



Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan

Volume 6 Nomor 5 Bulan Oktober Tahun 2024 Halaman 5931 - 5938

<https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>

Scoping Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa

Ananda Humaiddah¹✉, Zahrotun Nihayah², Neneng Tati Sumiati³

Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia^{1,2,3}

e-mail : anandahumaiddah20@gmail.com¹

Abstrak

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana individu mampu menerima kelebihan dan kekurangannya, memiliki tujuan hidup, mempunyai relasi positif, mandiri, dan tetap bertumbuh secara personal. Tujuan dari *scoping review* ini untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Metode yang digunakan yaitu *scoping review*. Artikel yang direview berkisar tahun 2020-2024 yang ditelusuri melalui database Science Direct, PubMed, dan Google scholar dengan menggunakan metode PRISMA. Berdasarkan 15 artikel penelitian yang ditinjau diketahui bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah resiliensi, optimis, dukungan sosial, stres, stres akademik, kebersyukuran, religiusitas, regulasi emosi, konsep diri, regulasi diri, self-disclosure, berpikir positif, dan ketahanan akademik. Implikasi penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya dalam menentukan variabel independen yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: Kesejahteraan psikologis, faktor yang mempengaruhi, mahasiswa

Abstract

Psychological well-being is a condition where an individual can accept their strengths and weaknesses, have a purpose in life, have positive relationships, be independent, and continue to grow personally. The purpose of this scoping review is to determine the factors that can influence psychological well-being. The method used is a scoping review. The articles reviewed ranged from 2020-2024 and were searched through the Science Direct, PubMed, and Google Scholar databases using the PRISMA method. Based on the 15 research articles reviewed, it is known that psychological well-being is influenced by several factors. Factors that can influence psychological well-being are resilience, optimism, social support, stress, academic stress, gratitude, religiosity, emotional regulation, self-concept, self-regulation, self-disclosure, positive thinking, and academic resilience. The implications of this research can be a reference for further research in determining independent variables that influence psychological well-being.

Keywords: Psychological well-being, influencing factors, student

Copyright (c) 2024 Ananda Humaiddah, Zahrotun Nihayah, Neneng Tati Sumiati

✉ Corresponding author :

Email : anandahumaiddah20@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7479>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah bagian dari proses kehidupan bagi individu untuk pengembangan diri. Tingkat pendidikan di Indonesia dimulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD) hingga Universitas. Pada tingkatan Universitas, mahasiswa memiliki kegiatan dan kesulitan yang dihadapi berdasarkan jurusan masing-masing. Menurut *National Health Ministries* (dalam Sari & Maryam, 2022) bahwa mahasiswa memiliki banyak tekanan akademis, perubahan lingkungan dengan tanggung jawab baru, perubahan hubungan sosial, tanggung jawab finansial, menghadapi individu baru dengan beragam ide, mulai membuat keputusan yang besar, dan mengenal identitas.

Badan Pengembangan dan Pengkajian Nasional (dalam Wibowo & Mulawarman, 2022), dalam risetnya tahun 2019-2020 yang dilakukan pada 4.485 mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa tergolong rentan mengalami permasalahan psikologis. Dalam perkuliahan, mahasiswa harus menghadapi tantangan dan konflik yang muncul, serta harus beradaptasi dengan lingkungan baru. Menurut Fisher (dalam Angraini & Rahardjo, 2023), jika mahasiswa tidak mampu mengatasi permasalahan dan beradaptasi dengan tekanan, maka berisiko mengalami depresi.

Individu bisa menghindari tekanan dan permasalahan jika mencapai *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis), yang merujuk kehidupan positif dan seimbang (Angraini & Rahardjo, 2023). Menurut Ryff (dalam Rahama & Izzati, 2021), kesejahteraan psikologis adalah pencapaian penuh yang berasal dari potensi psikologis dan suatu kondisi dimana individu mampu menerima kelebihan dan kekurangannya, memiliki tujuan hidup, mempunyai relasi positif, menjadi individu mandiri, dan tetap bertumbuh secara personal. Banyaknya tuntutan dan tekanan akademis yang dihadapi mahasiswa mengharuskan untuk memperhatikan kondisi kesejahteraan psikologis.

