

PENGARUH AKTIVITAS KEMAHASISWAAN DAN FAKTOR AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN MAHASISWA UNTAG SURABAYA**Jestly Filiadona Divasyeni Beta¹, Hwianus²****Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas 17 Agustus 1945****Surabaya**1222400109@surel.untag-sby.ac.id hwihanus@untag-sby.ac.id**Abstract**

This study aims to analyze the influence of Student Activity and Academic Factors on the Well-Being of Students at Untag Surabaya, incorporating Peer Support, Learning Engagement, Time Management, Academic Stress, and Emotional Intelligence as mediating and moderating variables within the structural model. This research seeks to explain both the direct and indirect relationships among the variables and identify the factors that most significantly affect student well-being. A quantitative research method with an explanatory research approach was employed. Primary data were collected through a Likert-scale questionnaire distributed to Untag Surabaya students who met the criteria of having participated in student activities and being academically active within the last three months. A total of 63 students participated in the study. Based on the Slovin formula with a 5% margin of error, the estimated population size is approximately 75 students, indicating that the sample size meets the minimum requirements for PLS-SEM analysis. The sampling technique used was purposive sampling, and data analysis was conducted using Partial Least Squares - Structural Equation Modeling (PLS-SEM) through outer model testing, inner model testing, bootstrapping, and evaluation of direct and indirect effects.

Keywords: *Student Activities, Learning Engagement, Academic Stress, Emotional Intelligence, Student Well-Being*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak Aktivitas Mahasiswa dan Faktor Akademik terhadap Kesejahteraan Mahasiswa Untag Surabaya, dengan mengintegrasikan variabel Dukungan Teman Sebaya, Engagement Pembelajaran, Manajemen Waktu, Stres Akademik, serta Kecerdasan Emosional sebagai mediator dan moderator dalam model struktural. Penelitian ini berupaya untuk mengungkapkan hubungan baik langsung maupun tidak langsung antara variabel-variabel serta menilai faktor yang paling berpengaruh terhadap kesejahteraan mahasiswa. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan model penelitian eksploratif. Data primer diperoleh melalui distribusi kuesioner dengan skala Likert kepada mahasiswa Untag Surabaya yang memenuhi syarat, yaitu telah berpartisipasi dalam kegiatan kemahasiswaan dan aktif dalam kegiatan akademik selama tiga bulan terakhir. Terdapat 63 responden, dan berdasarkan perhitungan menggunakan Rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, estimasi populasi yang terlibat diperkirakan sekitar 75 mahasiswa, sehingga jumlah sampel ini mencukupi untuk analisis PLS-SEM. Pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling, sedangkan analisis data dilakukan melalui Partial

Kata Kunci: *Aktivitas Mahasiswa, Keterlibatan Pembelajaran, Stres Akademik, Kecerdasan Emosional, Kesejahteraan Mahasiswa*

Article history

Received: Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism checker no 80

Doi : prefix doi :

[10.8734/musytari.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/musytari.v1i2.365)**Copyright : author****Publish by : musytari**

This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Kesejahteraan mahasiswa adalah aspek yang sangat penting dalam kesuksesan pendidikan di perguruan tinggi, karena kondisi yang baik memungkinkan mereka untuk bertahan, berkembang, dan meraih prestasi terbaik. Menurut Seligman (2011) dalam teori Well-Being, berbagai elemen psikologis, sosial, dan akademis mempengaruhi kesejahteraan yang membentuk pengalaman belajar mahasiswa. Dalam konteks pendidikan tinggi, pentingnya kesejahteraan mahasiswa semakin terlihat dengan adanya beban akademik yang berat, tuntutan organisasi, tekanan sosial, serta kebutuhan untuk beradaptasi yang semakin meningkat.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan mahasiswa berpengaruh besar terhadap kesejahteraan mereka. Penelitian oleh Pascarella dan Terenzini (2016) menemukan bahwa partisipasi mahasiswa dalam organisasi di kampus meningkatkan ketahanan mental, jaringan sosial, dan kepuasan dalam belajar. Temuan serupa oleh Astin (1999) dan Kuh (2008) juga menunjukkan bahwa aktivitas kemahasiswaan berkontribusi signifikan terhadap perkembangan pribadi dan akademik. Penelitian oleh Arifin (2021) dan Suryani (2022) juga menunjukkan bahwa berpartisipasi dalam UKM meningkatkan kemampuan interpersonal dan ketahanan mahasiswa.

