

## Hubungan antara *Academic Buoyancy* dengan *Psychological well-being* pada Mahasiswa

### *The Relationship between Academic Buoyancy and Psychological well-being in University Students*

**Radita Nurdianti\***

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [radita.22020@mhs.unesa.ac.id](mailto:radita.22020@mhs.unesa.ac.id)

**Riza Noviana Khoirunnisa**

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [rizakhoirunnisa@unesa.ac.id](mailto:rizakhoirunnisa@unesa.ac.id)

#### Abstrak

Mahasiswa dalam kehidupan perkuliahan dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tantangan akademik sehari-hari, seperti beban tugas, tekanan evaluasi, dan tuntutan pencapaian prestasi, yang dapat memengaruhi kemampuan bertahan serta kesejahteraan psikologis. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan adaptif agar mampu menghadapi kesulitan akademik secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic buoyancy* dan *psychological well-being* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala *academic buoyancy* dan *psychological well-being*, kemudian data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *academic buoyancy* dan *psychological well-being* mahasiswa berada pada kategori sedang. Selain itu, hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *academic buoyancy* dan *psychological well-being* dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,553. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan lebih baik dalam bertahan dan bangkit dari kesulitan akademik sehari-hari cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa *academic buoyancy* memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga penguatan *academic buoyancy* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis di lingkungan pendidikan tinggi.


**Kata kunci :** *Academic Buoyancy, Psychological Well-being, Mahasiswa*

#### Abstract

University students are exposed to various everyday academic demands, including heavy coursework, evaluation pressure, and performance expectations, which may influence their capacity to cope and maintain psychological well-being. Such conditions highlight the importance of adaptive psychological resources that enable students to manage routine academic difficulties effectively. This study aimed to examine the relationship between *academic buoyancy* and *psychological well-being* among undergraduate students. A quantitative correlational design was employed, with participants selected using a simple random sampling technique. Data were collected through standardized *academic buoyancy* and *psychological well-being* scales and analyzed using Spearman's correlation

*test. The results showed that both academic buoyancy and psychological well-being were generally at a moderate level. Furthermore, the analysis revealed a positive and statistically significant relationship between academic buoyancy and psychological well-being ( $r = 0.553$ ). This finding indicates that students who are more capable of persisting and recovering from everyday academic setbacks tend to demonstrate higher levels of psychological well-being. In conclusion, academic buoyancy constitutes an important psychological resource that contributes to students' well-being, suggesting that efforts to foster academic buoyancy may play a meaningful role in supporting psychological well-being within higher education contexts.*

**Keywords :** Academic Buoyancy, Psychological Well-being, University Students

Article History	*corresponding author
<p><b>Submitted :</b> 20-01-2026</p> <p><b>Final Revised :</b> 21-01-2026</p> <p><b>Accepted :</b> 21-01-2026</p>	 <p>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

## Pendahuluan

Mahasiswa dalam kehidupan perkuliahan dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tantangan akademik sehari-hari, seperti beban tugas, tekanan ujian, dan tuntutan pencapaian prestasi. Tekanan akademik yang berkelanjutan dapat berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa, seperti meningkatnya stres dan menurunnya kesejahteraan psikologis apabila tidak dikelola dengan baik (Putwain dkk., 2020; Musafiri, 2021). Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan kemampuan adaptif untuk menghadapi berbagai tantangan akademik tersebut.

Salah satu kemampuan adaptif yang diperlukan mahasiswa adalah *academic buoyancy*. *Academic buoyancy* merupakan kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit kembali ketika menghadapi tekanan, kesulitan, maupun kegagalan akademik yang bersifat rutin dalam kehidupan perkuliahan (Martin & Marsh, 2008). Kemampuan ini membantu mahasiswa merespons kesulitan akademik secara lebih positif dan tetap mempertahankan keberfungsian akademiknya (Martin dkk., 2010; Sitompul, 2021).

*Academic buoyancy* dipandang sebagai faktor penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan menjaga kondisi psikologis yang positif. Mahasiswa dengan tingkat *academic buoyancy* yang baik cenderung mampu mengelola emosi, mempertahankan motivasi belajar, serta tidak mudah terlarut dalam kegagalan akademik, sehingga *academic buoyancy* diduga berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Collie dkk., 2020; Abdellatif, 2022).

