Jurnal Kesehatan, Vol. 15 No. 1 (2026), 1-9
DOI : https://doi.org/10.37048/kesehatan.v15i1.759
Website : https://jurnal.uym.ac.id/index.php/kesehatan
ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587x

HUBUNGAN PRESTASI AKADEMIK DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA DEWASA MUDA: *A CROSS-SECTIONAL STUDY*

Mira Wahyu Kusumawati[1], Elok Faradisa[2], Amin Aji Budiman[3]
[1] Program Studi Keperawatan, Politeknik Negeri Indramayu
[2,3] Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Unuversitas Jember
E-mail:mirawkusumawati@polindra.ac.id

ABSTRAK
Latar Belakang: Kesejahteraan psikologis di kalangan dewasa muda merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin penting, terutama di lingkungan pendidikan tinggi yang ditandai dengan tuntutan akademis yang substansial. Pprestasi akademik sering dianggap sebagai indikator keberhasilan, hubungannya dengan kesejahteraan psikologis kompleks dan belum sepenuhnya dijelaskan. **Tujuan:** Studi ini menganalisis hubungan antara prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis pada dewasa muda. **Metode:** Desain analitik kuantitatif, cross-sectional digunakan. Tujuh puluh enam dewasa muda berusia 19 hingga 21 tahun berpartisipasi. Instrumen pengumpulan data meliputi kuesioner demografi dan kuesioner *Psychological Well-Being* (PWB). Prestasi akademik dikategorikan sebagai memuaskan, sangat memuaskan, atau cum laude, dan kesejahteraan psikologis diklasifikasikan sebagai rendah, sedang, atau tinggi. Statistik deskriptif dan uji korelasi peringkat Spearman digunakan untuk analisis bivariat. **Hasil:** Sebagian besar peserta adalah perempuan (67,1%) dan berusia 20 tahun (42,1%). Mayoritas menunjukkan prestasi akademik yang sangat memuaskan (42,1%) dan kesejahteraan psikologis yang moderat (67,1%). Analisis korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif yang signifikan secara statistik tetapi lemah antara prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis. **Kesimpulan:** Prestasi akademik secara signifikan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis di kalangan dewasa muda, meskipun hubungannya lemah. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor-faktor di luar prestasi akademik berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Intervensi komprehensif yang membahas determinan psikososial direkomendasikan untuk meningkatkan kesejahteraan pada populasi ini. Kesejahteraan di kalangan dewasa muda.
Kata kunci: dewasa muda, kesejahteraan psikologis, prestasi akademik

ABSTRACT
Background: Psychological well-being among young adults is an increasingly important public health concern, especially within higher education environments characterized by substantial academic demands. Although academic performance is frequently regarded as an indicator of success, its association with psychological well-being is complex and not yet fully elucidated. **Objective:** This study investigated the association between academic performance and psychological well-being in young adults. **Methods:** A quantitative, cross-sectional analytic design was used. Seventy-six young adults aged 19 to 21 years participated. Data collection instruments included a demographic questionnaire and the Psychological Well-Being (PWB) questionnaire. Academic performance was categorized as satisfactory, very satisfactory, or cum laude, and psychological well-being was classified as low, moderate, or high. Descriptive statistics and the Spearman rank correlation test were used for bivariate analysis **Results:** Most participants were female (67.1%) and 20 years old (42.1%). The majority demonstrated very satisfactory academic performance (42.1%) and moderate psychological well-being (67.1%). Spearman correlation analysis indicated a statistically significant but weak positive association between academic performance and psychological well-being. **Conclusion:** Academic performance is significantly associated with psychological well-being among young adults, although the relationship is weak. These findings indicate that factors beyond academic achievement contribute to psychological well-being. Comprehensive interventions addressing psychosocial determinants are recommended to enhance well-being in this population. Well-being among young adults.
Keywords: Academic performance, psychological well-being, young adults

• **Corresponding Author | Received : 18th April 2026; Revised : 23th April 2026; Accept : 5th June 2026**

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada dewasa muda merupakan isu kesehatan mental yang semakin mendapat perhatian global, terutama dalam konteks transisi kehidupan menuju kemandirian akademik, sosial, dan ekonomi. Mahasiswa berada pada usia dewasa muda menghadapi berbagai tuntutan akademik dan tekanan psikososial yang dapat memengaruhi kondisi mental mereka. Masalah kesehatan mental pada kelompok usia muda di dunia cukup tinggi yaitu satu dari lima anak dan remaja mengalami gangguan mental, emosional, atau perilaku (CDC, 2023). Peningkatan penggunaan media digital juga dikaitkan dengan perubahan kondisi kesehatan mental, termasuk meningkatnya kecemasan dan penurunan kesejahteraan psikologis (Boniel-Nissim et al., 2022; WHO, 2024). Kondisi ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis pada dewasa muda merupakan isu yang kompleks dan multidimensional yang memerlukan perhatian dalam konteks pendidikan tinggi.

