

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Syifa Aulia*, Ria Utami Panjaitan

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Depok 16424, Indonesia

*Syifaauliaa03@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa dihadapkan pada berbagai macam hambatan dalam proses mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan mahasiswa menjadi stress. Tingkat stres mahasiswa erat kaitannya dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang dialaminya di kehidupan kampus. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional* terhadap 108 mahasiswa tingkat akhir FIK UI yang sedang mengerjakan skripsi dengan menggunakan metode pengampilan sampel *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu *Ryff's Scale of Psychological Well-being* dan *Student Nurse Stress Index (SNSI)*. Analisis uji statistik menggunakan uji korelasigamma. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres dengan korelasi negatif ($r = -0,649$; $p = 0.000$). Pendidikan kesehatan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis perlu dilakukan sebagai cara untuk menurunkan tingkat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, stres, mahasiswa tingkat akhir

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND LEVEL OF STRESS AMONG THE LAST YEAR COLLEGE STUDENTS

ABSTRACT

College students are faced with various kinds of obstacles in the process of working on a thesis that causes students to become stressed. The level of student stress is closely related to the conditions of psychological well-being experienced in campus life. This study was conducted to correlation between psychological well-being and level of stress among the last year college students. Methodology used descriptive correlative with cross sectional study, used 108 the last year students in Faculty of Nursing Universitas Indonesia who is working on a thesis and used total sampling. The instrument in this study was Ryff's Scale of Psychological Well-being and Student Nurse Stress Index (SNSI). Statistical analysis test using gamma correlation test. Result this study, there is strong correlation between psychological well-being and level of stress with the negative correlation ($r = -0,649$; $p = 0.000$). Health education and increasing psychological well-being need to be done as a way to decrease level of stress among the last year college students.

Keywords: psychological well-being, stress, last year students

PENDAHULUAN

Mahasiswa menjalani masa kuliah di suatu universitas selama minimal tiga sampai empat tahun, dan akan mengakhiri masa kuliahnya dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Pada kenyataannya, cukup banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan stres. Kesulitan yang dirasakan diantaranya proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika

menyelesaikan skripsi, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui (Maritapiska 2003, dalam Wulandari, 2012). Fawzy (2017) mengatakan bahwa stres dapat menyebabkan kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, kinerja akademik yang buruk, penggunaan alkohol dan penyalahgunaan zat, mengurangi kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan kepercayaan diri dan resiko gangguan kejiwaan atau bahkan ide serta upaya bunuh diri.

Dalam sebuah survei dari lebih dari 15.000 mahasiswa sarjana, 18% melaporkan pernah mempertimbangkan secara serius untuk mencoba bunuh diri dan 8% melaporkan mencoba bunuh diri setidaknya sekali (Drum et al., 2009 dalam Becker, 2018). Khalika (2019) menuliskan berita dalam media berita online tirto.id mengenai kasus dua mahasiswa perguruan tinggi di Jawa Barat berinsial MB dan RWB berusia 23 tahun bunuh diri pada desember 2018 akibat depresi kala mengerjakanskripsi.

Penelitian mengungkapkan mengenai tinggi rendahnya tingkat stress juga dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis yang dicapai setiap individu. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis terkait dengan kemampuan untuk mengadopsi strategi koping adaptif dalam konteks akademik, yaitu mereka yang mendapat skor lebih tinggi akan cenderung mengadopsi strategi adaptif (Freire et al, 2016). Dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, dapat membantu dalam proses adaptasi dan diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan yang berasal dari akademis.

Penelitian yang dilakukan oleh Clemente et al. (2016), menyatakan bahwa stress yang dirasakan seseorang memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian tersebut memiliki makna bahwa apabila kesejahteraan psikologis yang dimiliki setiap individu semakin baik, maka tingkat stress akan menurun kadarnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat hal ini.

Selain itu, Aslan & Akturk (2018) menyatakan bahwa bila dibandingkan dengan populasi umum dan siswa dalam disiplin ilmu kesehatan lainnya, dinyatakan bahwa risiko perkembangan masalah kesehatan mental lebih tinggi di mahasiswa keperawatan sarjana. Maka

perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan kesejahteraan psikologis dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional* terhadap 108 orang mahasiswa tingkat akhir FIK UI yang sedang mengerjakan skripsi dengan menggunakan metode pengampilan sampel *total sampling*. Penelitian ini telah melalui proses kaji etik dan dinyatakan lolos kaji etik oleh Komite Etik Penelitian Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.