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan kondisi ketika individu mampu berfungsi secara optimal, memiliki tujuan hidup, menjalin hubungan positif, serta mengembangkan potensi diri (Ryff & Keyes, 1995). Dalam konteks perkuliahan, kesejahteraan psikologis berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik secara seimbang.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *academic buoyancy* berhubungan dengan berbagai aspek positif, seperti keterlibatan belajar yang lebih baik dan tingkat stres akademik yang lebih rendah (Apriliana dkk., 2024; Putwain dkk., 2020). Selain itu, beberapa penelitian

juga menemukan adanya hubungan positif antara *academic buoyancy* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Khasawneh dkk., 2024; Suharsono & Fatimah, 2024). Namun, penelitian yang mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa masih relatif terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *academic buoyancy* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam memahami peran *academic buoyancy* dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan perkuliahan.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji hubungan antara *academic buoyancy* dan *psychological well-being* pada mahasiswa secara objektif dan terukur (Sugiyono, 2013). Metode korelasional dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui derajat hubungan antara dua variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *academic buoyancy* dan skala *psychological well-being* yang disusun berdasarkan landasan teoritis masing-masing variabel. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara *academic buoyancy* dan *psychological well-being*, dengan mempertimbangkan karakteristik data yang diperoleh (Sugiyono, 2013; Sahir, 2022).

## **Sampel / Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program sarjana pada salah satu perguruan tinggi negeri yang berjumlah 2.122 mahasiswa. Sampel penelitian ini ditentukan menggunakan teknik probability sampling dengan metode random sampling, dengan jumlah minimal sampel sebanyak 326 responden berdasarkan perhitungan Raosoft Sample Size Calculator (Sugiyono, 2013).

## **Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner daring melalui Google Form. Instrumen penelitian berupa skala psikologis dengan format skala Likert. Variabel *academic buoyancy* diukur menggunakan skala Likert lima poin (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju), sedangkan variabel *psychological well-being* diukur menggunakan skala Likert enam poin (1 = sangat tidak setuju hingga 6 = sangat setuju). Perbedaan rentang skala dipertahankan sesuai dengan karakteristik dan kerangka teoritis masing-masing instrumen. Variabel *academic buoyancy* diukur menggunakan adaptasi skala *Academic buoyancy* yang dikembangkan oleh Martin dan Marsh (2008), sedangkan *psychological well-being* diukur menggunakan adaptasi skala *Psychological well-being* oleh Ryff dan Keyes (1995). Seluruh item disusun dalam bentuk pernyataan dan digunakan untuk mengukur kondisi responden sesuai dengan pengalaman akademik yang dialami.

## **Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *academic buoyancy* dan *psychological well-being* pada mahasiswa. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu dianalisis melalui uji asumsi normalitas menggunakan

uji Kolmogorov–Smirnov. Pengambilan keputusan dalam uji normalitas didasarkan pada nilai signifikansi, di mana nilai  $p > 0,05$  menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Apabila data memenuhi asumsi normalitas, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara variabel *academic buoyancy* dan *psychological well-being*. Hasil analisis korelasi selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam penarikan kesimpulan mengenai hubungan antara kedua variabel yang diteliti.

## Hasil

### a. Data Demografi

Tabel 1. Data demografis responden

Demografis		Frekuensi	Persentase
<b>Angkatan</b>	2022	106	31,1%
	2023	56	16,4%
	2024	63	18,5%
	2025	116	34%
<b>Usia</b>	17	2	0,6%
	18	50	14,7%
	19	78	22,9%
	20	57	16,7%
	21	82	24%
	22	51	15%
	23	18	5,3%
	24	3	0,9%

Berdasarkan data demografis tersebut, jumlah responden terbanyak berdasarkan angkatan berasal dari angkatan 2025 sebanyak 116 responden (34%), diikuti oleh angkatan 2022 sebanyak 106 responden (31,1%). Selanjutnya, responden dari angkatan 2024 berjumlah 63 responden (18,5%), sedangkan jumlah responden paling sedikit berasal dari angkatan 2023 sebanyak 56 responden (16,4%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari angkatan terbaru dan angkatan yang sedang aktif menjalani perkuliahan.