Prestasi akademik mahasiswa di lingkungan kampus dianggap sebagai indikator keberhasilan individu, yang dapat memengaruhi aspek psikologis seperti harga diri, motivasi, dan kepuasan hidup. Prestasi akademik dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan berbagai faktor dan latar belakang. Kesehatan mental dan prestasi akademik saling berhubungan, namun dipengaruhi pula oleh faktor gaya hidup seperti aktivitas fisik dan pola tidur (Chu et al., 2022). Hubungan antara kesejahteraan subjektif dan prestasi akademik bersifat dua arah, karena kesejahteraan dapat memengaruhi capaian akademik dan sebaliknya (Bortes et al., 2021; Zefi et al., 2022). Berbagai faktor psikososial seperti resiliensi, mindfulness, dan dukungan sosial diketahui memiliki peran yang lebih dominan dalam menentukan kesejahteraan psikologis individu. Mahasiswa di Thailand dan Singapura menunjukkan bahwa resiliensi, perceived stress, dan dukungan teman sebaya merupakan prediktor utama psychological well-being, dibandingkan dengan faktor akademik semata (Thanoi et al., 2023). Kesejahteraan psikologis mahasiswa berkaitan erat dengan faktor lingkungan, termasuk dukungan institusi pendidikan dan interaksi sosial (Chaudhry et al., 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun prestasi akademik berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, perannya relatif terbatas dibandingkan faktor psikososial lainnya.

Dewasa muda mengalami perkembangan menuji dewasa sehingga tanggung jawab berdasarkan jenis kelami dan pertambahan usia dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Lakhan et al., 2025; Molina Moreno et al., 2025). Peningkatan usia dalam rentang dewasa muda berkaitan dengan peningkatan aspek otonomi dan kontrol diri, yang merupakan komponen dari psychological well-being (Morales-Rodríguez et al., 2020). Perbedaan gender dalam pengalaman stres, regulasi emosi, dan coping juga dapat memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis individu. Perbedaan gender dalam kesejahteraan psikologis masih menunjukkan inkonsistensi, sehingga memerlukan kajian lebih lanjut dalam berbagai konteks budaya dan populasi (Chaudhry et al., 2024; Korda et al., 2025). Penting untuk mempertimbangkan variabel demografis seperti usia dan jenis kelamin dalam analisis kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis pada dewasa muda merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Meskipun terdapat bukti adanya hubungan antara keduanya, kekuatan hubungan tersebut cenderung lemah dan tidak selalu konsisten, sehingga memerlukan penelitian lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara prestasi akademik dan psychological well-being pada dewasa muda dengan mempertimbangkan karakteristik demografis seperti jenis kelamin dan usia.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini menganalisis hubungan antara prestasi akademik dan *psychological well-being* pada dewasa muda dalam satu waktu pengukuran. Pendekatan cross-sectional untuk mengidentifikasi pola hubungan antarvariabel tanpa melakukan tindak lanjut longitudinal. Variabel yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi prestasi akademik dan psychological well-being.

Populasi dan sampel

Subjek penelitian ini adalah dewasa muda dengan rentang usia 19–21 tahun. Jumlah responden yang dianalisis dalam penelitian ini sebanyak 76 orang. Karakteristik responden mencakup jenis kelamin laki-laki dan perempuan, usia, serta kategori prestasi akademik dan *psychological well-being*. Sampel penelitian terdiri dari responden berstatus mahasiswa aktif, tidak sedang mnegkonsumsi psikofarmaka, tidak mengalami masalah kesehatan fisik yang berat. Analisis dilakukan terhadap seluruh data yang memenuhi kriteria inklusi.

Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari kuesioner data demografi dan kuesioner *Psychological Well-Being* (PWB). Kuesioner data demografi digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai jenis kelamin, usia, dan prestasi akademik responden. Kuesioner *psychological well-being* digunakan untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis responden yang kemudian dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi.

