

Faktor yang Mempengaruhi *Flourishing* Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir

The Factors Influencing Flourishing Among Students Undertaking Their Final Projects

Diandra Kayana Syakirah

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: diandra.22030@mhs.unesa.ac.id

Riza Noviana Khoirunnisa*

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstrak


Psikologi positif menjelaskan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir tetap dapat berfungsi secara optimal meskipun berada dalam tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menggali faktor-faktor yang mempengaruhi *flourishing* mahasiswa tingkat akhir selama mengerjakan tugas akhir. Konsep *flourishing* mengacu pada model PERMA dari Martin Seligman. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Partisipan penelitian terdiri dari lima mahasiswa tingkat akhir dari berbagai fakultas di Surabaya yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data diperoleh melalui wawancara mendalam semi terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan terdapat lima faktor utama yang mendukung *flourishing* mahasiswa, yaitu kemampuan regulasi emosi dan resiliensi, pengaturan ritme dan cara bekerja, strategi *coping*, dukungan sosial, serta motivasi dan orientasi masa depan. Mahasiswa mampu menjaga kesejahteraan psikologis melalui pemaknaan positif terhadap tekanan, pengelolaan emosi yang adaptif, dukungan dari lingkungan sosial, serta kemampuan mempertahankan motivasi selama proses pengerjaan tugas akhir. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *flourishing* mahasiswa merupakan hasil interaksi dinamis antara faktor internal dan eksternal yang membantu mahasiswa bertahan dan berkembang di tengah tekanan akademik.

Kata kunci : *flourishing*; mahasiswa tingkat akhir; tugas akhir; psikologi positif; fenomenologi

Abstract

Positive psychology explains that students working on their final projects can still function optimally despite experiencing academic pressure. This study aimed to explore the factors influencing *flourishing* among final-year students while completing their final projects. The concept of *flourishing* referred to Seligman's PERMA model. This research employed a qualitative phenomenological approach using *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). The participants consisted of five final-year students from various faculties in Surabaya selected through *purposive sampling*. Data were collected through semi-structured in-depth interviews. The findings revealed five main factors supporting students' *flourishing*, namely emotion regulation and resilience, work rhythm management, coping strategies, social support, and motivation and future orientation. Students were able to maintain psychological well-being through positive meaning-making toward academic pressure, adaptive emotional regulation, supportive social relationships, and the ability to sustain motivation throughout the process of completing their final projects. Overall, the findings indicate that *flourishing* among final-year students emerges from dynamic interactions between internal and external factors that enable students to survive and grow amid academic demands.

Keywords : *flourishing; final-year students; thesis; positive psychology; phenomenology*

Article History	*corresponding author
<p>Submitted : 11-05-2026</p> <p>Final Revised : 23-05-2026</p> <p>Accepted : 25-05-2026</p>	 <p>This is an open access article under the CC-BY-SA license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Mahasiswa memasuki usia *emerging adulthood* pada 18-25 tahun dimana telah tercapainya masa remaja akhir dan mulai memasuki masa dewasa awal yang lebih kompleks (Papalia & Martorell, 2021). Dalam tahapan ini, mahasiswa mulai menghadapi tugas perkembangan dalam ranah kehidupan seperti, pertemanan dan akademik (Murray & Arnett, 2018). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik. Marfuatunnisa dan Sandjaja (2023) menemukan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi akibat tekanan pengerjaan tugas akhir dan kekhawatiran terhadap masa depan. Tekanan tersebut dapat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, seperti menurunkan motivasi, meningkatkan kecemasan, dan menyebabkan kelelahan emosional. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir juga membutuhkan dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun dosen pembimbing selama proses pengerjaan tugas akhir (Purna et al., 2022).

Meskipun demikian, tidak semua mahasiswa merespons tekanan akademik secara negatif. Sebagian mahasiswa tetap mampu bertahan, berkembang, dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya selama proses pengerjaan tugas akhir. Dalam konteks psikologi positif, kondisi tersebut dikenal dengan istilah *flourishing*. Seligman (2011) menjelaskan bahwa *flourishing* merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang optimal, dimana individu mampu menjalani kehidupan yang bermakna, memiliki hubungan sosial yang positif, merasa terlibat dalam aktivitas yang dijalani, serta memiliki pencapaian dan emosi positif. Konsep *flourishing* dalam psikologi positif dikembangkan melalui model PERMA yang terdiri dari lima aspek utama, yaitu *positive emotion, engagement, relationship, meaning, dan accomplishment* (Seligman, 2011).