Selain keterlibatan mahasiswa, faktor akademik seperti terlibat dalam pembelajaran juga sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan. Fredricks et al. (2004) dan Skinner dan Pitzer (2012) menekankan bahwa keterlibatan aktif mahasiswa dalam proses belajar dapat meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, serta keseimbangan mental. Penelitian Kahu (2013), Trowler (2010), dan Mandernach (2015) menunjukkan bahwa tingkat keterlibatan yang tinggi dapat mengurangi stres akademik dan meningkatkan kepuasan dalam belajar. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Suwandi (2023) dan Fitriani (2021) di kalangan mahasiswa di Indonesia.

Dukungan dari rekan sebaya juga menjadi elemen penting dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Penelitian oleh Wilcox et al. (2005) menunjukkan bahwa adanya dukungan sosial dapat menurunkan rasa cemas dan membantu adaptasi mahasiswa baru. Penelitian oleh House (2017), Eisenberg (2009), dan Dennis (2003) mengungkapkan bahwa dukungan dari teman sebaya mampu mengurangi stres, meningkatkan kesehatan mental, serta mendukung keberhasilan akademis. Studi oleh Agustina (2020) dan Lestari (2022) juga menunjukkan bahwa dukungan sebaya signifikan untuk menciptakan kenyamanan dalam proses belajar. Manajemen waktu adalah faktor penting lainnya yang berpengaruh pada kesuksesan akademis dan kesejahteraan. Penelitian oleh Britton dan Tesser (1991), Macan (1994), serta Häfner dan Stock (2010) menunjukkan bahwa kemampuan pengaturan waktu dapat mengurangi stres dan meningkatkan hasil belajar. Temuan serupa didapat oleh Widodo (2021) dan Ramadhani (2022), yang menyatakan bahwa kemampuan merencanakan jadwal dan mengatur prioritas berkontribusi pada keseimbangan antara kegiatan akademik dan non-akademik mahasiswa.

Di sisi lain, stres akademik menjadi salah satu penyebab utama penurunan kesejahteraan mahasiswa. Penelitian oleh Misra dan McKean (2000) menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi berdampak pada kesehatan mental, kelelahan, dan penurunan kualitas hidup mahasiswa. Penelitian oleh Deb et al. (2015), Bedewy dan Gabriel (2015), serta Zhao (2020) menutup bahwa stres akademik memiliki hubungan negatif dengan kinerja akademis dan kesejahteraan mental. Temuan serupa juga muncul dari penelitian Ningsih (2021) dan Pradana (2022) di kalangan mahasiswa Indonesia.

Di samping itu, kecerdasan emosional adalah faktor penting dalam menentukan seberapa baik mahasiswa mampu mengatasi stres dan membangun hubungan sosial. Penelitian oleh Goleman (1995), Mayer dan Salovey (1997), serta Schutte et al. (1998)

menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat membantu mahasiswa dalam mengelola emosi, meningkatkan rasa empati, dan memperbaiki komunikasi dengan orang lain. Penelitian oleh Petrides (2009), Martins (2010), dan Wibowo (2021) juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental.

Meskipun ada banyak studi yang mendukung hubungan antara variabel-variabel ini, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan dalam aspek akademik dan sosial tidak selalu memberikan dampak langsung yang signifikan bagi kesejahteraan mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan karya Keyes (2007) dan Diener (2009) yang menyatakan bahwa kesejahteraan mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang rumit dan sering kali bercampur. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian menyeluruh untuk memahami bagaimana kegiatan mahasiswa dan faktor akademik berperan secara langsung maupun tidak langsung dalam kesejahteraan mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan tersebut, studi ini dilakukan untuk meneliti pengaruh dari aktivitas kemahasiswaan (partisipasi dalam organisasi), keterlibatan dalam pembelajaran, dukungan dari teman sebaya, manajemen waktu, tekanan akademik, serta kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan mahasiswa di Untag Surabaya dengan menggunakan pendekatan analisis PLS-SEM untuk memberikan gambaran empiris yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang berkontribusi pada kesejahteraan mahasiswa