Prosedur pengumpulan dan pengolahan data

Peneliti telah mengajukan surat izin penelitian dan telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan dengan nomor 026/UKH.L.02/EC/IX/2. Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diisi oleh responden. Proses pemeriksaan kelengkapan dan konsistensi data (data cleaning) dilakukan setelah pengisian kuesioner. Data selanjutnya dikodekan sesuai dengan kategori masing-masing variabel untuk memudahkan proses analisis. Data kemudian ditabulasi untuk memperoleh distribusi frekuensi karakteristik responden. Dilakukan analisis *cross-tabulation* antara prestasi akademik dan *psychological well-being* untuk melihat pola distribusi hubungan antarvariabel.

Analisis data

Analisis data dilakukan menggunakan program IBM SPSS 25. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase pada variabel jenis kelamin, usia, prestasi akademik, dan psychological well-being. Uji analisis hubungan antara prestasi akademik dan *psychological well-being*, digunakan uji *Spearman rank correlation*. Nilai koefisien korelasi Spearman (ρ) digunakan untuk menentukan arah dan kekuatan hubungan, sedangkan nilai $p < 0,05$ ditetapkan sebagai batas signifikansi statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukan sebanyak 76 responden berpartisipasi dalam penelitian ini. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 51 orang (67,1%), usia 20 tahun (42,1%), prestasi akademik berada pada kategori sangat memuaskan sebanyak 32 orang (42,1%), tingkat psychological well-being menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang sebanyak 51 orang (67,1%). Berikut adalah tabel data karakteristik responden

Tabel 1. Data Karakteristik responden

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	32.9
Perempuan	51	67.1
Usia (tahun)		
19	28	36.8
20	32	42.1
21	16	21.1
IPK		
Memuaskan	22	28.9
Sangat Memuaskan	32	42.1
Cumlaude	22	28.9
Psychological Well-Being		
Rendah	12	15.8
Sedang	51	67.1
Tinggi	13	17.1

Berdasarkan hasil tersebut perempuan cenderung memiliki kesadaran emosional dan sensitivitas interpersonal yang lebih tinggi, sehingga lebih terbuka dalam mengekspresikan stres atau tekanan. Perempuan memiliki tingkat kecemasan atau distress yang lebih tinggi. Laki-laki lebih sering menggunakan koping berbasis *problem-focused* atau *avoidant coping (Cholankeril et al., 2023)*, sehingga masalah psikologis kurang terlaporkan. Perempuan secara akademik menunjukkan *self-regulation*, ketekunan, dan kepatuhan terhadap tuntutan akademik yang lebih tinggi, sehingga sering memiliki prestasi akademik yang lebih stabil (Jan & Parveen, 2025; Panadero et al., 2025). Keunggulan ini juga dapat diiringi oleh tekanan perfeksionisme dan beban akademik yang lebih besar, yang berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis. Laki-laki cenderung memiliki variasi performa akademik yang lebih tinggi, dipengaruhi oleh motivasi, minat, dan faktor eksternal seperti lingkungan sosial (Mahira et al., 2026; Rizanty et al., 2025). Faktor sosialisasi gender dan ekspektasi budaya juga berkaitan dengan sosial dan budaya. Perempuan lebih diarahkan pada pencapaian akademik dan relasi sosial, sedangkan laki-laki lebih pada kemandirian dan performa individual.

Rentang usia 19–21 tahun menunjukkan variasi yang sangat terbatas sehingga tidak memberikan perbedaan yang bermakna terhadap prestasi akademik maupun kesejahteraan psikologis (Chaudhry et al., 2024). Individu pada usia dewasa awal umumnya berada pada tahap perkembangan yang relatif homogen, baik secara kognitif, emosional, maupun sosial, sehingga kurang mempengaruhi capaian akademik atau tingkat well-being (Lee & Yang, 2022; Martinsone et al., 2025). Peningkatan usia dalam rentang dapat berkaitan dengan peningkatan kematangan emosional, regulasi diri, dan kemampuan adaptasi terhadap tuntutan akademik (Bordbar et al., 2025), namun dalam rentang usia sempit seperti 19–21 tahun, efek tersebut cenderung minimal. Prestasi akademik pada kelompok usia ini lebih dipengaruhi oleh faktor seperti motivasi belajar, strategi kognitif, dan lingkungan pendidikan, sedangkan kesejahteraan psikologis lebih ditentukan oleh faktor psikososial seperti stres akademik, dukungan sosial, dan kemampuan koping.