Individu yang mengalami *flourishing* tidak hanya merasa bahagia, tetapi juga mampu berkembang secara optimal, memiliki tujuan hidup, serta berfungsi secara efektif dalam menghadapi tantangan kehidupan. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, *flourishing* menjadi penting karena dapat membantu mahasiswa mempertahankan kesejahteraan psikologis selama menghadapi tekanan akademik.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *flourishing* pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faizah et al. (2024) menjelaskan bahwa *flourishing* mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal seperti *mindfulness, self-compassion, resilience, self-efficacy*, dan kemampuan regulasi emosi, serta faktor eksternal berupa dukungan sosial, relasi positif, dan lingkungan belajar. Selain itu, penelitian Shdaifat et al. (2024) menemukan bahwa *flourishing* mahasiswa juga berkaitan dengan *well-being*, pengalaman hidup, dan dukungan lingkungan sosial.

Beberapa penelitian fenomenologis sebelumnya juga menunjukkan bahwa *flourishing* dapat muncul melalui pengalaman subjektif individu dalam menghadapi tantangan hidup. Penelitian Luahambowo et al. (2022) menemukan bahwa mahasiswa perantau mampu mencapai *flourishing* melalui emosi positif, keterlibatan akademik, serta dukungan sosial dari

keluarga dan komunitas. Sementara itu, Volstad et al. (2020) menjelaskan bahwa *flourishing* mahasiswa tahun pertama berkembang melalui kemampuan adaptasi, resiliensi, dan hubungan sosial yang suportif.

Meskipun penelitian mengenai *flourishing* pada mahasiswa telah cukup banyak dilakukan, penelitian yang secara khusus membahas faktor-faktor *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir dalam konteks pengerjaan tugas akhir di Indonesia masih terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga pengalaman subjektif mahasiswa terkait *flourishing* belum tergali secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali dan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi *flourishing* mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir melalui pendekatan fenomenologis.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis. Pendekatan fenomenologis dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir dalam memaknai kondisi *flourishing* selama proses pengerjaan tugas akhir. Menurut Creswell (2023), pendekatan fenomenologis digunakan untuk memahami pengalaman hidup individu secara mendalam berdasarkan perspektif partisipan.

Partisipan

Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan meliputi: mahasiswa aktif tingkat akhir semester tujuh ke atas, sedang mengerjakan tugas akhir, menunjukkan kondisi *flourishing* dalam proses pengerjaan tugas akhir, serta bersedia mengikuti wawancara secara terbuka. Penelitian melibatkan lima mahasiswa tingkat akhir dari beberapa fakultas dan universitas di Surabaya. Partisipan terdiri dari mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer, Farmasi, Kedokteran Hewan, dan Psikologi dengan rentang usia 21–23 tahun.

Tabel 1. Profil Partisipan

Kategori	Nama	Usia	Kelamin	tus Akademik	Fakultas	Universitas
Partisipan 1	AW	22 Tahun	P	Mahasiswa Semester 7	Ilmu Komputer	X
Partisipan 2	ES	22 Tahun	P	Mahasiswa Semester 7	Farmasi	Y
Partisipan 3	BK	22 Tahun	P	Mahasiswa Semester 7	Kedokteran Hewan	Y
Partisipan 4	DT	23 Tahun	P	Mahasiswa Semester 7	Psikologi	Z
Partisipan 5	AP	22 Tahun	P	Mahasiswa Semester 7	Psikologi	Z

Pengumpulan Data

Data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam semi terstruktur. Peneliti menggunakan pedoman wawancara yang berfokus pada pengalaman partisipan terkait aspek-aspek *flourishing* berdasarkan model PERMA, meliputi emosi positif, keterlibatan, hubungan sosial, makna, dan pencapaian.

Wawancara dilakukan secara bertahap menyesuaikan waktu dan kondisi partisipan. Seluruh wawancara direkam menggunakan alat perekam audio setelah memperoleh persetujuan partisipan melalui *informed consent*. Data hasil wawancara kemudian ditranskripsi secara verbatim untuk dianalisis lebih lanjut.