2. Tinjauan Pustaka

Grand Theory

Teori utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah Model Kesejahteraan PERMA dari Seligman (2011), yang menjelaskan bahwa kesejahteraan seseorang dibentuk oleh lima komponen utama: emosi positif, keterlibatan, kualitas hubungan, makna hidup, serta pencapaian. Dalam lingkungan pendidikan tinggi, kelima aspek ini membantu menggambarkan bagaimana mahasiswa mempertahankan kesehatan mental dan kualitas hidup selama menjalani aktivitas akademik dan kemahasiswaan. Selain itu, penelitian ini juga merujuk pada teori stres kognitif dari Lazarus & Folkman (1984) yang menyatakan bahwa stres muncul saat tuntutan lingkungan melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya. Teori ini relevan ketika mengkaji stres akademik sebagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan mahasiswa. Kedua teori besar ini memberikan kerangka konseptual untuk memahami interaksi antara dukungan sosial, beban akademik, keterlibatan belajar, serta faktor psikologis dalam menentukan kesejahteraan mahasiswa.

Middle Theory

a. Social Support Theory. Teori dukungan sosial dari House (1981) menjelaskan bahwa interaksi sosial yang positif, termasuk dukungan dari teman sebaya, dapat memperkuat kemampuan seseorang menghadapi tekanan dan tuntutan lingkungan. Pada mahasiswa, teman sebaya sering menjadi sumber utama bantuan emosional dan akademik.

b. Self-Regulated Learning Theory. Menurut Zimmerman (2000), kemampuan mengatur diri dalam belajar— termasuk pengelolaan waktu, perencanaan akademik, dan evaluasi diri— berkaitan erat dengan performa akademik dan kondisi psikologis mahasiswa. Teori ini mendukung pemahaman mengenai bagaimana manajemen waktu dan keterlibatan belajar dapat memengaruhi tingkat stres dan kesejahteraan.

c. Emotional Intelligence Theory. Mayer & Salovey (1997) berpendapat bahwa kecerdasan emosional membantu individu mengenali, mengendalikan, dan memanfaatkan emosi secara efektif. Dalam konteks mahasiswa, kemampuan ini memungkinkan mereka mengatasi tekanan akademik secara adaptif dan mempertahankan stabilitas psikologis.

Applied Theory

Applied theory dalam penelitian ini digunakan untuk memetakan hubungan teoretis ke situasi nyata yang dialami mahasiswa Untag Surabaya.

1. Dukungan Teman Sebaya (X3) berfungsi sebagai sumber sosial yang dapat membantu mahasiswa menurunkan stres atau meningkatkan kemampuan mengelola waktu.
2. Engagement Pembelajaran (X2) menggambarkan tingkat keterlibatan mahasiswa dalam proses akademik yang dapat memengaruhi konsistensi belajar serta kemampuan menghadapi tuntutan kuliah.
3. Manajemen Waktu (Z1) mencerminkan kemampuan mahasiswa dalam menyeimbangkan tugas akademik dan aktivitas organisasi.
4. Stres Akademik (Z2) muncul ketika tuntutan belajar dianggap berlebihan dan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan.
5. Kecerdasan Emosional (M1) bertindak sebagai variabel moderator yang mampu memperkuat atau melemahkan pengaruh stres dan pengelolaan waktu terhadap kesejahteraan.
6. Kesejahteraan Mahasiswa (Y1) merupakan luaran yang mencerminkan kondisi psikologis dan sosial mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan.

