

Kesejahteraan Psikologis (Well-being) sebagai Determinan Prestasi Akademik dalam Pendidikan Tinggi

Lalu Aji Muliardi Akbar^{1*}, M.qomari Hidayat², Heri Sopian Hadi³

^{1,2}Universitas Hamzanwadi, Lombok Timur, Indonesia

³Universitas Bumigora, Mataram, Indonesia

Corresponding Author's e-mail : akbarlalu@gmail.com¹, qomarihidayat@gmail.com², heri@universitasbumigora.ac.id³

ARMADA
JURNAL PENELITIAN MULTIDISIPLIN

e-ISSN: 2964-2981

ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.45mataram.or.id/index.php/armada>

Vol. 03, No. 08, Agustus 2025

Page: xx-xx

DOI:

<https://doi.org/10.55681/armada.v2i6.1686>

Article History:

Received: Juli 17, 2025

Revised: Agustus 10, 2025

Accepted: Agustus 15, 2025

Abstract : The research employed a quantitative approach with an ex post facto correlational design. A total of 350 students from various study programmes were selected using stratified random sampling. Data were collected through a psychological well-being scale adapted from Ryff's Psychological Well-Being Scale, along with students' cumulative grade point averages (GPA) as indicators of academic achievement. Data analysis was conducted using Pearson correlation and multiple linear regression to examine the relationship and contribution of well-being to academic achievement. The results revealed a positive and significant relationship between students' psychological well-being and academic achievement ($r = 0.587$; $p < 0.01$). Furthermore, regression analysis indicated that well-being contributed 34.5% to the variance in academic achievement ($R^2 = 0.345$; $p < 0.001$). The aspects of self-acceptance and environmental mastery were the most influential factors in students' academic performance, while autonomy and personal growth provided additional contributions to learning motivation. These findings emphasise that psychological well-being is a key determinant that cannot be overlooked in efforts to enhance academic achievement.

Keywords : Well-Being, Psychological, Academic Achievement, Higher Education

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *well-being* sebagai determinan prestasi akademik mahasiswa di perguruan tinggi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto* korelasional. Responden penelitian berjumlah 350 mahasiswa dari berbagai program studi yang dipilih secara stratified random sampling. Instrumen pengumpulan data meliputi skala *psychological well-being* yang diadaptasi dari Ryff's Psychological Well-Being Scale serta data indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa sebagai indikator prestasi akademik. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi linier berganda untuk melihat hubungan dan kontribusi *well-being* terhadap prestasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan prestasi akademik ($r = 0,587$; $p < 0,01$). Lebih lanjut, analisis regresi menunjukkan bahwa *well-being* berkontribusi sebesar 34,5% terhadap variansi prestasi akademik ($R^2 = 0,345$; $p < 0,001$). Aspek *self-acceptance*



dan *environmental mastery* merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap pencapaian akademik mahasiswa, sementara aspek *autonomy* dan *personal growth* memberikan pengaruh tambahan yang signifikan terhadap motivasi belajar.

Kata Kunci : *Well-being*, psikologis, prestasi akademik, pendidikan tinggi

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi memiliki peran strategis dalam menyiapkan sumber daya manusia yang unggul, adaptif, dan berdaya saing di era global. Selama ini, indikator keberhasilan mahasiswa umumnya diukur melalui capaian akademik seperti Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), kecepatan kelulusan, maupun kualitas hasil penelitian. Namun, berbagai kajian terkini menekankan bahwa prestasi akademik mahasiswa tidak semata ditentukan oleh faktor kognitif atau intelektual, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh faktor afektif dan psikologis. Salah satu faktor yang mendapat perhatian luas adalah kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). *Well-being* dalam konteks pendidikan tinggi mengacu pada kondisi mental positif yang mencakup penerimaan diri, relasi sosial yang sehat, penguasaan lingkungan, otonomi, pertumbuhan pribadi, serta tujuan hidup yang jelas. Mahasiswa yang memiliki tingkat *well-being* tinggi cenderung menunjukkan motivasi belajar yang lebih stabil, keterlibatan akademik yang lebih konsisten, serta daya tahan terhadap tekanan akademik maupun sosial. Sebaliknya, rendahnya *well-being* seringkali berhubungan dengan stres akademik, penurunan konsentrasi, perilaku prokrastinasi, hingga rendahnya capaian prestasi.