Temuan Oktaviana et al. (2023) bahwa mahasiswa di perkuliahan cenderung tidak memahami dirinya, tidak memiliki tujuan hidup, tidak percaya diri baik dari akademik maupun non akademik, merasa gagal dan tidak mampu berada di jurusan tersebut. Ketika dihadapkan dengan masalah yang sulit mudah berputus asa dan menyalahkan dirinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Kurniasari et al. (2019) mengatakan bahwa mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis rendah cenderung tidak percaya diri, bergantung pada orang lain, kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain, dan belum memiliki tujuan hidup.

Heiman dan Kariv (dalam Nasihah & Alfian, 2021) menuturkan kesejahteraan psikologis yang rendah dapat mempengaruhi secara kognitif, fisiologis dan psikologis. Dampak kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi, kesulitan mengingat pelajaran, dan kesulitan memahami bahan pelajaran. Dampak psikologis yaitu kesulitan memotivasi diri, kecemasan, kesedihan, kemarahan dan frustrasi. Akibat fisiologis seperti gangguan kesehatan, stamina menurun, pusing, lesu dan lemas, serta gangguan tidur. Menurut Chao, R.(dalam Aulia & Panjaitan, 2019) berpendapat bahwa mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah akan cenderung terlibat dalam kegiatan negatif, ketidakpuasan hidup, dan bahkan perilaku bunuh diri.

Riset terkait kesejahteraan psikologis pada mahasiswa ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya: *Big five personality* (Anglim & Horwood, 2021) resiliensi dan optimisme (Angraini & Rahardjo, 2023), *burnout* (Rehman et al., 2020), *perceived stress* (Saraswati, 2022), *academic hardiness* (Zhavira & Setyo, 2022), kepercayaan diri (Dana et al., 2022), stress akademik (Zahrah & Sukirno, 2022), kebersyukuran (Astuti & Nio, 2022), *emotion regulation* (Reskido et al., 2022), dukungan sosial (Rossallina & Rifameutia, 2023).

Berdasarkan hasil riset-riset tersebut dapat diidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan sosial pada mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berperan dalam menentukan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kebaruan dalam penelitian ini yaitu mengkaji secara mendalam faktor-faktor mempengaruhi kesejahteraan psikologis khususnya pada mahasiswa. Penelitian ini penting dilakukan untuk menjadi pertimbangan peneliti selanjutnya dalam menentukan variabel independen yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