Berdasarkan distribusi usia, responden terbanyak berada pada usia 21 tahun dengan jumlah 82 responden (24%), diikuti oleh usia 22 tahun sebanyak 51 responden (15%), usia 23 tahun sebanyak 18 responden (5,3%), dan usia 24 tahun sebanyak 3 responden (0,9%). Selain itu, responden pada rentang usia 19–20 tahun juga menunjukkan proporsi yang cukup besar, masing-masing sebanyak 78 responden (22,9%) dan 57 responden (16,7%). Sementara itu, responden usia 18 tahun berjumlah 50 responden (14,7%) dan usia 17 tahun sebanyak 2 responden (0,6%). Secara umum, mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa awal.

## b. Analisis Statistik Deskriptif

Penelitian ini melibatkan 341 mahasiswa. Tujuan penelitian ini yakni menganalisis hubungan antara *academic buoyancy* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diperoleh gambaran umum mengenai kedua variabel diantaranya.

Tabel 2. Analisis statistik deskriptif

Variabel	N	Maks	Min	Std. Deviation
<i>Academic buoyancy</i>	341	6.000	16.00	2.067
<i>Psychological well-being</i>	341	56.00	115.0	10.459

Berdasarkan hasil statistik deskriptif pada tabel di atas, diketahui bahwa variabel *academic buoyancy* memiliki rata rata sebesar 12,80 dengan rentang skor antara 6 sampai dengan 16, dimana hasil ini menunjukkan bahwa secara umum, responden memiliki tingkat *academic buoyancy* yang cukup tinggi. Nilai standar deviasi sebesar 2,067 menunjukkan perbedaan skor *academic buoyancy* antar responden memiliki nilai yang tidak jauh berbeda.

Variabel *psychological well-being* memiliki rata rata sebesar 82,43 dengan rentang skor 56 sampai dengan 115, dimana hasil ini menunjukkan secara umum tingkat *psychological well-being* responden berada pada kategori sedang. Nilai standar deviasi sebesar 10,459 menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat *psychological well-being* antar responden, namun masih dalam batas wajar.

Setelah didapat hasil statistik deskriptif, data dapat dikategorikan. kategorisasi bisa dilakukan menggunakan rumus statistik (Azwar 2021) untuk menentukan interval pada setiap kategori. penelitian ini mengkategorisasikan responden dalam 3 kelompok, yakni tinggi, sedang, dan rendah. Setelah dilakukan analisis deskriptif, tahap selanjutnya adalah melakukan kategorisasi data untuk mengetahui sebaran tingkat pada variabel *academic buoyancy*. Kategorisasi variabel *academic buoyancy* dilakukan dengan menggunakan pedoman pengelompokan berdasarkan nilai mean dan standar deviasi. Adapun hasil kategorisasi variabel *academic buoyancy* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Kategorisasi *academic buoyancy*

Kategori	rentang	jumlah	Persentase
<b>Rendah</b>	$X < 10.73$	40	12%
<b>Sedang</b>	$10.73 \leq X < 14.87$	233	68%
<b>Tinggi</b>	$X \geq 14.87$	68	20%

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa terdapat 12% responden berada pada kategori rendah, 68% responden berada pada kategori sedang, dan 20% responden dalam kategori tinggi. Selanjutnya, dilakukan kategorisasi data pada variabel *psychological well-being* untuk mengetahui distribusi tingkat *psychological well-being* pada responden. Kategorisasi variabel *psychological well-being* dilakukan dengan menggunakan pedoman pengelompokan

berdasarkan nilai mean dan standar deviasi. Hasil kategorisasi variabel *psychological well-being* disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Kategorisasi *psychological well-being*

Kategori	rentang	jumlah	Persentase
Rendah	$X < 71.97$	45	13%
Sedang	$71.97 \leq X < 92.89$	246	72%
Tinggi	$X \geq 92.89$	50	15%

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa terdapat 13% responden berada pada kategori rendah, 72% responden berada pada kategori sedang, dan 15% responden dalam kategori tinggi.