Analisis Data

Analisis data menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang dikembangkan oleh Smith et al. (2009). Analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu membaca dan memahami transkrip wawancara secara berulang, memberikan catatan awal, mengembangkan tema-tema *emergent*, mengelompokkan tema ke dalam tema *superordinate*, serta menganalisis pola kesamaan dan perbedaan antar partisipan. Keabsahan data dilakukan menggunakan *member checking* dengan cara mengembalikan hasil interpretasi kepada partisipan untuk memastikan bahwa hasil penelitian telah sesuai dengan pengalaman yang mereka alami.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *flourishing* mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dipengaruhi oleh lima tema *superordinate* dan 17 tema *emergent* sebagai berikut,

Tabel 2. Tema Superordinate dan Tema Emergent

Tema <i>Superordinate</i>	Tema <i>Emergent</i>
Kemampuan Regulasi Emosi	Pemeliharaan stabilitas emosi
	Pemaknaan positif terhadap tekanan
	Resiliensi dalam menghadapi tekanan
Pengaturan Ritme dan Cara Bekerja	Penentuan target pengerjaan
	Kemandirian dalam pengerjaan
	Pengendalian terhadap distraksi
	Pemahaman terkait topik tugas akhir
	Kenyamanan dalam pengerjaan
Strategi Coping	Keyakinan Spiritual
	Aktivitas penunjang kesejahteraan diri
	Pemberian waktu untuk diri sendiri
Peran Lingkungan Sosial	Dukungan emosional dan kehadiran dari relasi dekat

Relasi suportif dengan dosen pembimbing

Motivasi dan Orientasi Masa Depan	Minimnya tekanan dan adanya dukungan dari orang tua
	Dorongan untuk terus melangkah
	Pemaknaan personal terhadap tugas akhir
	Kebanggaan atas kemampuan dan pencapaian diri

Tema 1. Kemampuan Regulasi Emosi

Kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting yang membantu partisipan mempertahankan kondisi psikologis positif selama proses pengerjaan tugas akhir. Partisipan menunjukkan kemampuan untuk mengelola emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan perasaan tertinggal dari teman sebaya.

“Alhamdulillahnya aku bukan tipe yang mikirin banget gitu ya... walaupun aku merasa tertinggal itu sometimes aku ngerasa yaudah gapapa.” (P1:W1:20)

“Sebetulnya saya tipe yang ga terlalu mikirin masalah sih kak jadi ya udah let it be aja.” (P2:W1:180)

“Gapapa jangan merasa tertinggal dan ga usah sedih.” (P5:W1:20)

Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi dan memaknai tekanan secara positif membantu mahasiswa mempertahankan kesejahteraan psikologis selama proses pengerjaan tugas akhir.

Tema 2. Pengaturan Ritme dan Cara Bekerja

Partisipan memiliki cara tersendiri dalam mengatur ritme pengerjaan tugas akhir. Beberapa partisipan menetapkan target harian atau mingguan agar tetap produktif dan fokus terhadap proses pengerjaan.

“Iyaaa biar ga melenceng kemana-mana jadinya dalam seminggu ga mungkin ga ngerjain, aku lima hari ga ngerjain gapapa yang penting rabu ngerjain” (P1:W1:225)

“biasanya senemunya aja gapapa pokoknya dalam sehari ada progress, rata-rata mendapatkan 3 paragraf sih dalam sehari” (P3:W1:265)

“jadi misalnya aku jadwal jam 10 sampe jam 1, itu subjek 1 dan subjek 2 terus aku baru main hp lagi sebentar paling kayak 15-30 menit habis itu aku singkirkan lagi buat misalnya subjek 3 dan subjek 4 selanjutnya” (P4:W1:395)

Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengatur ritme kerja membantu mahasiswa tetap terlibat dan menikmati proses pengerjaan tugas akhir.

Tema 3. Strategi Coping

Strategi coping yang dilakukan partisipan beragam, mulai dari melakukan aktivitas menyenangkan, memberikan waktu untuk diri sendiri, hingga meningkatkan spiritualitas. Aktivitas seperti menonton film, berjalan-jalan di mall, berolahraga, bermain game, dan mendengarkan musik membantu partisipan menjaga kesejahteraan emosional.

“Kalo lagi suntuk biasanya aku nonton film atau jalan-jalan ke mall sama pacar.” (P3:W1:210)

“Aku sering lari sama temen-temen jadi lebih fresh.” (P4:W2:122)

“Aku biasanya doa dan cerita sama Tuhan kalo lagi capek atau ragu.” (P5:W2:170)

Strategi coping tersebut membantu partisipan mengurangi tekanan akademik dan menjaga keseimbangan emosional selama proses pengerjaan tugas akhir.

