Resilensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19. *Psikobuletin Buletin Ilmiah Psikologi*, *3*(3), 140–140. https://doi.org/10.24014/pib.v3i3.18771

Musyaropah, U., Haibar, R. A. L., Kusuma, N. A., Putri, A. I., & Aulia, A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Efikasi Diri Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, *18*(2), 171–171. https://doi.org/10.24014/jp.v18i2.16302

Mutakamilah, M., Wijoyo, E. B., Yoyoh, I., Hastuti, H., & Kartini, K. (2021). Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, *14*(2), 120–132. https://doi.org/10.23917/bik.v14i2.13670

Nabila, S., & Ashshiddiqi, A. M. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Proyeksi*, *18*(1), 23–23. https://doi.org/10.30659/jp.18.1.23-35

Nasution, N., Dewi, S. S., & Darmayanti, N. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dengan Efikasi Diri Sebagai Variabel Mediator Pada Mahasiswa. *Psychocentrum Review*, *7*(1), 25–39. https://doi.org/10.26539/pcr.713889

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1–12. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Norhidayah, N. (2025). Kontribusi Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. *Jurnal Jiwa*, *2*(4). https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i04.12490

Nuraini, I. (2024). Analisis Tingkat Stres dan Kesejahteraan Psikologis Pada Kualitas Tugas Akhir (Skripsi/TA) Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam. *JOIES (Journal of Islamic Education Studies)*, *9*(2), 159–178.

Nurcahyo, F. A., & Valentina, T. D. (2020). Menyusun skripsi di masa pandemi? Studi kualitatif kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH), 1*(1), 136–144.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Octaviani, S. D., Mubina, N., & Maulidia, A. S. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial dan Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Bekerja di Karawang. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, *3*(4). https://doi.org/10.58812/jpkws.v3i04.2560

Padila, P., Rinaldi, S., Andri, J., Harsismanto, J., & Andrianto, M. B. (2021). Stres dengan Sistem Pembelajaran Online pada Mahasiswa di Era Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *3*(2), 591–599. https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.2699

Palupi, I. R., & Murti, H. A. S. (2026). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Rantau yang Tinggal dengan Kerabat. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *9*(3), 3424–3432. https://doi.org/10.54371/jiip.v9i3.11008

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(13), 4755. https://doi.org/10.3390/ijerph17134755

Putri, M. A. D., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2024). Kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir: Adakah peranan internal locus of control? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia, 2*(2). https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i2.10551

Raharjani, A., Widarnandana, I. G. D., & Dewi, N. N. A. I. (2023). *Prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi*. *Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi (JAKASAKTI), 2*(3). https://doi.org/10.36002/js.v2i3.2695

Rahman, F., Siddik, R. R., Hayati, I. R., & Mardes, S. (2024). How important is it for students to be happy? Psychological well being of marantau students. *Innovative: Journal of Social Science Research, 4*(3). https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11349

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10–28. https://doi.org/10.1159/000353263

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141–166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Salamah, A., Suryani, S., & Rakhmawati, W. (2020). Hubungan Karakteristik Demografi dengan Resiliensi Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi*, *16*(2), 110–110. https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.9835

Salsabila, A., & Minarni, M. (2025). Deskriptif Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Karakter*, *5*(1), 104–110. https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5835

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Saputri, A. N., Hanifa, D. I., Arnettasari, J. M., Bukhori, M. A., Islami, M. I., Luqman, M., Salsabilla, S. S., Istiqomah, E., Fauzia, R., & Febriani, R. (2025). Lebih dari Sekadar Mahasiswa: Gambaran Psychological Well-Being pada Mahasiswa dengan Peran Ganda. *PSIKODIMENSIA*, *24*(1), 12795–12795. https://doi.org/10.24167/psidim.v24i1.12795

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Smith, G. D., & Yang, F. (2017). Stress, Resilience and Psychological Well-Being in Chinese Undergraduate Nursing Students. Nurse Education Today, 49, 90-95. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.10.004

Supiani, Rafidiyah, D., Yansyah, Y., & Nadia, H. (2020). The Emotional Experiences of Indonesian PhD Students Studying in Australia during the COVID-19 Pandemic. *Journal of International Students*, *10*, 108–125. https://doi.org/10.32674/jis.v10is3.3202

Sutisna, S., Nuraeni, E. D., & Merida, S. C. (2025). Gambaran stres akademik mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *9*(1), 1402–1411.

Tejadharma, T., & Nurcahyo, F. A. (2025). Peran Kesepian dan Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *PESHUM Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, *4*(6), 8889–8900. https://doi.org/10.56799/peshum.v4i6.12081

Yusitarini, A., & Hidayah, N. (2024). Resiliensi dan Dukungan Sosial sebagai Faktor Protektif Stres Mengerjakan Skripsi. *Psyche 165 Journal*, 332–339. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i4.461

Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, *10*(2), 189–189. https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526

Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik Melalui Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, *2*(4), 142–148. https://doi.org/10.61116/jipp.v2i4.354

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 7*(3), 340–364. https://doi.org/10.1111/aphw.12051