#### c. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel independen dan dependen berdistribusi secara normal atau tidak (Sahir, 2022). Pengujian dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Apabila nilai  $p > 0,05$  maka data dianggap berdistribusi normal, dan sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka data tidak normal. Uji ini sangat penting untuk menentukan apakah analisis parametrik dapat digunakan.

Tabel 5. Hasil uji normalitas

Variabel	test	Signifikansi	ket
<i>Academic buoyancy</i>	<i>Kormogolov-smirnov</i>	<0.001	Tidak normal
<i>Psychological well-being</i>	<i>Kormogolov-smirnov</i>	0.081	Tidak normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *kormogolov-smirnov*, diketahui bahwa kedua variabel tidak terdistribusi dengan normal sehingga analisis korelasi tidak memenuhi asumsi parametrik. Maka dari itu, pengujian hipotesis hubungan antara *academic buoyancy* dengan *psychological well-being* dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Spearman*.

#### d. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *spearman*. Uji ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara *academic buoyancy* (variabel bebas) dengan *psychological well-being* (variabel terikat). Interpretasi koefisien korelasi *spearman* didasarkan pada rentang nilai berikut: Hubungan antar variabel dianggap signifikan apabila nilai  $p < 0,05$ . Berikut merupakan hasil pengujian korelasi *pearson spearman*:

Tabel 6. Hasil uji hipotesis

Variabel	Spearman's r	Koefisien determinasi	Kontribusi (%)	p	Ket.
AB-PWB	0.553	0,306	30,6%	0.011	signifikan

Hasil analisis diatas menunjukkan bahwa koefisien korelasi Spearman sebesar 0,553 dengan p-value = 0,011. Nilai koefisien korelasi tersebut berada dalam kategori sedang dan menunjukkan arah positif. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antara *academic buoyancy* dengan *psychological well-being* signifikan secara statistik. Maka, semakin tinggi tingkat *academic buoyancy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being*nya. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *academic buoyancy* yang lebih rendah cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah pula.

Selain *academic buoyancy*, *psychological well-being* juga dipengaruhi oleh variabel lain yang telah diuji pada penelitian terdahulu, seperti dukungan sosial, self esteem, resiliensi akademik, growth mindset, academic engagement yang berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Ryff, 1995; Syaiful & Sariyah, 2020; Suharsono & Fatimah, 2024). Dengan demikian, nilai koefisien determinasi sebesar 30,6% menunjukkan bahwa *academic buoyancy* bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan *psychological well-being*, melainkan masih terdapat variabel lain yang turut menjelaskan variasinya.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran serta hubungan antara *academic buoyancy* dan *psychological well-being* pada mahasiswa. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis secara deskriptif dan inferensial sesuai dengan tujuan penelitian.

Berdasarkan analisis deskriptif, diperoleh gambaran umum mengenai masing-masing variabel penelitian, yaitu *academic buoyancy* dan *psychological well-being*. Hasil analisis menunjukkan nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi yang digunakan sebagai dasar untuk melakukan kategorisasi data. Kategorisasi dilakukan untuk mengetahui distribusi tingkat pada masing-masing variabel dengan menggunakan pedoman berdasarkan nilai mean dan standar deviasi.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang baik pada variabel *academic buoyancy* maupun *psychological well-being*. Hal ini menunjukkan bahwa responden secara umum memiliki kemampuan yang cukup dalam menghadapi tantangan akademik serta memiliki tingkat *psychological well-being* yang relatif baik, meskipun masih terdapat responden yang berada pada kategori rendah dan tinggi.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji melalui uji asumsi sebagai prasyarat analisis statistik. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data memenuhi kriteria untuk dilakukan analisis lebih lanjut.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *academic buoyancy* dan *psychological well-being* pada mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara *academic buoyancy* dan *psychological well-being*. Temuan ini mengindikasikan bahwa

mahasiswa yang memiliki kemampuan lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih baik.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya secara umum memiliki tingkat *academic buoyancy* dan *psychological well-being* pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup mampu menghadapi berbagai tantangan akademik, seperti tuntutan tugas, ujian, maupun tekanan selama perkuliahan, serta memiliki kesejahteraan psikologis yang berada pada tingkat yang cukup. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *academic buoyancy* dan *psychological well-being* dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,553 yang termasuk dalam kategori hubungan sedang.