Hasil tabulasi silang antara prestasi akademik dan psychological well-being disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Korelasi Prestasi Akademik dengan *Psychological Well-Being*

IPK	*Psychological Well-Being*			*P*	*r*
	Rendah	Sedang	Tinggi		
Memuaskan	6 (27.3%)	14 (63.6%)	2 (9.1%)	0.036	0.24
Sangat Memuaskan	5 (15.6%)	23 (71.9%)	4 (12.5%)		

Cumlaude	1 (4.5%)	14 (63.6%)	7 (31.8%)
Total	12 (15.8%)	51 (67.1%)	13 (17.1%)

Hasi ini menunjukkan adanya pola kecenderungan bahwa semakin tinggi prestasi akademik, maka proporsi psychological well-being tinggi juga meningkat. Hasil analisis spearman menunjukan jika p valus 0,036 yang berarti kurang dari 0,05 sehingga disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara prestasi belajar dinilai dari IPK dan tingkat *Psychological Well-Being*. Hasil korelasi keduanya berada pada kekuatan lemah dengan nilai r 0,24.

Mahasiswa dengan prestasi akademik yang lebih tinggi cenderung mengalami kesejahteraan psikologis yang lebih baik, meskipun kekuatan hubungan ini terbatas. Korelasi yang lemah menunjukkan bahwa prestasi akademik saja tidak cukup menjelaskan variasi dalam kesejahteraan psikologis. Pengaruh berbagai faktor yang saling berinteraksi, seperti penentu emosional, perilaku, dan lingkungan, terhadap kesehatan mental mahasiswa daripada hanya prestasi akademik saja (Chu et al., 2022; Zhang et al., 2024). Hubungan positif yang diamati dalam studi ini dapat dikaitkan dengan pengaruh kompetensi akademik dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis. Mahasiswa yang mencapai hasil akademik yang lebih tinggi seringkali mengembangkan rasa kompetensi dan kendali yang lebih kuat, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional. Efikasi diri yang terkait dengan akademik berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dan dapat berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap tekanan psikologis (Utomo & Andayani, 2023). Kesejahteraan psikologis telah terbukti memengaruhi keterlibatan dan kinerja akademik, menunjukkan hubungan timbal balik antara variabel-variabel ini (Shengyao et al., 2024; Zhang et al., 2024).

Asosiasi yang lemah menggarisbawahi pentingnya determinan psikososial dalam membentuk kesejahteraan psikologis. Stres akademik secara konsisten telah diidentifikasi sebagai faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Tingkat stres akademik yang tinggi dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dan peningkatan tekanan emosional (Barbayannis et al., 2022). Tuntutan akademik dapat berfungsi sebagai motivator dan sebagai sumber beban psikologis, yang menghasilkan interaksi kompleks antara kinerja dan kesejahteraan. Fungsi ganda ini mungkin menjelaskan tidak adanya asosiasi langsung yang kuat antara kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis lebih kuat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti ketahanan, dukungan sosial, dan regulasi emosional daripada hanya oleh kinerja akademik saja. Ketahanan dan optimisme merupakan prediktor signifikan kesejahteraan di kalangan mahasiswa dapat memberikan pengaruh yang lebih kuat daripada indikator akademik (Tazkiatunnisa et al., 2025; Wan et al., 2025). Konteks sosial dan lingkungan, termasuk hubungan antar teman sebaya dan dukungan institusional, juga memainkan peran penting dalam membentuk kesehatan mental mahasiswa
(Ferrari et al., 2022).

Mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi cenderung menunjukkan konsentrasi, motivasi, dan keterlibatan akademik yang lebih baik, yang pada gilirannya meningkatkan prestasi akademik (Gisela et al., 2025). Lingkungan akademik yang ditandai dengan tekanan dan beban kerja yang tinggi dapat berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis (Majerová & Sokolová, 2025). Hasil penelitianini menunjukkan bahwa intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa harus melampaui prestasi akademik. Kampus didorong untuk menerapkan strategi kesehatan mental komprehensif yang mencakup manajemen stres, pelatihan ketahanan, dan penguatan sistem dukungan sosial. Program kesehatan mental terstruktur dapat secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa (Ng et al., 2025). Pentingnya mengintegrasikan promosi kesehatan mental ke dalam lingkungan akademik sangat

penting untuk meningkatkan kesejahteraan dan keberhasilan akademik di kalangan dewasa muda.