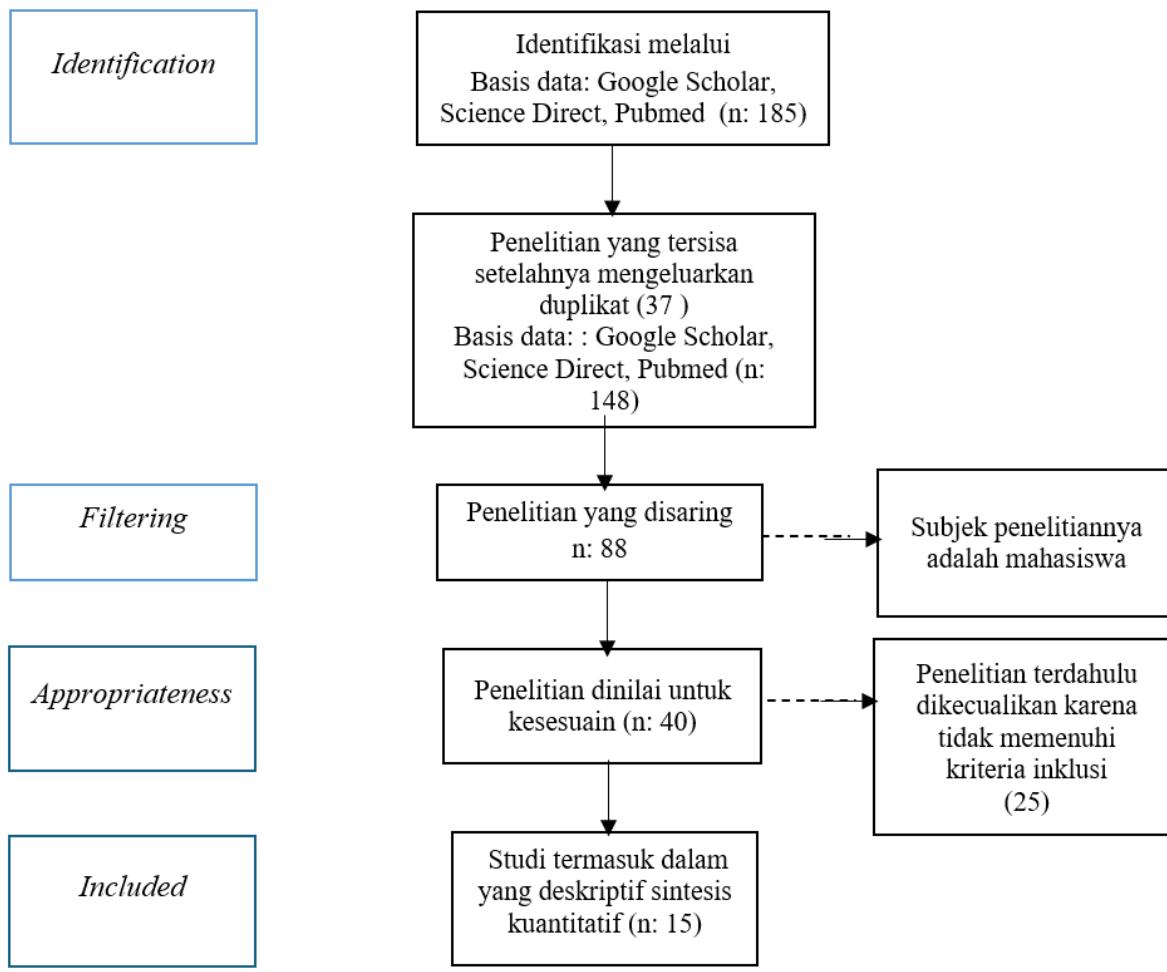
METODE

Penelitian ini merupakan *scoping review* dengan proses yang dilakukan: merumuskan topik penelitian, menemukan penelitian yang relevan, memilih penelitian, memetakan data, menyusun, meringkas, dan mengungkapkan temuan. *Scoping review* menggunakan *Preferred Reporting Item for Systematic Review and Meta-Analyses (PRISMA)* yang digunakan untuk memberikan gambaran terkait topik penelitian. Pencarian literatur menggunakan Science Direct, PubMed, dan Google scholar. Adapun kata kunci yang digunakan untuk setiap *database* tercantum pada Tabel 1.

Tabel 1. Strategi Pencarian

Databases	Syntax	Article
PubMed	psychological well-being AND college student AND factor affecting AND predictor	27
Science Direct	psychological well-being AND college student AND predictors AND Student AND factor affecting AND indonesian AND regression AND correlation AND well-being	113
Google Scholar	psychological well-being AND factor affecting AND college student AND predictors AND indonesian AND regression AND correlation AND well-being AND mahasiswa AND kesejahteraan psikologis AND faktor mempengaruhi AND pengaruh AND hubungan	45

Peneliti memasukkan kriteria inklusi, diantaranya: 1) Artikel penelitian; 2) Tahun 2020-2024 3); Jurnal nasional dan internasional; 4) Sampel penelitian yaitu mahasiswa; 5) Metode penelitian korelasi dan regresi.



Gambar 1. Diagram PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Database Science Direct, PubMed, dan Google Scholar menghasilkan 185 artikel. Peneliti kemudian menyeleksi artikel penelitian dengan metode PRISMA. Artikel penelitian yang tersisa untuk direview berjumlah 15 artikel.

