



Article

HUBUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN TINGKAT STRES DALAM PEMBELAJARAN HYBRID DI UNIVERSITAS HARAPAN BANGSA

Nuria Kholifatun Nisa¹, Ita Apriliyan², Noor Yunida Triana³

¹⁻³Nursing Study Program Undergraduate Program Faculty of Health Harapan Bangsa University

SUBMISSION TRACK

Received: August 30, 2024
Final Revision: September 16, 2024
Available Online: September 20, 2024

KEYWORDS

Psychological Wellbeing, Stress Levels and College Students

CORRESPONDENCE

E-mail: nuriakholidatunnisa@gmail.com

A B S T R A C T

Many students experience various difficulties in doing assignments during hybrid learning. Psychological disorders experienced by students can have an impact on various aspects of college life. Psychological well-being problems can make a student experience affective changes that interfere with daily activities, lose interest in doing daily activities including learning activities, the ability to focus attention becomes impaired, stress, memory ability is impaired, difficulty making decisions, loss of motivation. The purpose of this study was to determine the relationship between psychological well-being and stress levels in nursing students in hybrid learning at Harapan Bangsa University. This study used a descriptive correlative design with a cross sectional approach. The sample of this study amounted to 106 respondents with cluster sampling technique, data analysis using Spearman Rank test. The results of the analysis using Spearman rank obtained a p value of 0.000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient value of -0.448. There is an unidirectional/negative relationship with a weak level of closeness between psychological well-being and stress levels in nursing students in hybrid learning at Harapan Bangsa University, which means that the higher the psychological well-being, the lower the stress level.

I. INTRODUCTION

Hybrid learning merupakan metode belajar yang menggabungkan dua atau lebih metode dan pendekatan dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan proses pembelajaran. Hybrid Learning merujuk kepada pengkombinasian metode pembelajaran berbasis e-learning (electronic learning) dengan metode pembelajaran tatap muka atau metode konvensional. Penggunaan metode ini tergolong baru dalam dunia pendidikan (Ahmad, 2023).

Mahasiswa sendiri merupakan sebutan bagi orang yang menempuh pendidikan di Universitas. Hal ini menyebabkan beberapa orang yang belum mempunyai pengalaman mengatasi hal tersebut, seperti halnya para mahasiswa baru sebagian dari mereka akan merasakan dampak tekanan yang tentunya bisa berdampak ke psikis. Banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan tugas selama melaksanakan pembelajaran hybrid (Ratnawati & Utama, 2022).

Gangguan psikologis yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada berbagai aspek dalam kehidupan perkuliahan. Level individu, gangguan psikologis dapat mempengaruhi kondisi fisik, emosional, kemampuan berpikir, dan keberfungsian dalam lingkungan sosial. Kesejahteraan psikologis memiliki kaitan yang erat dengan stres yang dialami seseorang. Kesejahteraan psikologis merupakan konsep yang terdapat di dalam positif psychology dan telah terbukti di dalam dua dekade belakangan ini bahwa keadaan psikologis seseorang yang positif bukan hanya penting bagi kesehatan seseorang. Stres memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis seseorang, sehingga apabila tingkat stres yang dimiliki seseorang tinggi maka tingkat kesejahteraannya akan menurun. Kesejahteraan psikologis yang buruk akan membuat remaja mudah menyerah dan tidak dapat mengembangkan potensi dirinya (Ana, 2023).

Kejadian stres pada mahasiswa tercatat mencapai 70,29%. Selain perubahan proses pembelajaran, faktor pemicu stres yang dialami oleh mahasiswa adalah tugas pembelajaran yang diberikan di masa pandemi dan dapat menyebabkan sumber tekanan bagi mahasiswa. Tekanan yang dimaksud seperti

perasaan stres ketika mendapat tugas dengan deadline yang cepat. Gangguan stres dapat terjadi jika kita tidak berupaya menanggulangi hal tersebut. Maka dari itu dibutuhkan dukungan dari orang lain agar masalah tersebut dapat setidaknya diminimalisir (Fitriasari et al., 2020).