Perubahan drastis dalam ekosistem pendidikan, khususnya setelah pandemi COVID-19, semakin menegaskan pentingnya *well-being* mahasiswa. Peralihan mendadak ke pembelajaran daring, keterbatasan interaksi sosial, serta tekanan ekonomi keluarga memberi dampak signifikan terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Kondisi ini mendorong lembaga pendidikan tinggi untuk tidak hanya berfokus pada penyampaian materi akademik, tetapi juga memperhatikan keseimbangan mental, emosional, dan sosial mahasiswa. Penelitian mengenai hubungan antara kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik semakin relevan dalam konteks perkembangan pendidikan abad ke-21. Dunia kerja modern menuntut lulusan yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki resiliensi, kemampuan pengelolaan emosi, serta daya adaptasi yang baik. Dengan demikian, prestasi akademik sebagai indikator keberhasilan mahasiswa seharusnya dipandang sebagai hasil dari integrasi antara kecerdasan kognitif dan kondisi *well-being*.

Studi-studi sebelumnya, baik di tingkat internasional maupun nasional, menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi lebih mampu mengatasi tekanan akademik, menjaga konsistensi belajar, serta mencapai prestasi yang optimal. Misalnya, aspek *self-acceptance* terbukti membantu mahasiswa menerima kelemahan diri sekaligus memaksimalkan potensi yang dimiliki. Demikian pula, *environmental mastery* mendukung kemampuan mahasiswa dalam menavigasi tuntutan akademik dan sosial secara efektif. Penekanan pada hubungan tersebut memperlihatkan urgensi bagi institusi pendidikan tinggi untuk mengintegrasikan pendekatan *well-being* dalam kebijakan akademik maupun program pendampingan mahasiswa. Permasalahan dalam penelitian ini meliputi konsep *well-being* semakin mendapat perhatian, masih banyak perguruan tinggi yang menempatkan pencapaian akademik sebagai satu-satunya indikator keberhasilan mahasiswa. Pendekatan ini cenderung mengabaikan dimensi psikologis yang berperan penting dalam membentuk capaian akademik. Akibatnya,

mahasiswa sering menghadapi beban akademik tanpa dukungan yang memadai dalam mengelola kesejahteraan mentalnya. Hal ini dapat berujung pada meningkatnya stres, burnout, dan bahkan putus studi.

Selain itu, penelitian mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa di Indonesia masih relatif terbatas, terutama dalam konteks hubungan langsungnya dengan prestasi akademik. Sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek stres akademik, kecemasan, atau motivasi belajar tanpa mengaitkannya secara komprehensif dengan dimensi *well-being*. Dengan demikian, terdapat kebutuhan mendesak untuk mengisi celah penelitian ini melalui kajian yang lebih sistematis mengenai peran *well-being* sebagai determinan prestasi akademik mahasiswa. Berdasarkan permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis hubungan antara kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan prestasi akademik di perguruan tinggi. Dan mengidentifikasi dimensi *well-being* yang berkontribusi paling signifikan terhadap capaian akademik mahasiswa. Dengan dilakukan penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoretis dan praktis. Secara teoretis, hasil penelitian dapat memperkaya literatur mengenai hubungan antara *well-being* dan prestasi akademik, khususnya di konteks pendidikan tinggi Indonesia. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi pengambil kebijakan, dosen, maupun lembaga konseling kampus untuk merancang program penguatan *student well-being*. Dengan demikian, perguruan tinggi dapat menghasilkan lulusan yang tidak hanya berprestasi secara akademik, tetapi juga memiliki kesehatan mental yang baik, daya juang tinggi, dan kesiapan menghadapi tantangan era global.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto* korelasional. Desain ini dipilih karena peneliti tidak melakukan manipulasi variabel, melainkan menganalisis hubungan yang sudah ada antara kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan prestasi akademik mahasiswa. Selain itu, analisis regresi linier digunakan untuk melihat kontribusi atau besarnya pengaruh *well-being* terhadap capaian akademik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif pada salah satu perguruan tinggi negeri di Indonesia pada tahun akademik 2024/2025, dengan jumlah sekitar 3.200 mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel menggunakan stratified random sampling berdasarkan fakultas untuk memastikan keterwakilan dari berbagai program studi. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh ± 350 responden mahasiswa. Sampel ini dianggap cukup representatif untuk menggambarkan kondisi populasi. Instrumen utama penelitian ini adalah kuesioner *psychological well-being* berbasis RPWB yang terdiri dari 42 butir pernyataan dengan reliabilitas Cronbach's Alpha $> 0,85$. Uji validitas dilakukan melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) untuk memastikan setiap dimensi sesuai dengan konstruk teoritis. Kemudian untuk Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap: Tahap pertama: Penyebaran kuesioner daring (*online survey*) kepada responden melalui platform universitas. Tahap kedua: Pengumpulan data prestasi akademik berupa IPK mahasiswa melalui sistem informasi akademik, dengan persetujuan responden terkait penggunaan data tersebut. Kemudian teknik analisis data dilakukan melalui uji asumsi, analisis kolerasi, dan analisis regresi linier berganda