Artinya, semakin baik kemampuan mahasiswa dalam bertahan dan bangkit ketika menghadapi kesulitan akademik sehari-hari, maka semakin baik pula kesejahteraan psikologisnya, yang tercermin dari kemampuan menerima diri, mengelola emosi, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, serta memiliki tujuan hidup. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *academic buoyancy* dan *psychological well-being* pada mahasiswa dapat diterima.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan *academic buoyancy* dengan membiasakan diri untuk tetap berusaha saat menghadapi kesulitan akademik, seperti tugas yang menumpuk atau hasil belajar yang kurang memuaskan, serta melatih pengelolaan waktu dan emosi agar tidak mudah putus asa. Fakultas dan pihak universitas diharapkan dapat memberikan dukungan melalui penyediaan program pendukung akademik dan psikologis, seperti pelatihan keterampilan belajar, manajemen stres, serta layanan konseling, guna membantu meningkatkan *academic buoyancy* dan *psychological well-being* mahasiswa. Selain itu, dosen diharapkan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang suportif dengan memberikan umpan balik yang membangun serta mendorong mahasiswa untuk memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang relevan serta menggunakan metode dan cakupan sampel yang lebih beragam agar memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan hasil yang lebih general.

## Daftar Pustaka

- Abdellatif, M. (2022). *Academic buoyancy and psychological well-being among university students*. *International Journal of Educational Psychology*, 11(2), 145–160.
- Apriliana, R., Putwain, D. W., & Symes, W. (2024). *Academic buoyancy and student engagement in higher education*. *Studies in Higher Education*, 49(3), 512–526. <https://doi.org/10.1080/03075079.2023.2173642>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi* (ed. revisi). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.



- Collie, R. J., Martin, A. J., Malmberg, L. E., Hall, J., & Ginns, P. (2020). *Academic buoyancy, student achievement, and engagement: A longitudinal study. Educational Psychology*, 40(2), 171–189. <https://doi.org/10.1080/01443410.2019.1635687>
- Khasawneh, O., Alomari, A., & Smadi, N. A. (2024). *Academic buoyancy and psychological well-being among university students. Journal of Further and Higher Education*, 48(2), 256–270. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2023.2254198>
- Martin, A. J. (2013). *Academic buoyancy and academic resilience: Exploring everyday resilience in the face of academic adversity. School Psychology International*, 34(5), 488–500. <https://doi.org/10.1177/0143034312472759>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). *Academic buoyancy: Toward an understanding of students' everyday academic resilience. Journal of School Psychology*, 46(1), 53–83. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.01.002>
- Martin, A. J., Colmar, S. H., Davey, L. A., & Marsh, H. W. (2010). Longitudinal modelling of *academic buoyancy* and motivation. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 560–578. <https://doi.org/10.1037/a0019632>
- Musafiri, M. (2021). Academic stress and *psychological well-being* among university students. *Indonesian Journal of Educational Psychology*, 10(1), 45–56.
- Putwain, D. W., Connors, L., & Symes, W. (2020). Do cognitive appraisals of exams moderate the relationship between *academic buoyancy* and test anxiety? *Learning and Individual Differences*, 80, 101889. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101889>
- Ryff, C. D. (1995). *Psychological well-being in adult life. Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of *psychological well-being* revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Sitompul, D. N. (2021). *Academic buoyancy mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 10(2), 134–143.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsono, Y., & Fatimah, S. (2024). *Psychological well-being mahasiswa ditinjau dari academic resilience dan dukungan sosial. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 13(1), 22–34.
- Syaiful, A., & Sariyah, S. (2020). Self-esteem dan *psychological well-being* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(2), 89–101.