Tema 4. Peran Lingkungan Sosial

Dukungan sosial menjadi faktor penting yang mempengaruhi *flourishing* mahasiswa. Seluruh partisipan menyatakan bahwa keluarga, teman, dan dosen pembimbing memberikan dukungan emosional yang membantu mereka bertahan dalam proses pengerjaan tugas akhir.

“Mungkin ini ya, selama saya ngerjain tuh juga saya ada teman-teman yang lain juga yang lagi ngerjain proposal jadi kayak ya kebantu lah. Maksudnya mereka juga mengalami struggle-struggle gitu. Jadi saya nggak merasa sendiri” (P2:W1:15)

“aku ga takut bimbingan gitu loh, jadi lebih gampang diskusinya juga kan kalau dibanding sama temen-temenku ada juga kan yang dapet dosbingnya killer” (P4:W1:20)

“yaa selain uang mungkin dukungan emosional sebenarnya orang tua saya itu nggak nuntut gitu loh yang harus cepat selesai yang penting keep on track kayak jangan terlalu terlena aja gitu jadi nggak membebani aku juga kan” (P3:W1:105)

Temuan ini menunjukkan bahwa relasi sosial yang positif memberikan rasa dimengerti, dukungan emosional, dan motivasi selama mahasiswa menghadapi tekanan akademik.

Tema 5. Motivasi dan Orientasi Masa Depan

Motivasi untuk lulus, mencapai cita-cita, serta membanggakan orang tua menjadi faktor yang mendorong partisipan tetap bertahan dalam proses pengerjaan tugas akhir. Partisipan memaknai tugas akhir sebagai bentuk tanggung jawab, pembuktian diri, dan proses perkembangan pribadi.

“jadi kayak inget gimana susahnya orang tua bekerja buat nyari duit selama buat kita kuliah tuh ya bisa buat jadi motivasi aku biar kayak terus fokus dan terus mengerjakan” (P4:W1:150)

“Tugas akhir bagi aku ini kayak lagi megang kunci, karena aku pernah punya pengalaman ikut sosialisasi kan katanya kalo bisa tugas akhir kamu ini hal yang ingin kamu lakukan kedepannya, kamu mau ambil tema ini yaudah kamu harus ambil tema ini jadi di cv kamu udah ada gituloh pengalaman ini” (P1:W1:145)

“Tapi ya mungkin karena mikirnya bukan beban tapi lebih ke pengalaman yang baru sih, karena kan kita ngerjainnya sendiri” (P2:W1:95)

Temuan ini menunjukkan bahwa orientasi masa depan dan penghargaan terhadap pencapaian kecil membantu mahasiswa mempertahankan motivasi dan kondisi *flourishing* selama proses pengerjaan tugas akhir.

Pembahasan

Pada penelitian ini, kemampuan regulasi emosi membantu mahasiswa menjaga kestabilan psikologis selama menghadapi tekanan akademik. Partisipan berusaha menerima rasa tertinggal, mengurangi *overthinking*, dan memilih fokus pada proses pengerjaan tugas akhir. Temuan ini sejalan dengan penelitian Gross dan Gross (2015) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi adaptif membantu individu mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam situasi penuh tekanan. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Aulia et al. (2025) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* membantu mahasiswa mengurangi stres dan kecemasan sehingga mendukung *flourishing*.

Temuan mengenai resiliensi menunjukkan bahwa mahasiswa tetap mampu melanjutkan pengerjaan tugas akhir meskipun menghadapi hambatan seperti keterbatasan referensi, kebingungan penelitian, dan tekanan akademik. Hasil penelitian ini mendukung penelitian Yıldırım et al. (2023) yang

menemukan bahwa resiliensi berperan penting dalam mempertahankan *flourishing* mahasiswa ketika menghadapi stres akademik.

Pengaturan ritme dan cara bekerja pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki strategi kerja masing-masing seperti menentukan target, membagi jadwal pengerjaan, dan mengendalikan distraksi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Theodoratou dan Argyrides (2024) yang menjelaskan bahwa pengaturan ritme kerja dan strategi belajar adaptif berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian Davis dan Hadwin (2021) juga menunjukkan bahwa *self-regulated* learning dan manajemen waktu efektif meningkatkan keterlibatan akademik mahasiswa.