Instrumen penelitian ini berupa kuesioner yang terdiri dari tiga bagian. Bagian pertama yaitu karakteristik responden (usia, jenis kelamin, IPK, alasan memilih jurusan). Instrumen kesejahteraan psikologis menggunakan *Ryff's Scale of Psychological Well-being* terdiri dari 18 pertanyaan dengan skala Likert 1-6. Instrumen tingkat stress yang digunakan *Student Nurse Stress Index* (SNSI) terdiri dari 22 pertanyaan dengan skala Likert 1-5. Prosedur pengumpulan data meliputi surat izin pengambilan data, penjelasan kepada responden, pengisian persetujuan, pengambilan data, pengolahan data, dan analisis data. Analisis data yaitu univariat (karakteristik responden, kesejahteraan psikologis dan tingkat stress) dan analisis bivariat (kesejahteraan psikologis dan tingkat stress) dengan uji korelasi.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil analisis rata-rata umur responden 21,44 tahun dengan standar deviasi 0,585. Usia responden yang tertua yaitu 23 tahun dan usia termuda yaitu 21 tahun.

Tabel 1.
Usia Responden (n=108)

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max
Usia	21,44	21,00	0,585	21-23

Tabel 2.
 Karakteristik responden (n=108)

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	3	2,8
Perempuan	105	97,2
Indeks Prestasi Kumulatif		
Baik (2,76-3,50)	93	86,1
Cumlaude (3,50-4,00)	15	13,9
Alasan Memilih Jurusan		
Berdasarkan minat dan dorongan diri sendiri	62	57,4
Berdasarkan kehendak orang tua atau orang lain	21	19,4
Tidak berdasarkan minat, namun tetap menyelesaikan studi	25	23,1

Tabel 3.
 Tingkat kesejahteraan psikologis dan tingkat stres (n=108)

Variabel	f	%
Kesejahteraan Psikologis		
Tinggi	57	52,8
Rendah	51	47,2
Tingkat Stres		
Berat	16	14,8
Sedang	77	71,3
Ringan	15	13,9

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil analisis dari 108 responden mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 105 responden (97,2%), memiliki IPK dengan kategori baik 93 responden (86,1%). Berdasarkan alasan memilih jurusan, responden menyatakan dirinya memilih jurusan Ilmu Keperawatan berdasarkan minat dan dorongan pribadi 62 responden (57,4%), 21 responden (19,4%) memilih jurusan ilmu keperawatan berdasarkan kehendak orang tua atau orang

lain dan 25 responden (23,1%) tidak berdasarkan minat. Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 3 menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki kesejahteraan psikologistinggi dengan jumlah 57 responden (52,8%), dan 51 responden (47,2%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang dengan jumlah 77 responden (71,3%), 16 responden (14,8%) memiliki stres berat dan 15 responden (13,9%) memiliki stres ringan.

Tabel 4.
 Hubungan kesejahteraan psikologis dan tingkat stres (n=108)

Kesejahteraan Psikologis	Tingkat Stres			Total	Nilai Korelasi	p value
	Berat	Sedang	Ringan			
Tinggi	5 (4,6%)	38 (35,2%)	14 (13%)	57 (52,8%)	-0,649	0,000
Rendah	11 (10,2%)	39 (36,1%)	1 (0,9%)	51 (47,2%)		

Hasil analisis bivariat antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada Tabel 4 menunjukkan bahwa ($r = -0,649$; $p = 0,000$) berarti ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia yang sedang mengerjakan skripsi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden. Hasil penelitian didapatkan bahwa rerata usia responden 21,44 tahun dengan rentang usia 21-23 tahun, dimana usia tersebut berada pada kategori dewasa awal. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Maftukhah (2014) yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir

berada pada kategori usia dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan masa pengaturan, dimana seseorang mulai dibebankan dengan tanggung jawab untuk menentukan karir serta kehidupan masa depannya. Menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi merupakan kewajiban bagi dewasa muda agar memiliki bekal untuk berkarir.