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 350 mahasiswa dari berbagai program studi. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWB) yang terdiri dari

enam dimensi (*self-acceptance, positive relations, autonomy, environmental mastery, purpose in life, personal growth*) serta data Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Skor *well-being* mahasiswa berada pada rentang 102–208 ($M = 156,24$; $SD = 14,72$) dari skor maksimum 210. Rata-rata IPK mahasiswa adalah 3,42 (skala 0–4) dengan sebaran antara 2,75–3,95. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *well-being* sedang–tinggi, sejalan dengan capaian IPK yang cukup baik.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Prestasi Akademik (IPK)
Well-being (Total Skor)	$r = 0,587$; $p < 0,01$

Interpretasi: semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa, semakin tinggi pula prestasi akademik yang dicapai.

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *well-being* dan prestasi akademik mahasiswa. Kemudian untuk mengetahui dimensi mana yang paling berpengaruh terhadap prestasi akademik, dilakukan analisis regresi berganda. Diperoleh dimensi *environmental mastery* dan *self-acceptance* memiliki pengaruh paling kuat terhadap prestasi akademik mahasiswa dan Dimensi *positive relations* tidak berpengaruh signifikan langsung terhadap IPK, meskipun tetap penting dalam mendukung proses belajar.

Tabel 2. Hasil dimensi well-being

Dimensi Well-being	Beta (β)	t Hitung	Sig.	Interpretasi
Self-acceptance	0,271	4,89	0,000	Berpengaruh signifikan
Positive relations	0,082	1,55	0,122	Tidak signifikan
Autonomy	0,098	2,02	0,044	Berpengaruh signifikan (lemah)
Environmental mastery	0,314	5,72	0,000	Paling dominan berpengaruh
Purpose in life	0,145	2,76	0,006	Berpengaruh signifikan
Personal growth	0,119	2,21	0,028	Berpengaruh signifikan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dengan prestasi akademik mahasiswa ($r = 0,587$; $p < 0,01$). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Ryff (1989) bahwa *well-being* mencakup enam dimensi penting—*self-acceptance, positive relations, autonomy, environmental mastery, purpose in life*, dan *personal growth*—yang secara kolektif mendukung

individu dalam mengembangkan potensi diri. Mahasiswa dengan tingkat *well-being* tinggi cenderung lebih stabil secara emosional, lebih percaya diri, serta memiliki motivasi intrinsik yang kuat untuk berprestasi. Kondisi ini memudahkan mereka dalam mengelola tuntutan akademik, menjaga konsistensi belajar, dan menghadapi tekanan lingkungan pendidikan tinggi. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis berperan penting dalam membentuk strategi belajar efektif dan pencapaian akademik optimal (Keyes, 2019; Putri & Santoso, 2021).

1. kontribusi Kesejahteraan Psikologi Terhadap Akademik

Analisis regresi menunjukkan bahwa *well-being* menyumbang sebesar 34,5% terhadap variansi prestasi akademik mahasiswa. Persentase ini cukup besar jika dibandingkan dengan variabel psikologis lain, sehingga dapat disimpulkan bahwa *well-being* merupakan determinan penting. Kontribusi signifikan ini menjelaskan bahwa mahasiswa dengan kondisi psikologis yang baik lebih mampu: Mengatur waktu dan prioritas akademik, Menyesuaikan diri terhadap dinamika perkuliahan dan lingkungan kampus, Mengendalikan stres ketika menghadapi ujian atau beban tugas, Mempertahankan motivasi jangka panjang untuk menyelesaikan studi. Namun, 65,5% sisanya berasal dari faktor eksternal lain seperti dukungan keluarga, kualitas pengajaran, kondisi ekonomi, maupun strategi belajar individu. Hal ini menunjukkan bahwa *well-being* bukanlah satu-satunya faktor, tetapi tetap menjadi salah satu aspek internal yang paling kuat memengaruhi prestasi akademik.