Tabel 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa

No.	Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
1.	Angraini & Rahardjo (2023)	<i>Psychological well-being mahasiswa rantau: Peran resilience dan optimisme</i>	100 mahasiswa rantau usia 17-24 tahun	Hasil menunjukkan bahwa 34,6% dari <i>psychological well-being</i> dapat dijelaskan oleh kombinasi resilience dan optimisme.
2.	Rossallina & Rifameutia (2023)	Peran penyesuaian diri sebagai mediator pada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19	605 mahasiswa tahun pertama angkatan 2020	Dukungan sosial mempengaruhi kesejahteraan psikologis 11% tanpa variabel penyesuaian diri. Kontribusi dukungan sosial pada penyesuaian diri 38%, kemudian penyesuaian diri berkontribusi pada kesejahteraan psikologis 74%.
3.	Rehman et al. (2020)	<i>Linking Burnout to Psychological well-being: The mediating role of Social support and learning motivation</i>	486 mahasiswa berusia 18-35 tahun	Model mediasi dukungan sosial dan motivasi belajar signifikan menunjukkan hubungan antara kelelahan dan kesejahteraan psikologis. Peningkatan dukungan sosial dapat mengurangi efek kelelahan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.
4.	Saraswati (2022)	Peran <i>mindfulness</i> terhadap relasi <i>perceived stress</i> dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa	333 mahasiswa	<i>Perceived stress</i> memprediksi kesejahteraan psikologis sebesar 40,8%
5.	Zhavira & Setyo (2022)	<i>Academic hardiness and psychological well-being among university students</i>	148 mahasiswa S1 Universitas Airlangga usia 17-23 tahun	Terdapat hubungan positif antara ketahanan akademik dan kesejahteraan psikologis
6.	Dana et al. (2022)	Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis Anggota Organisasi Mahasiswa	142 mahasiswa psikologi yang aktif organisasi	Percaya diri dan kesejahteraan psikologis berhubungan secara signifikan. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,641, korelasi kategori kuat
7.	Zahrah & Sukirno (2022)	<i>Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik</i>	200 mahasiswa santri usia 18-21 tahun	Stres akademik berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis dengan sumbangan sebesar 25,7%. Dukungan sosial berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dengan kontribusi 22,2%,
8.	Astuti & Nio (2022)	Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Terancam <i>Drop Out</i> (DO)	103 mahasiswa semester 11-14 di Universitas Negeri Padang	Didapatkan nilai sig. korelasi Spearman sebesar $p = 0,26 (< 0,05)$, ada hubungan signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang terancam drop out.

No.	Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
9.	Reskido et al. (2022)	<i>Emotion Regulation and Psychological Well-Being of Muslim College Student</i>	117 mahasiswa muslim di Yogyakarta	Nilai p value yang didapat sebesar < 0,05, maka terdapat korelasi positif antara regulasi emosi dan <i>psychological well-being</i>
10.	Oktaviana et al. (2023)	Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Sahid Surakarta	115 mahasiswa di Universitas Sahid Surakarta	Nilai <i>R square</i> 0,765, artinya pengaruh konsep diri terhadap kesejahteraan psikologis 76,5%.
11.	Utami & Duryati (2023)	Hubungan <i>Self-Disclosure</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada Mahasiswa	347 mahasiswa kota Padang	Ada hubungan signifikan <i>self-disclosure</i> dengan <i>psychological well being</i> ($r= 439$; $p : 0,000$), jika <i>self-disclosure</i> tinggi maka <i>psychological well being</i> mahasiswa pun turut tinggi
12.	Malia et al. (2021)	Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa	100 mahasiswa Fakultas Dakwah IAIT Kediri	Terdapat pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. Kontribusi religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 40,9%
13.	Salleh et al. (2021)	<i>The Relationship Between Self-Regulation, Self-Efficacy, and Psychological Well-Being Among the Salahaddin University Undergraduate Students in Kurdistan</i>	407 mahasiswa S1 Universitas Salahaddin di Kurdistan	Variabel independen menyumbang 19% kesejahteraan psikologis . Hanya satu dari dua prediktor yang signifikan mempengaruhi kesejahteraan psikologis: regulasi diri ($\Beta=0.0.36$, $t=6.668$, dan $P=.000$)
14.	Munandar et al. (2022)	<i>The relationship between positive thinking, social support, and students' psychological well-being during online learning</i>	60 mahasiswa PGSD Universitas Muhammadiyah Palangkaraya	Ada hubungan antara berpikir positif dan kesejahteraan psikologis dengan mengendalikan variabel dukungan sosial (sig. 0,000)
15.	Eva et al. (2020)	Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator	354 Mahasiswa	Pengaruh dukungan sosial dan religiusitas berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Pengaruh dukungan sosial (0,474; $p<0,01$) lebih besar dibandingkan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis.