Jenis kelamin responden yang paling banyak perempuan (97,2%). Hasil ini mendukung penelitian Gras et.al (2013) bahwa perawat pria hanya 15% dari total tenaga kerja keperawatan disalah satu rumah sakit di Spanyol. Perawatan kesehatan dianggap sebagai aktivitas secara alami perempuan. Akibatnya, profesi yang berkaitan dengan perawatan pada dasarnya harus dikelola oleh perempuan. Dalam profesi keperawatan laki-laki dianggap tidak wajar karena mereka telah memilih status profesi berbasis perempuan (Battice, 2010). Peneliti berasumsi bahwa anggapan perawat laki-laki terlihat feminin, membuat laki-laki cemas dan tidak percaya diri, sehingga laki-laki jarang memilih keperawatan sebagai profesi.

Mahasiswa tingkat akhir FIK UI reguler memiliki kemampuan yang baik dalam melewati proses pembelajaran di kampus. Mayoritas responden memiliki IPK dengan kategori baik sebesar (86,1%) dan tidak terdapat responden yang memiliki IPK cukup ataupun kurang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Luthfia (2013) yang menyatakan bahwa tidak terdapat mahasiswa yang memiliki kategori IPK cukup ataupun kurang pada mahasiswa tingkat akhir FIK UI angkatan 2009.

Memperoleh nilai Indeks Prestasi Kumulatif yang tinggi adalah suatu indikator keberhasilan mahasiswa dalam menjalankan studinya. Melihat hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir FIK UI reguler memiliki kemampuan yang baik dalam melewati proses pembelajaran di kampus, sehingga dapat memperoleh nilai yang termasuk dalam kategori baik.

Berdasarkan alasan memilih jurusan, lebih dari separuh responden memilih jurusan berdasarkan minat dan dorongan pribadi 57,4%. Hasil penelitian ini berkaitan dengan penelitian Alimah., et al (2016) yang

menyatakan bahwa mahasiswa yang memilih jurusan keperawatan sesuai minat yaitu sebanyak 67,9%. Silaban (2016) menyatakan bahwa minat yang tinggi terhadap sesuatu bidang tertentu akan membuat seseorang mempunyai rasa ingin tau yang lebih dan akan lebih giat untuk mempelajari bidang tersebut. Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat diasumsikan bahwa mahasiswa tingkat akhir FIK UI yang memilih jurusan berdasarkan minatnya, akan memperoleh prestasi akademik yang baik.

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Responden.

Berdasarkan persebaran data penelitian didapatkan bahwa lebih dari separuh responden yaitu 52,8% memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, dan 47,2% memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Hasil penelitian ini mendukung penelitian Udhayakumar & Illango (2018) yang mendapatkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada sebagian besar mahasiswa sarjana adalah tinggi yaitu 53% responden. Kesejahteraan psikologis bermanfaat bagi orang dewasa untuk menjalani kehidupan yang sehat, menjadikannya aspek penting dari kehidupan seseorang di tahun-tahun kuliah (Garcia, Garcia, Castillo, & Queralt, 2011).

Chao (2012) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah lebih cenderung terlibat dalam kegiatan negatif seperti penggunaan alkohol, perilaku menetap, terlalu sedikit atau terlalu banyak tidur, ketidakpuasan hidup atau bahkan perilaku bunuh diri. Sebaliknya, Individu yang tinggi pada kesejahteraan psikologis mampu menavigasi dirinya secara efektif dan terampil dalam menghadapi tantangan yang muncul (Bowman, 2010).

Kesejahteraan psikologis yang rendah pada mahasiswa dapat diakibatkan karena beberapa faktor seperti pengaturan waktu yang buruk, kualitas tidur yang buruk dan kurangnya dukungan. Husted (2017) mengatakan bahwa mengatur waktu secara efektif dapat menyangga efek dari tekanan akademik yang mengarah pada kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Kualitas dukungan sosial juga terkait erat dengan kesejahteraan psikologis dalam konteks akademik (Fernández-González

et al., 2015). Penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk menyebabkan peningkatan risiko masalah mental, termasuk depresi dan kecemasan (Glozier et al., 2010).

Menurut penjelasan diatas, mahasiswa dapat membangun cara meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan latihan pengaturan waktu, mencari dukungan sosial dan memiliki kualitas tidur yang baik.

Gambaran Tingkat Stres Responden. Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat stres sedang sebanyak 77 orang (71,3%) dan mahasiswa yang memiliki tingkat stres berat 16 orang (14,8%). Menurut Elias et al., (2011), tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun kedua sampai mahasiswa tahun terakhir digolongkan kedalam stres sedang dan stres berat.

