

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang negatif antara stres akademik dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan jumlah subjek 65 orang. Teknik pengambilan subjek dengan menggunakan teknik *incidental sampling* dengan data yang dikumpulkan menggunakan Skala Stres Akademik dan Skala *Psychological Well-Being*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi antara stres akademik dengan *psychological well-being* dengan  $r = -0,487$  dan  $p = 0,000$  ( $p > 0,50$ ), dengan demikian ada korelasi yang negatif antara stres akademik dengan *psychological well-being*. Semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah *psychological well-being*, sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi *psychological well-being*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ada hubungan negatif antara stres akademik dan *psychological well-being* pada penelitian ini diterima. Selanjutnya untuk koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh sebesar 0,237 yang menunjukkan bahwa variabel stres akademik memiliki kontribusi 23,7% terhadap *psychological well-being* dan sisanya 76,3% dipengaruhi oleh faktor lain, seperti, usia, dukungan keluarga, dan status sosial ekonomi.

**Kata kunci :** stres akademik, *psychological well-being*, mahasiswa

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between academic stress and psychological well-being in students at Mercu Buana University in Yogyakarta. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between academic stress and psychological well-being for students at Mercu Buana University in Yogyakarta. The subjects in this study were students of Mercu Buana University in Yogyakarta with 65 subjects. Subject collection techniques used incidental sampling techniques with data collected using the Academic Stress Scale and Psychological Welfare Scale. The results of this study indicate that there is a correlation between academic stress and psychological well-being with  $r = -0.444$  and  $p = 0.000$  ( $p > 0.50$ ), so there is a negative correlation between academic stress and psychological well-being. The higher the academic stress, the lower the psychological well-being, on the contrary the lower the academic stress, the higher the psychological well-being. Based on the results of this study it can be concluded that the hypothesis there is a negative relationship between academic stress and psychological well-being in this study is accepted. Furthermore, the coefficient of determination ( $R^2$ ) obtained is 0.237 which indicates that the academic stress variable contributes 23.7% for psychological well-being and the remaining 76.3% is influenced by other factors, such as age, family support, and socioeconomic status.*

**Keywords:** *Academic Stress, Psychological well-being, student college*