Banyak dampak negatif yang dihasilkan dari stres, stres secara fisik akan mengakibatkan kurangnya energi dari tubuh secara persisten, kurangnya nafsu makan, sakit kepala dan lambung. Tingginya tingkat stres, khususnya pada mahasiswa, berpengaruh terhadap kecemasan dan depresi, keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang buruk, gangguan pola tidur, sakit kepala, dan perasaan tidak berdaya. Beberapa tanda bahwa stres telah berdampak pada fisik diantaranya adalah adanya gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan, dan kekurangan energi. Adanya dampak pada aspek kognitif ditandai dengan adanya kebingungan, sering lupa, kekhawatiran, dan kepanikan. Aspek emosi, dampak dari stres diantaranya adalah mudah sensitif dan mudah marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya. Aspek perilaku, stres berdampak pada hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, kecenderungan untuk ingin menyendiri, keinginan untuk menghindari orang lain, dan timbulnya rasa malas yang akan memengaruhi kesejahteraan psikologis (Harlianty et al., 2021).

Masalah kesejahteraan psikologis dapat membuat seorang mahasiswa mengalami perubahan afektif yang mengganggu aktivitas sehari-hari, kehilangan minat untuk melakukan aktivitas sehari-hari termasuk aktivitas belajar, kemampuan memusatkan perhatian menjadi terganggu, stres, kemampuan mengingat terganggu, sulit mengambil keputusan, kehilangan motivasi, merasa tidak berharga, menjauhkan diri dari lingkungan sosial. Kesejahteraan psikologis yang baik mampu membimbing remaja menjadi kreatif dan memahami apa yang sedang dilakukannya, sedangkan kesejahteraan psikologis yang buruk akan membuat remaja mudah menyerah dan tidak dapat mengembangkan potensi (Triwahyuni & Prasetyo, 2021).

Tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dapat menurun jika memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Kesejahteraan psikologis penting untuk mahasiswa supaya berkembang secara produktif di bidang akademik maupun

bidang lain (Jannah et al., 2021). Penelitian (Aulia & Panjaitan, 2019) mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stres ($P < 0,01$) memiliki korelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis ($P < 0,01$). Sejalan dengan penelitian di atas, sekitar 61.7% dari seluruh partisipan penelitian yang dilakukan oleh (Patra et al., 2020) menyatakan lebih memilih pembelajaran tradisional secara tatap muka dan sekitar 73.7% partisipan mengaku tidak puas dengan pembelajaran hybrid. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Cahyawati & Gunarto, 2021) menjelaskan bahwa sebanyak 34% dari responden memandang bahwa kelas daring mampu membantu kinerja akademis mahasiswa selama pandemi berlangsung dan akan menyelamatkan masa depan mahasiswa. Akan tetapi masih terdapat mahasiswa yang mengalami gangguan psikologis ringan sebesar 48% dan 10% untuk gangguan psikologis berat. Berdasarkan hasil pra survei penulis lakukan di Universitas Harapan Bangsa dengan Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana didapatkan bahwa jumlah mahasiswa semester I sebanyak 158 mahasiswa yang terbagi menjadi 3 kelas. Penulis juga

menanyakan terkait dengan sistem pembelajaran yang sedang dijalani oleh mahasiswa tersebut dan didapatkan bahwa sistem pembelajaran masih menggunakan sistem hybrid. Peneliti melakukan wawancara kepada 4 mahasiswa didapatkan bahwa terdapat 3 dari 4 mahasiswa mengeluh stres. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Tingkat Stres dalam Pembelajaran Hybrid di Universitas Harapan Bangsa.

II. METHODS

Penelitian ini merupakan penelitian jenis analisis deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Harapan Bangsa Semester II pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana berjumlah 147 mahasiswa dengan jumlah sampel 106 responden. Analisa yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan uji Spearman-rank.

III. RESULT

Table 1. Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dalam pembelajaran hybrid di Universitas Harapan Bangsa

Kesejahteraan Psikologis	f	%
Rendah	51	48,1
Tinggi	55	51,9
Total	106	100

Berdasarkan tabel 1. mayoritas kesejahteraan psikologis pada mahasiswa keperawatan dalam pembelajaran hybrid di Universitas

Harapan Bangsa berada pada kategori tinggi sebanyak 55 responden (51,9%).

Table 2. Tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dalam pembelajaran hybrid di Universitas Harapan Bangsa

Tingkat Stres	f	%
Normal	11	10,4
Ringan	15	14,2
Sedang	23	21,7
Berat	35	33
Sangat berat	22	20,8
Total	106	100

Berdasarkan tabel 2. didapatkan mayoritas tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dalam pembelajaran hybrid di Universitas

Harapan Bangsa berada pada kategori berat sebanyak 35 responden (33%).