Pemahaman terhadap topik penelitian juga membuat partisipan lebih menikmati proses pengerjaan tugas akhir. Temuan ini mendukung penelitian Cao dan Meng (2020) yang menjelaskan bahwa penguasaan materi dan persepsi kompetensi akademik membantu meningkatkan emosi positif dan *flourishing* mahasiswa.

Strategi *coping* yang ditemukan pada penelitian ini berupa aktivitas hiburan, olahraga, spiritualitas, dan pemberian waktu untuk diri sendiri. Temuan tersebut mendukung penelitian Zheng (2023) yang menunjukkan bahwa *leisure activities* membantu mahasiswa meredakan stres akademik. Selain itu, hasil penelitian Herbert et al. (2020) juga menjelaskan bahwa aktivitas fisik membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Pada aspek spiritualitas, hasil penelitian ini sejalan dengan Abidin et al. (2025) yang menunjukkan bahwa spiritualitas berkontribusi terhadap *flourishing* dan ketahanan mental mahasiswa.

Peran lingkungan sosial menjadi salah satu faktor yang paling dominan dalam penelitian ini. Dukungan dari teman, keluarga, pasangan, dan dosen pembimbing membantu mahasiswa mempertahankan motivasi dan kestabilan emosi selama pengerjaan tugas akhir. Temuan ini mendukung penelitian Sangkey et al. (2025) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan stres akademik mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian Luahambowo et al. (2022) juga menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan lingkungan sosial membantu mahasiswa mempertahankan *flourishing* selama menghadapi tantangan akademik.

Relasi yang suportif dengan dosen pembimbing pada penelitian ini juga memperkuat penelitian Cao et al. (2024) yang menunjukkan bahwa *supervisor support* meningkatkan *engagement* mahasiswa. Partisipan merasa lebih nyaman dan percaya diri ketika dosen pembimbing mudah dihubungi, terbuka untuk diskusi, dan memberikan dukungan emosional selama proses pengerjaan tugas akhir.

Temuan lain dalam penelitian ini menunjukkan bahwa minimnya tekanan dari orang tua membantu mahasiswa menjalani proses pengerjaan tugas akhir dengan lebih tenang. Hasil penelitian ini sejalan dengan Awawda dan Bashir (2025) yang menjelaskan bahwa dukungan emosional dan finansial dari orang tua membantu mahasiswa mempertahankan kesejahteraan psikologis dan kepercayaan diri akademik.

Motivasi dan orientasi masa depan juga menjadi faktor penting dalam *flourishing* mahasiswa. Partisipan termotivasi untuk segera lulus, melanjutkan pendidikan, mempersiapkan karier, dan meringankan beban orang tua. Temuan ini mendukung penelitian Pawlak dan Moustafa (2023) yang menjelaskan bahwa *future-oriented motivation* membantu mahasiswa mempertahankan ketekunan dalam proses akademik. Selain itu, partisipan memaknai tugas akhir sebagai pengalaman belajar, proses perkembangan diri, dan bentuk pencapaian akademik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Sundermann et al. (2022) yang menjelaskan bahwa *meaning making* membantu mahasiswa memandang pengalaman akademik sebagai sesuatu yang bermakna dan mendukung kesejahteraan psikologis. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *flourishing* mahasiswa terbentuk melalui interaksi faktor internal dan eksternal, terutama regulasi emosi, resiliensi, strategi *coping*, dukungan sosial, dan motivasi masa depan.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *flourishing* mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Faktor-faktor tersebut meliputi kemampuan regulasi emosi, pengaturan ritme dan cara bekerja,

strategi *coping*, peran lingkungan sosial, serta motivasi dan orientasi masa depan. Mahasiswa yang mampu mengelola emosi secara adaptif, memperoleh dukungan sosial, menjaga keseimbangan aktivitas, dan memaknai tugas akhir secara positif cenderung mampu mempertahankan kondisi *flourishing* meskipun berada dalam tekanan akademik. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa *flourishing* merupakan proses dinamis yang berkembang melalui pengalaman subjektif mahasiswa selama mengerjakan tugas akhir.