Tingkat stres akademik sedang maupun berat perlu diantisipasi karena dapat memberikan masalah yang lebih serius bagi kondisi fisik, psikologis dan prestasi akademik responden. Menurut *Psychology Foundation of Australia* (2010), pada kondisi stres akademik sedang, mahasiswa cenderung menjadi mudah marah dan tidak fokus, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan dan orientasi terhadap kegiatan proses pembelajaran yang diikuti oleh mahasiswa. Selain itu, menurut Glozah & Pevalin (2014) stres dapat memberikan efek psikologis yang lain seperti terganggunya kesehatan mental, emosi menjadi labil, mudah marah dan bahkan bisa menyebabkan depresi. Sedangkan stres berat jika terjadi terlalu lama dapat memberikan efek negatif terhadap tubuh seseorang, berupa gangguan fisik seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan sesak napas (Berman, Snyder & Frandsen., 2016).

Bukan hanya kondisi fisik dan psikologis mahasiswa yang terganggu, akan tetapi ketika mereka mengalami stres akademik pada tingkat stres sedang dan stres berat, mereka akan memiliki performa dan hasil yang kurang baik ketika sedang ujian atau ketika menyelesaikan tugas akademik (Hamaideh & Mansour, 2014). Agolla & Ongori (2009) menyatakan bahwa stres dapat berdampak

positif atau negatif tergantung pengelolaan dari masing-masing individu. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan menggunakan koping yang adaptif untuk mengurangi dampak negatif stres.

Hubungan Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir FIK UI. Penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stress, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis, semakin rendah tingkat stres mahasiswa tersebut. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chen et al. (2009), menyatakan bahwa stres yang dirasakan mahasiswa memiliki hubungan yang negatif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Freire et al., (2016) dalam penelitiannya menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis terkait dengan kemampuan untuk mengadopsi strategi koping adaptif dalam konteks akademik. Mereka yang mendapat skor lebih tinggi dalam kesejahteraan psikologis cenderung mengadopsi strategi adaptif seperti komitmen, penilaian ulang positif, atau mencari dukungan instrumental dan emosional. Mereka yang memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah cenderung menggunakan strategi koping yang lebih disfungsional seperti mengabaikan masalah, menyalahkan diri mereka sendiri tentang situasi, atau berlindung dalam pikiran-pikiran fantastis (Freire et al, 2016). Videbeck (2008) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki koping adaptif dapat berada pada tingkat stres ringan, dan sebaliknya individu yang memiliki koping maladaptif maka individu tersebut masuk dalam rentang stres sedang hingga berat.

Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan memiliki kemandirian dalam hidupnya, mampu mengembangkan potensi yang dimiliki, mampu mengontrol dan memanfaatkan lingkungan tempat individu berada, memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, serta dapat memiliki penerimaan diri yang baik. Hal-hal tersebut akan membuat individu