Pembahasan

Kajian literatur ini menemukan beberapa faktor-faktor yang berperan dalam kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Adapun temuan peneliti yaitu faktor resiliensi dan optimisme. Ryff dan Singer (dalam Nurhidayah et al., 2021) berpendapat individu yang memiliki kemampuan resiliensi cenderung mampu merawat kesehatan mereka dengan baik, baik secara fisik maupun psikologis. Menurut Sharot (dalam Angraini & Rahardjo, 2023) individu yang memiliki sikap optimis akan terus berusaha mencapai tujuannya dengan mengelola diri dan menerapkan strategi *coping* efektif saat menghadapi tantangan. Hasil penelitian Angraini dan Rahardjo (2023) menunjukkan bahwa resiliensi dan optimisme berkontribusi sebesar 34,6% pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Rossallina dan Rifameutia (2023) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis sebesar 11%. Penelitian Zahrah dan Sukirno (2022) juga menemukan bahwa dukungan sosial berkorelasi positif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan kontribusi efektif

sebesar 22,2%. Eva et al. (2020) dalam penelitiannya juga ditemukan bahwa dukungan sosial mempengaruhi kesejahteraan psikologis sebesar 47,4%. Menurut Danielsen et. al (dalam Risdiantoro & Hasanati, 2016), individu yang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya, yaitu dari orang tua, teman dan pengajar dapat turut menentukan kepuasan hidupnya, yang mana merupakan bagian dari kesejahteraan psikologis. Rehman et al. (2020) juga mengemukakan bahwa peningkatan dukungan sosial dapat mengurangi efek kelelahan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu stres. Saraswati (2022) menemukan bahwa *perceived stress* memprediksi kesejahteraan psikologis sebesar 40,8%. Selanjutnya, penelitian Zahrah dan Sukirno (2022), stres akademik berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis dengan sumbangan sebesar 25,7%. Jannah et al. (2021) berpendapat bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis dapat dilakukan dengan menanggulangi stres pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Haleh et al. (dalam Jannah et al., 2021) menyatakan bahwa tingkat stres tinggi berisiko dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental lain di kalangan mahasiswa.

Astuti dan Nio (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa ada hubungan signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sejalan dengan penelitian Wibowo dan Mulawarman (2022) bahwa kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan kuat. Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa rasa syukur memberikan sumbangan efektif 26 % pada kesejahteraan psikologis mahasiswa (Anjani et al., 2020). Menurut Wood (dalam Aisyah & Chisol, 2018), rasa syukur efektif dalam meningkatkan well-being seperti membangun sumber daya psikologis, sosial, dan spiritual.

Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah religiusitas. Penelitian Hidayati dan Fadhilah (2021) menunjukkan bahwa kontribusi religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 40,9%. Abdillah et al. (2021) juga menemukan religiusitas juga memiliki korelasi yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Menurut Ellison ,(dalam Hidayati & Fadhilah, 2021) individu dengan religiusitas yang kuat, tingkat *psychological well being* juga akan lebih tinggi.

Reskido et al. (2022) menyatakan terdapat korelasi positif antara regulasi emosi dan *psychological well-being*. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rismawati dan Wilantika (2023) menyatakan sumbangan efektif regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis adalah 28,09%. Apabila individu memiliki regulasi emosi yang baik tentunya memberikan keuntungan terhadap terbentuknya perasaan sejahtera dalam dirinya yaitu kesejahteraan psikologis (Arjanggi & Fauziah, 2021).

Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa diantaranya: konsep diri yang dapat berkontribusi efektif pada kesejahteraan psikologis sebesar 76,5% (Oktaviana et al., 2023); regulasi diri sebagai prediktor yang signifikan mempengaruhi kesejahteraan psikologis sebesar 19% (Salleh et al., 2021); *self-disclosure* dengan kesejahteraan psikologis ($r= 439$; $p=0,000$), jika *self-disclosure* tinggi maka *psychological well being* mahasiswa pun turut tinggi (Utami & Duryati, 2023); berpikir positif terdapat hubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis (Munandar et al., 2022); ketahanan akademik berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Zhavira & Setyo, 2022).

Implikasi penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya dalam menentukan variabel independen yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Adapun variabel independen yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa yaitu resiliensi, optimisme, dukungan sosial, stres, stres akademik, kebersyukuran, religiusitas, regulasi emosi, konsep diri, regulasi diri, *self-disclosure*, berpikir positif, dan ketahanan akademik. Keterbatasan penelitian ini adalah hanya memfokuskan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada subjek mahasiswa.