Table 3. Hubungan kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres pada mahasiswa dalam pembelajaran hybrid di Universitas Harapan Bangsa

Stres	Kesejahteraan Psikologis				Total		p-value	Koefisien korelasi
	Rendah		Tinggi					
	f	%	f	%	f	%		
Normal	2	1,9	9	8,5	11	10,4	0.000	-0,448
Ringan	3	2,8	12	11,3	15	14,2		
Sedang	8	7,5	15	14,2	23	21,7		
Berat	20	18,9	15	14,2	35	33		
Sangat berat	18	17	4	3,8	22	20,8		
Total	51	48,1	55	51,9	106	100		

Berdasarkan tabel 3. dapat diuraikan bahwa hasil analisis yang dilakukan didapatkan bahwa mayoritas responden dengan kesejahteraan rendah dengan stres berat sebanyak 20 responden (18,9%). Sedangkan hasil analisis menggunakan spearman rank didapatkan p value 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi -0,448. Dapat disimpulkan

bahwa terdapat hubungan tidak searah/negatif dengan tingkat keamatan lemah antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dalam pembelajaran hybrid di Universitas Harapan Bangsa, yang artinya semakin tinggi kesejahteraan psikologis, semakin rendah tingkat stres.

IV. DISCUSSION

Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa keperawatan dalam pembelajaran hybrid di Universitas Harapan Bangsa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas kesejahteraan psikologis pada mahasiswa keperawatan dalam pembelajaran hybrid di

Universitas Harapan Bangsa berada pada kategori tinggi sebanyak 55 responden (51,9%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Astuti, 2021) hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis kategori tinggi sebanyak 236 responden (53,3%).

Peneliti berpendapat bahwa mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah lebih cenderung terlibat dalam kegiatan negatif seperti terlalu sedikit atau terlalu banyak tidur, ketidakpuasan hidup. Sebaliknya, Individu yang tinggi pada kesejahteraan psikologis mampu menavigasi dirinya secara efektif dan terampil dalam menghadapi tantangan yang muncul.

Gangguan psikologis yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada berbagai aspek dalam kehidupan perkuliahan. Level individu, gangguan psikologis dapat mempengaruhi kondisi fisik, emosional, kemampuan berpikir, dan keberfungsian dalam lingkungan sosial. Kesejahteraan psikologis memiliki kaitan yang erat dengan stres yang dialami seseorang. Kesejahteraan psikologis merupakan konsep yang terdapat di dalam positif psychology dan telah terbukti di dalam dua dekade belakangan ini bahwa keadaan psikologis seseorang yang positif bukan hanya penting bagi kesehatan seseorang (Pujantoro, 2021).

Berdasarkan hasil analisis kuesioner didapatkan bahwa item pertanyaan yang memiliki skor tertinggi pada nomor 4 tentang saya memotivasi diri saya untuk menjadi lebih baik. Hal tersebut sejalan dengan teori Nasution (2017) yang menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki kaitan yang erat dengan stres yang dialami seseorang. Stres memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis seseorang, sehingga apabila tingkat stres yang dimiliki seseorang tinggi maka tingkat kesejahteranya akan menurun.

Kesejahteraan psikologis yang kurang baik pada mahasiswa dapat diakibatkan karena beberapa faktor seperti pengaturan waktu yang buruk, kualitas tidur yang buruk dan kurangnya dukungan keluarga, sosialisasi dengan lingkungan di kampus yang kurang serta mahasiswa tidak mendapatkan uang saku saat menjalani perkuliahan dengan sistem hybrid. Mengatur waktu secara efektif dapat menyangga efek dari tekanan akademik yang mengarah pada kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Aulia & Panjaitan, 2019). Menurut penjelasan diatas, mahasiswa dapat membangun cara meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan latihan pengaturan waktu, mencari dukungan sosial.

Tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dalam pembelajaran hybrid di Universitas Harapan Bangsa

Hasil penelitian dapat menunjukkan bahwa mayoritas tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dalam pembelajaran hybrid di Universitas Harapan Bangsa berada pada kategori berat sebanyak 35 responden (33%). Sejalan dengan penelitian (Resubun, 2021) memperoleh hasil bahwa mahasiswa yang menjalani perkuliahan hybrid atau blended learning mayoritas mengalami stres berat sebanyak 33 mahasiswa (66%). Peneliti berasumsi bahwa perubahan proses pembelajaran, merupakan faktor pemicu stres seperti adanya penambahan tugas pembelajaran dan deadline pengerjaan tugas tersebut. Selain itu, pembelajaran hybrid mengharuskan mahasiswa mencari informasi yang dibutuhkan secara mandiri sehingga dapat menyebabkan sumber tekanan bagi mahasiswa.