selalu merasa bahagia dan bersemangat dalam menjalani setiap kegiatan sehari-harinya.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sarjana reguler Fakultas Ilmu keperawatan Universitas Indonesia dengan arah hubungan negatif. Penelitian ini merekomendasikan upaya peningkatan kesejahteraan psikologis seperti pelatihan manajemen waktu dan pendidikan kesehatan untuk mengurangi tingkat stres dan dampak stres yang ditimbulkan pada mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J.E., dan Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, Vol. 4 (2), pp. 063-070.
- Alimah, Sopiati, Swasti, K. G, Ekowati, Wahyu. (2016). Gambaran burnout pada mahasiswa keperawatan di purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Volume 11, no 2 Juli 2016. Universitas Jendral Soedirman
- Aslan, Hakime & Akturk, Ummuhan. (2018). Nursing education stress levels of nursing students and the associated factors. *Annals of Medical Research Publishing Inc. Inonu University School of Health Public Health Nursing Department, Malatya, Turkey*. <https://doi.org/10.5455/annalsmedres.2018.06.108>
- Battice, J. (2010). The changing face of nursing in a developing country. *Journal of Clinical Nursing*, 19, 1765-1766. doi: 10.1111/j.1365-2702.2009.02882.x
- Becker, S.P, et al. (2018). Suicidal Behaviors in College Students: Frequency, Sex Differences, and Mental Health Correlates Including Sluggish Cognitive Tempo. *Journal of Adolescent Health* 63 (2018) 181_188. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.02.013>
- Berman, A., Snyder, S.J., Frandsen, G. (2016). *Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice (Tenth Edition)*. New York: Pearson Education, Inc.
- Bowman, N.A. (2010). The Development of Psychological well-being Among First-year College Students. *Journal of College Student Development*, Vol 51, pp.180. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0118>
- 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.2161-1882.2012.00002.x
- Chen et al. (2009). Stress among Shanghai University Students. *Journal of Social Work* 9(3): 323–344. Sage Publications: Los Angeles, London, New Delhi, Singapore and Washington DC. <https://doi.org/10.1177/1468017309334845>
- Clemente M, Hezomi H, Allahverdipour H, Jafarabadi MA, Safaian A (2016) Stress and Psychological Well-being: An Explanatory Study of the Iranian Female Adolescents. *J Child Adolesc Behav* 4:282. doi:10.4172/2375-4494.1000282
- Elias, Habibah., et al. (2011). Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 29 (2011) 646 – 655. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>
- Fawzy, M & Hamed, S.A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research* 255 (2017) 186–194. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.027>
- Fernández-González, et al. (2015). Relationships between academic stress, social support, optimism-pesimism and

- self-esteem in college students. *Electron. J. Res. Educ. Psychol.* 13, 111–130. doi: 10.14204/ejrep.35.14053
- Freire C, Ferradás MM, Valle A, Núñez JC and Vallejo G. (2016). Profiles of Psychological Well-being and Coping Strategies among University Students. *Front. Psychol.* 7:1554. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01554
- Glozah, F. N., & Pevalin, D. J. (2014). Social support, stress, health, and academic success in Ghanaian adolescents: A path analysis. *Journal of Adolescence* 30, 451-460. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.03.010>
- Glozier, N.; Martiniuk, A.; Patton, G.; Ivers, R.; Li, Q.; Hickie, I. (2010). Short sleep duration in prevalent and persistent psychological distressing young adults: The Drive study. 33, 1139–1145.
- Gras, R.M.L et al. (2013). Health and Gender in Female-Dominated Occupations: The Case of Male Nurses. *The Journal of Men's Studies*, VOL. 21, NO. 2, SPRING 2013, 135-148. DOI: 10.3149/jms.2102.135
- Hamaideh, S. H., & Mansour, A. M. H. (2014). Psychological, cognitive, and personal variables that predict college academic achievement among health sciences students. *Nurse Education Today* 34, 703-708. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2013.09.010>
- 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
- Khalika, N.N. (2019). Depresi Karena Skripsi, Kampus & Dosen Wajib Menolong Mahasiswa. Diakses pada tanggal 17 Januari 2019 dari <https://tirto.id/depresi-karena-skripsi-kampus-amp-dosen-wajib-menolong-mahasiswa-ddqy>
- Luthfia, Zulfa. (2013). Hubungan prokrastinasi akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir reguler dan ekstensi fakultas ilmu keperawatan universitas indonesia. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Maftukhah, M. (2014). Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa Ilmu Keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia
- Molina-García, J. J., Castillo, I. I., & Queralt, A. A. (2011). Leisure-time physical activity and psychological well-being in university students. *Psychological Reports, 109*(2), 453-460. doi:10.2466/06.10.13.PR0.109.5.453-460
- Psychology Foundation of Australia. (2010). Depression anxiety stress scale. February 1, 2019. <http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass>
- Silaban, R.Y, Hendro, B & Rivelino, H. (2016). "Hubungan Motivasi Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dengan Minat Melanjutkan Studi Profesi Ners Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi Manado". *Journal Keperawatan (e-Kp)* Volume 4 Nomor 1, Mei 2016
- Udhayakumar, P & Illango, P. (2018). Psychological Wellbeing among College Students. *Journal of Social Work Education and Practice* 3(2) 79-89. 2456-2068
- Videbeck, S.L. (2008). *Buku ajar keperawatan jiwa* (alih bahasa: R. Komalasari, A. Hany). Jakarta: EGC.
- Wulandari, R. P. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi Di Salah Satu Fakultas Rumpun Science- Technology UI. *Skripsi*. Universitas Indonesia.