SIMPULAN

Studi ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan namun lemah antara prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis di kalangan dewasa muda. Individu dengan prestasi akademik yang lebih tinggi umumnya melaporkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik; namun, prestasi akademik bukanlah penentu utama kesejahteraan secara keseluruhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dibentuk oleh berbagai faktor psikososial yang lebih luas, seperti stres, ketahanan, dan dukungan sosial. Inisiatif yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan siswa harus mengadopsi strategi komprehensif yang menangani kesehatan mental dan kebutuhan psikososial, daripada hanya berfokus pada prestasi akademik. Penelitian lebih lanjut yang menggunakan desain longitudinal direkomendasikan untuk mengklarifikasi arah dan mekanisme yang mendasari hubungan ini.

KONSTRIBUSI PENULIS

MWK berkontribusi dalam perumusan konsep penelitian, penyusunan metodologi kuantitatif dengan desain cross-sectional, pengumpulan data, serta analisis hubungan antara prestasi akademik dan psychological well-being pada dewasa muda. EF berkontribusi dalam pengembangan kerangka konseptual, penelusuran literatur terkait prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis, interpretasi hasil penelitian, serta pembahasan faktor-faktor psikososial yang memengaruhi kesejahteraan mahasiswa. AAB berkontribusi dalam analisis dan interpretasi temuan statistik, sintesis hasil penelitian dengan kajian terdahulu, serta penyusunan implikasi dan rekomendasi penelitian. Seluruh penulis berkontribusi dalam pembahasan hasil penelitian dan penyempurnaan naskah. Seluruh penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir naskah ini.

DAFTAR PUSTAKA

Tazkiatunnisa, A., Sulistiana, D., & Rahimsyah, A. P. (2025). The Influence of Optimism on College Students' Psychological Well-being. *QUANTA Journal: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, *9*(3), 308–318. https://doi.org/10.22460/quanta.v9i3.6404

Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, *13*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344

Boniel-Nissim, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Furstova, J., Marino, C., Lahti, H., Inchley, J., Šmigelskas, K., Vieno, A., & Badura, P. (2022). International perspectives on social media use among adolescents: Implications for mental and social well-being and substance use. *Computers in Human Behavior*, *129*. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107144

Bordbar, S., Hasannejad Mogadammorki, S., Atashbahar, O., Bahmaei, J., Vejdani, M., & Yusefi, A. R. (2025). The effect of emotional intelligence on academic performance with the mediating role of academic self-regulation: evidence from college students. *Discover Education 2025 4:1*, *4*(1), 506-. https://doi.org/10.1007/S44217-025-00952-2

Bortes, C., Ragnarsson, S., Strandh, M., & Petersen, S. (2021). The Bidirectional Relationship Between Subjective Well-Being and Academic Achievement in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *50*(5), 992. https://doi.org/10.1007/S10964-021-01413-3

Chaudhry, S., Tandon, A., Shinde, S., & Bhattacharya, A. (2024). Student psychological well-being in higher education: The role of internal team environment, institutional, friends and family support and academic engagement. *PLOS ONE*, *19*(1), e0297508. https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0297508

Cholankeril, R., Xiang, E., & Badr, H. (2023). Gender Differences in Coping and Psychological Adaptation during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(2), 993. https://doi.org/10.3390/IJERPH20020993

Chu, T., Liu, X., Takayanagi, S., Matsushita, T., & Kishimoto, H. (2022). Association between mental health and academic performance among university undergraduates: The interacting role of lifestyle behaviors. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, *32*(1), e1938. https://doi.org/10.1002/MPR.1938

CDC. (2023). *Data and Statistics on Children's Mental Health*. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/children-mental-health/data-research/index.html

Ferrari, M., Allan, S., Arnold, C., Eleftheriadis, D., Alvarez-Jimenez, M., Gumley, A., & Gleeson, J. F. (2022). Digital Interventions for Psychological Well-being in University Students: Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, *29*(9). https://doi.org/10.2196/39686

Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, *5*(1).