Hal ini sejalan dengan (Fitriasari et al., 2020) yang menjelaskan bahwa tekanan yang dialami oleh mahasiswa seperti perasaan stres ketika mendapat tugas dengan deadline yang cepat. Gangguan stres dapat terjadi jika kita tidak berupaya menanggulangi hal tersebut. Maka dari itu dibutuhkan dukungan dari orang lain agar masalah tersebut dapat setidaknya diminimalisir.

Penelitian (Musabiq & Karimah, 2018) menyebutkan bahwa stres secara fisik akan mengakibatkan kurangnya energi dari tubuh secara persisten, kurangnya nafsu makan, sakit kepala dan lambung. Tingginya tingkat stres, khususnya pada mahasiswa, berpengaruh terhadap kecemasan dan depresi, keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang buruk, gangguan pola tidur, sakit kepala, dan perasaan tidak berdaya.

Beberapa tanda bahwa stres telah berdampak pada fisik diantaranya adalah adanya gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan, dan kekurangan energi. Adanya dampak pada aspek kognitif ditandai dengan adanya kebingungan, sering lupa, kekhawatiran, dan kepanikan. Aspek emosi, dampak dari stres diantaranya adalah mudah sensitif dan mudah marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya. Aspek perilaku, stres berdampak pada hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, kecenderungan untuk ingin menyendiri, keinginan untuk menghindari

orang lain, dan timbulnya rasa malas yang akan memengaruhi kesejahteraan psikologis (Dini et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Cahyawati & Gunarto, 2021) menjelaskan bahwa sebanyak 34% dari responden memandang bahwa kelas daring mampu membantu kinerja akademis mahasiswa selama pandemi berlangsung dan akan menyelamatkan masa depan mahasiswa. Akan tetapi masih terdapat mahasiswa yang mengalami gangguan psikologis ringan sebesar 48% dan 10% untuk gangguan psikologis berat.

Hubungan kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dalam pembelajaran hybrid di Universitas Harapan Bangsa

Hasil analisis menggunakan spearman rank didapatkan p value 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi -0,448, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan tidak searah/negatif dengan tingkat keamatan lemah antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dalam pembelajaran hybrid di Universitas Harapan Bangsa. Sejalan dengan penelitian (Aulia & Panjaitan, 2019) dengan hasil terdapat hubungan negatif signifikan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stress, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis, semakin rendah tingkat stres mahasiswa tersebut.

Seseorang merasa memiliki kesejahteraan psikologis yang baik karena ada beberapa hal yang juga mempengaruhi hubungan positif dengan orang lain seperti bersosialisasi dengan orang lain. Berdasarkan teori tersebut, kesejahteraan psikologis merupakan tujuan tertinggi pada setiap manusia yang membantu manusia dalam kehidupannya sehingga individu dapat berfungsi efektif (Syafiina et al., 2024). Kesejahteraan psikologis merupakan segala persoalan mengenai hidup yang dapat berjalan baik, sebagai gabungan dari perasaan baik dan bagaimana individu dapat berfungsi secara efektif. Kebahagiaan merupakan sebagai hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia (Sumanta et al., 2023).

Akan tetapi, masalah kesejahteraan psikologis juga dapat membuat seorang mahasiswa mengalami perubahan afektif yang mengganggu aktivitas sehari-hari, kehilangan minat untuk melakukan aktivitas sehari-hari

termasuk aktivitas belajar, kemampuan memusatkan perhatian menjadi terganggu, stres, kemampuan mengingat terganggu, sulit mengambil keputusan, kehilangan motivasi, merasa tidak berharga, menjauhkan diri dari lingkungan sosial. Kesejahteraan psikologis yang baik mampu membimbing remaja menjadi kreatif dan memahami apa yang sedang dilakukannya, sedangkan kesejahteraan psikologis yang buruk akan membuat remaja mudah menyerah dan tidak dapat mengembangkan potensi dirinya (Triwahyuni & Prasetio, 2021).

Tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dapat menurun jika memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Kesejahteraan psikologis penting untuk mahasiswa supaya berkembang secara produktif di bidang akademik maupun bidang lain (Jannah et al., 2021). Stres akibat perkuliahan atau stress akademik merupakan tekanan akibat kondisi akademik yang tidak sesuai dengan kemampuan individu sehingga menyebabkan respon buruk secara fisik, pikiran, perilaku dan emosi (Barseli et al., 2017). Hal ini sejalan dengan pendapat (Aisyah & Chisol, 2020) menyatakan bahwa individu yang tidak mengalami stres serta lebih bersyukur menghadapi suatu hal dalam kehidupan sehari-harinya dapat memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang baik. Hal tersebut dapat dikarenakan juga akibat respon berbeda individu terhadap stressor yang diterima. Individu dapat merespon stressor secara positif dan negatif, hal tersebut tergantung dari pengelolaan stres masing-masing.