SIMPULAN

Berdasarkan 15 artikel yang telah ditinjau peneliti, ditemukan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis

mahasiswa adalah resiliensi, optimism, dukungan sosial, stres, stres akademik, kebersyukuran, religiusitas, regulasi emosi, konsep diri, regulasi diri, *self-diclosure*, berpikir positif, dan ketahanan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M., Prihartanti, N., & Purwandari, E. (2021). Model Hubungan Religiositas dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa melalui Mediasi Strategi Koping. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 12(2). <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v12i2.2205>
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Proyeksi*, 13(2), 109–122.
- Anglim, J., & Horwood, S. (2021). Effect of The COVID-19 Pandemic and Big Five Personality on Subjective and Psychological Well-Being. *Social Psychological and Personality Science*, 12(8), 1527–1537. <https://doi.org/10.1177/1948550620983047>
- Angraini, U. Y., & Rahardjo, W. (2023). *Psychological Well-Being* Mahasiswa Rantau: Peran *Resilience* dan Optimisme. *Psycho Idea*, 21(2), 166–176.
- Anjani, W., Ulpa, E. P., & Rasidin, Y. (2020). Hubungan Antara Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja part-time. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 3(2), 119–132. <https://doi.org/10.24042/ajp.v3i2.10418>
- Arjanggi, R., & Fauziah, M. A. F. (2021). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Regulasi Emosi pada Ibu yang Mendampingi Anak Sekolah dari Rumah. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 62–75.
- Astuti, F. W., & Nio, S. R. (2022). Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Terancam Drop Out (Do). *Ranah Research*, 4(4), 294–300. <https://doi.org/10.38035/rrj.v4i4>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134.
- Dana, T. S., Eva, N., & Andayani, S. (2022). Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis Anggota Organisasi Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7, 28–45.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, Moh. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas Sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Hidayati, B. M. R., & Fadhilah, T. N. (2021). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(3), 197–210. <https://ejournal.iai-tribakti.ac.id/index.php/IJHSS>
- Jannah, D. Y. D., Rahmawati, A. N., Putri, N. R. I. A. T., & Dewi, F. K. (2021). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Selama Masa Pandemi Covid. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 13(2).
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Munandar, H., Herman, Dimas, A. P., & Nilam. (2022). The Relationship Between Positive Thinking, Social Support, and Students' Psychological Well-Being During Online Learning. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 8(1), 7–15. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v8i1.24274>
- Nasihah, D., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan Perilaku Prosozial dengan Kesejahteraan Psikologis. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 852–858.

- Nurhidayah, S., Ekasari, A., Muslimah, A. I., Pramintari, R. D., & Hidayanti, A. (2021). Dukungan Sosial, Strategi Koping terhadap Resiliensi Serta Dampaknya pada Kesejahteraan Psikologis Remaja yang Orangtuanya Bercerai. *Paradigma*, 18(1), 60–77.
- Oktaviana, R. A., Riskiana, D., & Rachmawati, A. (2023). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 2(1), 92–101.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94–106.
- Rehman, A. U., Bhutta, T. M., & You, X. (2020). Linking Burnout to Psychological Well-Being: The Mediating Role of Social Support and Learning Motivation. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 545–554. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S250961>
- Reskido, A. D. P., Sutra, S. D., Oksanda, E., & Nashori, F. (2022). Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 57–68.
- Risdiantoro, R., & Hasanati, N. (2016). Hubungan Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik dan Kepuasan Hidup Mahasiswa. *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity*, 360–373.
- Rismawati, & Wilantika, R. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu. *Journal on Education*, 06(01), 10662–10673.
- Rossallina, L., & Rifameutia, T. (2023). Peran Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tahun Pertama di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(2), 157–169. <https://doi.org/10.7454/jps.2023.17>
- Salleh, R. R., Ismail, N. A. H. H., & Idrus, F. (2021). The Relationship Between Self-Regulation, Self-Efficacy, and Psychological Well-Being Among The Salahaddin University Undergraduate Students in Kurdistan. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 2(2), 105–126. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v2i2.12572>
- Saraswati, V. (2022). Peran *Mindfulness* terhadap Relasi *Perceived Stress* dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 10(1), 12–24.
- Sari, R. A., & Maryam, E. W. (2022). Hubungan Antara Gratitude dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Pekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 865–872. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i3.4888>
- Utami, P. W., & Duryati. (2023). Hubungan *Self-Disclosure* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3435–3442.
- Wibowo, A. E., & Mulawarman. (2022). Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Penerima Beasiswa di Universitas Negeri Semarang (UNNES). *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(3), 1–12. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i3.57306>
- 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), 189–205.
- Zhavira, R., & Setyo, L. P. (2022). Academic Hardiness and Psychological Well-Being Among University Students (Ketangguhan Akademis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa). *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 7(2), 145–155. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v7i22022.145>