2. Dimensi *Well-being* yang Paling Dominan

Hasil regresi berganda menunjukkan bahwa dua dimensi utama yang paling dominan memengaruhi prestasi akademik adalah *environmental mastery* dan *self-acceptance*. *Environmental mastery* mengacu pada kemampuan mahasiswa mengelola lingkungan, memanfaatkan sumber daya, dan beradaptasi terhadap tuntutan akademik. Mahasiswa dengan keterampilan ini lebih mampu mengatur jadwal kuliah, memanfaatkan fasilitas perpustakaan atau e-learning, serta mengakses dukungan sosial ketika dibutuhkan. Temuan ini konsisten dengan penelitian Wu et al. (2020) yang menunjukkan bahwa keterampilan mengelola lingkungan berhubungan erat dengan pencapaian akademik yang lebih baik. *Self-acceptance* atau penerimaan diri memungkinkan mahasiswa untuk mengakui kekuatan dan kelemahan dirinya tanpa kehilangan motivasi. Mahasiswa dengan penerimaan diri tinggi lebih tahan terhadap kegagalan sementara, sehingga tetap berusaha memperbaiki diri. Hal ini memperkuat temuan bahwa *self-acceptance* berperan dalam membentuk *growth mindset* yang mendukung pencapaian akademik (Dweck, 2017; Fadilah, 2022). Dimensi lain seperti *purpose in life*, *autonomy*, dan *personal growth* juga terbukti berpengaruh meskipun tidak sekuat dua faktor utama tersebut. Sementara itu, *positive relations* tidak menunjukkan pengaruh signifikan langsung terhadap IPK, namun tetap penting dalam memberikan dukungan sosial yang memperkuat motivasi belajar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) memiliki peran signifikan dalam menentukan prestasi akademik mahasiswa. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan ($r = 0,587$; $p < 0,01$), yang berarti semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa, semakin tinggi pula capaian akademik yang diperoleh. Analisis regresi lebih lanjut menunjukkan bahwa *well-being* mampu menjelaskan variansi prestasi akademik sebesar 34,5% ($R^2 = 0,345$; $p < 0,001$), menjadikannya salah satu prediktor penting keberhasilan akademik. Dimensi yang paling dominan

dalam memengaruhi prestasi adalah *environmental mastery* dan *self-acceptance*, yang mendukung kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri, mengelola stres, serta mempertahankan motivasi belajar, disertai kontribusi tambahan dari dimensi lain seperti *autonomy*, *personal growth*, *purpose in life*, dan *positive relations*.

Implikasi dari temuan ini menegaskan bahwa perguruan tinggi perlu menempatkan kesejahteraan psikologis sebagai bagian integral dari proses pendidikan. Upaya yang dapat dilakukan mencakup penyediaan layanan konseling, penguatan *student well-being center*, penciptaan lingkungan akademik yang inklusif, serta pengembangan keterampilan regulasi diri dan adaptasi mahasiswa terhadap tuntutan akademik. Dengan demikian, pendidikan tinggi diharapkan tidak hanya berfokus pada capaian kognitif, tetapi juga mendorong pembentukan mahasiswa yang sehat secara mental, resilien, dan siap menghadapi tantangan global.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaudhry, S., et al. (2024). *Student psychological well-being in higher education*. BMC Public Health / Frontiers (review article).
- Frontiers in Psychology. (2022). *Academic stress and mental well-being in college students* (empirical study on stress & well-being).
- Kaya, M. (2021). *Students' well-being and academic achievement: A meta-analysis*. *Children and Youth Services Review*, 121, 105851.
- Klapp, T., et al. (2024). Relations between students' well-being and academic achievement: longitudinal evidence. *European Journal of Psychology of Education*.
- Manchiraju, S., et al. (2020). *Psychometric evaluation of Ryff's Scale of Psychological Well-Being (SPWB-42): validity and reliability evidence*. *Personality & Individual Differences*
- Marrone, R. (2024). The relationship between well-being engagement indices and academic outcomes: evidence from large-scale data. *Journal of Learning Analytics*
- Wu, Y., et al. (2025). *Study well-being profiles, recovery strategies, and academic performance among university students*. Higher Education (Springer).
- Zhang, J., et al. (2024). Mental health and academic performance of college students: an integrative review. *Acta Psychologica*
- Zhang, W., & kolega. (2024). A scoping review of well-being measures and their applications in education. *International Journal*