Jan, S., & Parveen, A. (2025). Self-regulated learning among college students: the role of psychological capital with gender and academic progression as moderators. *Discover Education 2025 4:1*, *4*(1), 439-. https://doi.org/10.1007/S44217-025-00634-Z

Korda, M., Shulhai, A., Shevchuk, O., Shulhai, O., & Shulhai, A. M. (2025). Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, *12*, 1457026. https://doi.org/10.3389/FPUBH.2024.1457026

Lakhan, R., Vergara, M., Moore, Z., & Sharma, M. (2025). Relationships Between Psychological Health and Academic Performance Among Undergraduate Students in the Third Year of the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Behavioral Sciences*, *15*(9), 1281. https://doi.org/10.3390/BS15091281

Lee, K. S., & Yang, Y. (2022). Educational attainment and emotional well-being in adolescence and adulthood. *SSM. Mental Health*, *2*, 100138. https://doi.org/10.1016/J.SSMMH.2022.100138

Mahira, Z., Zuhra, N., Silviana, D., Chaharani, N., Jamil, an, Hakim, N., & Amna, Z. (2026). Perbedaan motivasi akademik pada mahasiswa laki-laki: studi komparatif berdasarkan penjurusan mahasiswa. *Jurnal Intensi: Integrasi Riset Psikologi*, *4*(1), 1–8. https://doi.org/10.26486/intensi.v3i2.4671

Majerová, N., & Sokolová, L. (2025). Well-being and academic stress in higher education students: interview and diary study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, *20*(1). https://doi.org/10.1080/17482631.2025.2602369

Martinsone, B., Simões, C., Camilleri, L., Conte, E., & Lebre, P. (2025). Students' Socio-Emotional Skills and Academic Outcomes After the PROMEHS Program: A Longitudinal Study in Two European Countries. *Behavioral Sciences*, *15*(11), 1529. https://doi.org/10.3390/BS15111529

Molina Moreno, P., Molero Jurado, M. del M., & Pérez-Fuentes, M. del C. (2025). Exploring the relationships between academic burnout and well-being in adolescents: the mediating role of optimism. *BMC Psychology*, *13*(1), 1243. https://doi.org/10.1186/S40359-025-03572-5

Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(13), 4778. https://doi.org/10.3390/IJERPH17134778

Ng, T. Y., Ng, T. K., & Siu, O. L. (2025). Enhancing mental well-being in university students through multicomponent low intensity positive education and the mediating role of civic engagement. *Scientific Reports*, *15*(1). https://doi.org/10.1038/s41598-025-05960-8

Panadero, E., Fernández-Ortube, A., Zamorano, D., Pinedo, L., Sánchez-Iglesias, I., & Barrenetxea-Mínguez, L. (2025). Tracking self-regulated learning in action: How individual differences shape positive and negative regulation across three types of tasks. *Learning and Individual Differences*, *124*, 102808. https://doi.org/10.1016/J.LINDIF.2025.102808

Rizanty, R., Sofiana, I. A., Ekawati, D., & Aghniarrahmah, C. (2025). Perbandingan Motivasi Belajar Mahasiswa Laki-Laki dengan Mahasiswa Perempuan. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, *5*(1), 104–112. https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v5i1.5717

Shengyao, Y., Xuefen, L., Jenatabadi, H. S., Samsudin, N., Chunchun, K., & Ishak, Z. (2024). Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: the mediating role of

positive psychological characteristics. *BMC Psychology*, *12*(1). https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4

Thanoi, W., Vongsirimas, N., Sitthimongkol, Y., & Klainin-Yobas, P. (2023). Examining Predictors of Psychological Well-Being among University Students: A Descriptive Comparative Study across Thailand and Singapore. *International Journal of Environmental Research and Public Health 2023, Vol. 20, 20*(3). https://doi.org/10.3390/IJERPH20031875

Utomo, R. C., & Andayani, B. (2023). The role of academic self-efficacy and school well-being on adjustment of first year university student. *Psychological Research and Intervention*, *6*(1), 18–25. https://doi.org/10.21831/pri.v6i1.61908

Wan, J., Wee, L. H., Siau, C. S., & Wong, Y. H. (2025). Psychological well-being and its associated factors among university students in Sichuan, China. *Frontiers in Psychology*, *16*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1473871

WHO. (2024). *Teens, screens and mental health*. World Health Organization. https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health

Zefi, V., Beka, D., Celcima, D., & Uka, V. (2022). Academic performance and psychological well-being of students in distance learning during the COVID-19 pandemic in Kosovo. *IFAC-PapersOnLine*, *55*(39), 388–392. https://doi.org/10.1016/J.IFACOL.2022.12.061

Zhang, J., Peng, C., & Chen, C. (2024). Mental health and academic performance of college students: Knowledge in the field of mental health, self-control, and learning in college. *Acta Psychologica*, *248*. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104351