Peneliti berasumsi bahwa hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stress pada mahasiswa dikarenakan stress yang dirasakan tiap individu memiliki reaksi yang berbeda-beda. Selain itu stress yang dirasakan oleh mahasiswa tidak selalu dipicu oleh keadaan psikologis seseorang melainkan banyak faktor yang dapat memperburuk keadaan stress akibat menjalani perkuliahan di kampus. Selain itu, peneliti menjelaskan bahwa mahasiswa dengan kategori psychological well-being baik memiliki ciri-ciri yaitu memiliki penerimaan diri, kemandirian, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki penguasaan lingkungan yang baik, sudah memiliki tujuan hidup, dan mampu untuk melakukan pengembangan diri ke arah yang lebih baik. Berdasarkan tingkat

ketercapaian tiap aspek diketahui bahwa aspek kemandirian dan perkembangan pribadi memiliki tingkat pencapaian yang baik. Mahasiswa dengan kategori kurang dianjurkan untuk melakukan intervensi bersama konselor dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, mengingat dampak yang ditimbulkan karena rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis.

kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dalam pembelajaran hybrid di Universitas Harapan Bangsa, yang artinya semakin tinggi kesejahteraan psikologis, semakin rendah tingkat stres.

V. CONCLUSION

Terdapat hubungan tidak searah/negatif dengan tingkat kecermatan lemah antara

REFERENCES

- Ahmad, M. (2023). Hybrid learning: Model pembelajaran era digital. *Jurnal Ilmu Pendidikan (Jip)*, 4(1), 26–31.
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2020). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Proyeksi*, 13(2), 109. <https://doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>
- Ana, N. (2023). Pengaruh Model Adaptasi Sister Callista Roy Keperawatan Stikes Nani Hasanuddin Makassar. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(5), 93–98. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v3i5.971>
- Astuti, M. D. N. (2021). Korelasi Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Wellbeing) Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 3(2).
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Psychological Well-Being and Level of Stress Among the Last Year College Students. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Cahyawati, D., & Gunarto, M. (2021). Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 7(2), 150–161. <https://doi.org/10.21831/jitp.v7i2.33296>
- Dini, M. P., Fitriyari, R., & Panji Asmoro, C. (2020). Analisis Hubungan Antara Self Efficacy dan Beban Kerja Akademik dengan Stres Mahasiswa Profesi Ners. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 2(2), 78. <https://doi.org/10.20473/pnj.v2i2.22269>
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., & Budury, S. (2020). Stres Pembelajaran Online Berhubungan Dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 985–992.
- Harlianty, R. A., Wilantika, R., Lestari, D. A., & Pamungkas, Y. T. (2021). Stres pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Online. *Wellness and Healthy Magazine*, 3(2), 275–288. <https://doi.org/10.30604/well.235322021>
- 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), 12–31. <https://doi.org/10.36990/hijp.v13i2.377>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Patra, S., Patro, B. K., & Acharya, S. P. (2020). COVID-19 lockdown and school closure: Boon or bane for child mental health, results of a telephonic parent survey. In *Asian journal of psychiatry* (Vol. 54, p. 102395). <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102395>
- Pujantoro, A. R. (2021). Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *E-Prints Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 3(2), 2454–6186.
- Ratnawati, E., & Utama, A. P. (2022). Kesulitan Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Cendekiawan : Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman*, 1(1), 7–12. <https://doi.org/10.61253/cendekiawan.v1i1.14>
- Resubun, C. C. (2021). Respon Terhadap Pembelajaran Blended Learning Di Era Pandemi Covid 19 Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 2(3), 154–166. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v2i3.67>
- Sumanta, D. A., Tewel, B., & Walangitan, M. D. B. (2023). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Efikasi Diri Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pegawai Di Inspektorat Daerah Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal EMBA*, 11(4), 725–734.
- Syafiina, A. M., Putri, A. Y., Rosiana, D., Yunika, E., Pramesti, M. A., Nabillaahadyah, R., & Setyaningrum, Y. (2024). Kesejahteraan Psikologis Pada Pengendara Ojek Online Di Kota Surakarta. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 2(1). <https://doi.org/10.47861/tuturan.v2i1.783>

Triwahyuni, A., & Prasetio, C. E. (2021). Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35–56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>