Saran

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan tinggi dalam memberikan dukungan psikologis kepada mahasiswa tingkat akhir. Kampus dapat mengembangkan program pendampingan akademik dan psikologis yang membantu mahasiswa mengelola tekanan selama proses pengerjaan tugas akhir. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat lebih memahami pentingnya menjaga keseimbangan emosional, membangun relasi sosial yang suportif, serta menerapkan strategi *coping* yang sehat selama menghadapi tekanan akademik. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian *flourishing* pada mahasiswa dengan melibatkan partisipan yang lebih beragam dan menggunakan pendekatan penelitian yang berbeda.

Daftar Pustaka

- Abidin, F. A., Prathama, A. G., Fitriana, E., Sulfiani, E., & Tijdink, J. K. (2025). Psychological distress and coping strategies among Indonesian psychologists during the COVID-19 pandemic : a two-wave cross-lagged study. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 2850, 1–17. <https://doi.org/10.1080/21642850.2025.2456662>
- Alshammari, M. K., Othman, M. H., & Mydin, Y. O. (2023). *Egyptian Academic Journal of Biological Sciences Examining the Role of Social Support in Promoting Psychological Well-Being and Reducing Stress Among International Students 1-School of Educational Studies , Universiti Sains Malaysia . 2- College of Compu. 15(1)*, 245–250. <https://doi.org/10.21608/EJBSC.2023.290565>
- Aulia, A., Hanum, R., & Saleh, A. Y. (2025). *The Role of Self-Compassion in Flourishing Among First-Year Students*. 13(1), 54–73.
- Awawda, J. S., & Bashir, Y. R. (2025). *The Impact of Parental Emotional Availability on Academic Outcomes*. 3576, 4342–4365.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy In Changing Societies*.
- Cao, C., & Meng, Q. (2020). Learning and Individual Differences Exploring personality traits as predictors of English achievement and global competence among Chinese university students : English learning motivation. *Learning and Individual Differences*, 77(July 2019), 101814. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.101814>
- Chamizo-Nieto, M. T., Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2021). The Role of Emotional Intelligence, the Teacher-Student Relationship, and Flourishing on Academic Performance in Adolescents: A Moderated Mediation Study. *Frontiers in Psychology*, 12(July). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.695067>

- Creswell, J. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative*.
- Davis, S. K., & Hadwin, A. F. (2021). *Exploring differences in psychological well-being and self-regulated learning in university student success*. 9(1), 30–43.
- Faizah, F., Suminar, D. R., & Yoenanto, N. H. (2024). Cultivating Growth: A Review of Flourishing Students in Higher Education. *Adolescents*, 4(4), 587–604. <https://doi.org/10.3390/adolescents4040041>
- Gross, J. J., & Gross, J. J. (2015). *Psychological Inquiry : An International Journal for the Advancement of Psychological Theory Emotion Regulation : Current Status and Future Prospects Emotion Regulation : Current Status and Future Prospects*. April, 37–41. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Guerriero, M. A., Dipace, A., Monda, A., Maria, A. De, Polito, R., Messina, G., Monda, M., Padova, M., Basta, A., Ruberto, M., Capasso, E., Moscatelli, F., & Limone, P. (2025). *Relationship Between Sedentary Lifestyle , Physical Activity and Stress in University Students and Their Life Habits : A Scoping Review with PRISMA Checklist (PRISMA-ScR)*. 1–27.
- Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C., & Gilg, V. (2020). *Regular Physical Activity , Short-Term Exercise , Mental Health , and Well-Being Among University Students : The Results of an Online and a Laboratory Study Health Benefits of Regular Physical*. 11(May). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00509>
- Hidayat, A., Kulsum, U., Adibah, I. H., & Damayanti, D. D. (2024). Teori Vygotsky Dan Transformasi Pembelajaran Matematika: Sosiokultural, Scaffolding, Zona Perkembangan Proksimal, Bahasa Dan Pikiran. *ResearchGate*, December. https://www.researchgate.net/publication/387089683_Teori_Vygotsky_Dan_Transformasi_Pembelajaran_Matematika_Sosiokultural_Scaffolding_Zona_Perkembangan_Proksimal_Bahasa_Dan_Pikiran
- Ho, H. C. Y., & Chan, Y. C. (2022). Flourishing in the Workplace: A One-Year Prospective Study on the Effects of Perceived Organizational Support and Psychological Capital. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph19020922>
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Jacqueline, S. M. (2025). *Journal la edusci*. 06(03), 422–437. <https://doi.org/10.37899/journallaedusci.v6i3.2437>
- Kritikou, M., & Giovazolias, T. (2000). *Emotion regulation , academic buoyancy , and academic adjustment of university students within a self-determination theory framework : A systematic review*.
- Lei, X. (2022). *The impact of emotion management ability on learning engagement of college students during COVID-19*. August, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.967666>
- Luahambowo, Leoni Situmorang, N., & Mujidin. (2022). *Flourishing of Nias Students : A Phenomenology Study*. 11(4), 877–892.

- Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Indonesia Ditinjau dari Academic Help-seeking dan Resiliensi Akademik. *Jurnal Diversita*, 9(2), 218–227. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). *The three meanings of meaning in life : Distinguishing coherence , purpose , and significance*. 9760(February). <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Neff, K. D. (2023). *Self-Compassion : Theory , Intervention*. 193–218.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). Experience Human Development, Fourteenth Edition. In *McGraw-Hill Education* (Vol. 14, Issue 4).
- Pawlak, S., & Moustafa, A. A. (2023). *A systematic review of the impact of future-oriented thinking on academic outcomes*. 2002.
- Prasetyo, F. B., Aini, A. N., & Febriani, A. S. (2024). *The Influence of Emotional Regulation on Academic Resilience in Students Who Are Working on Their Thesis*. 3(3), 819–826.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. 55(1), 68–78.
- Sangkey, M. M., Sinaulan, N. L., Syahrin, N., & Jamali, T. E. (2025). *Peran Dukungan Sosial dalam Mengatasi Stress Akademik pada Mahasiswa : Pendekatan Penelitian Kualitatif*. 3(4), 5709–5712.
- Schaufeli, W. B., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). *BURNOUT AND ENGAGEMENT IN UNIVERSITY STUDENTS A Cross-National Study*. 33(5), 464–481.
- Seligman. (2011). *Flourish*. 167–186.
- Shdaifat, E., Alshowkan, A., Alqahtani, F., Alebiary, H., AL-Qahtani, M., Alsaleh, N., & Kamel, N. (2024). Flourishing levels among health and non-health profession students in Saudi Arabian colleges. *Frontiers in Psychiatry*, 15(October), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1469845>
- Smith, J., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). Analisis fenomenologi interpretative. In *Statistical Field Theory* (Vol. 53, Issue 9).
- Sundermann, A., Weiser, A., & Barth, M. (2022). Meaning-making in higher education for sustainable development : undergraduates ' long- term processes of experiencing and learning. *Environmental Education Research*, 28(11), 1616–1634. <https://doi.org/10.1080/13504622.2022.2069679>
- Tang, L. (2023). *Exploring the roles of self-care and self- awareness in the psychological well-being of college students*. 1–6. <https://doi.org/10.32629/rerr.v5i5.1439>
- Theodoratou, M., & Argyrides, M. (2024). *Neuropsychological Insights into Coping Strategies : Integrating Theory and Practice in Clinical and Therapeutic Contexts*. 53–73.

- Troll, E. S., Friese, M., & Loschelder, D. D. (2020). Journal Pre of. *Computers in Human Behavior*, 106624. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106624>
- Volstad, C., Hughes, J., Jakubec, S. L., Flessati, S., Jackson, L., & Martin-Misener, R. (2020). “You have to be okay with okay”: experiences of flourishing among university students transitioning directly from high school. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 15(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1834259>
- Yıldırım, M., Green, Z. A., & Green, Z. A. (2023). Social support and resilience mediate the relationship of stress with satisfaction with life and flourishing of youth. *British Journal of Guidance & Counselling*, May, 1–12. <https://doi.org/10.1080/03069885.2023.2172551>
- Zaid, S. M., Hutagalung, F. D., Shah, H., Abd, B., & Taresh, S. M. (2025). The power of emotion regulation : how managing sadness influences depression and anxiety ? *BMC Psychology*. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02354-3>
- Zhang, X., Gao, F., Kang, Z., Zhou, H., Zhang, J., Li, J., Yan, J., Wang, J., Liu, H., Wu, Q., & Liu, B. (2022). Perceived Academic Stress and Depression: The Mediation Role of Mobile Phone Addiction and Sleep Quality. *Frontiers in Public Health*, 10(January), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.760387>
- Zheng, H. (2023). *Daily Links Between Leisure Activities , Stress , and Well-Being During the Transition to University Hao Zheng and Yao Zheng **. 1–44.