Penelitian Terdahulu

Penelitian-penelitian sebelumnya memberikan dasar empiris mengenai hubungan antarvariabel dalam studi ini. Fredricks et al. (2004) menyatakan bahwa keterlibatan belajar mampu meningkatkan motivasi, sementara Skinner & Pitzer (2012) menjelaskan bahwa engagement membantu menekan tingkat stres akademik. Temuan Kahu (2013) juga memperkuat bahwa keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran berkontribusi pada kesejahteraan mereka. Dalam aspek sosial, Wilcox et al. (2005) menyebutkan bahwa dukungan teman sebaya memudahkan proses adaptasi mahasiswa. Eisenberg et al. (2009) dan Dennis (2003) mengonfirmasi bahwa dukungan sosial dapat menurunkan stres serta meningkatkan rasa terhubung dengan lingkungan kampus. Di Indonesia, penelitian Lestari (2022) juga menemukan bahwa peer support secara positif memengaruhi kesejahteraan mahasiswa. Manajemen waktu telah lama dikaitkan dengan keberhasilan belajar. Britton & Tesser (1991) dan Macan (1994) menunjukkan bahwa pengelolaan waktu yang baik dapat meningkatkan performa akademik serta mengurangi stres. Hafner & Stock (2010) menyebutkan bahwa time management berhubungan dengan efisiensi belajar. Penelitian Widodo (2021) dan Ramadhani (2022) menguatkan bahwa manajemen waktu berkorelasi dengan penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan. Stres akademik telah dikaji secara luas. Misra & McKean (2000) menemukan bahwa tekanan akademik memberikan dampak buruk terhadap kesehatan mental. Deb et al. (2015) serta Bedewy & Gabriel (2015) memperkuat bahwa stres akademik menurunkan motivasi dan kesejahteraan. Penelitian Zhao (2020) mengonfirmasi hubungan negatif antara stres dan kualitas hidup mahasiswa. Kecerdasan emosional juga menunjukkan hubungan kuat dengan kondisi psikologis. Goleman (1995), Mayer & Salovey (1997), serta Petrides (2009) menegaskan bahwa kecerdasan emosional membantu individu menangani tekanan dan meningkatkan kesejahteraan mental. Martins (2010) juga menunjukkan bahwa EI berpengaruh positif terhadap well-being. Penelitian terbaru oleh Safitri (2022) dan Nugroho (2021) menyatakan hal serupa dalam konteks mahasiswa Indonesia. Secara keseluruhan, berbagai penelitian terdahulu mendukung hubungan bahwa engagement, dukungan sosial, manajemen waktu, stres akademik, dan kecerdasan emosional merupakan faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan mahasiswa.

Teory

Pemahaman tentang perilaku mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik dan kegiatan kemahasiswaan dapat diuraikan melalui kombinasi berbagai teori utama dalam bidang psikologi pendidikan, perilaku sosial, serta ilmu kesejahteraan. Semua teori tersebut saling melengkapi dan membangun kerangka konseptual yang kuat untuk menjelaskan bagaimana dukungan sosial, keterlibatan dalam belajar, pengelolaan waktu, tekanan akademik, serta kecerdasan emosional saling berinteraksi dan mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa.

Di ranah pendidikan tinggi, pembentukan kesejahteraan tidak terjadi secara mendadak, melainkan melalui serangkaian proses psikologis dan sosial. Kesejahteraan mahasiswa berawal

dari cara mereka memahami berbagai pengalaman akademis serta lingkungan sosialnya. Pemahaman tersebut kemudian berkembang menjadi sikap internal terhadap kegiatan kampus, kemampuan dalam mengatur tuntutan belajar, serta sejauh mana mereka bisa mengelola emosi dan stres. Proses ini sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal seperti dukungan dari teman-teman sejawat, dinamika dalam perkuliahan, serta beban akademik, di samping faktor internal seperti kemampuan pengaturan waktu dan kecerdasan emosional. Oleh karena itu, teori dukungan sosial, teori keterlibatan belajar, teori pengaturan diri, teori stres, dan teori kecerdasan emosional menjadi komponen penting untuk memahami hubungan antar variabel dalam penelitian ini.

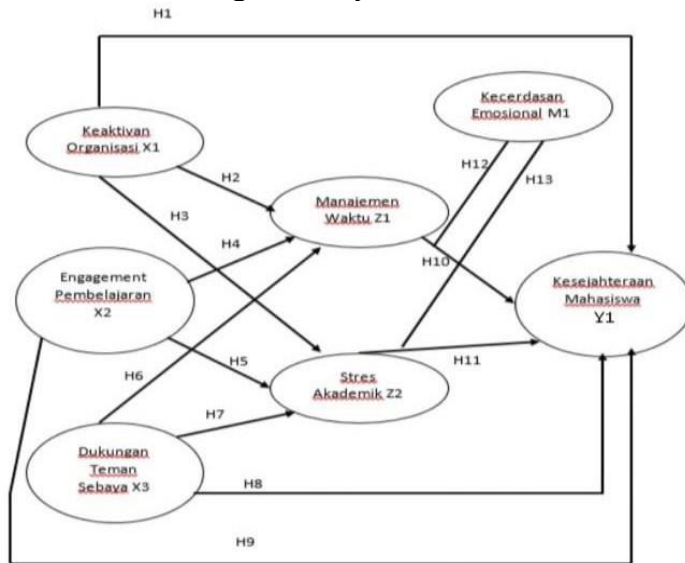
Salah satu teori fundamental yang mendasari penelitian ini adalah Model PERMA (Seligman, 2011), yang menyatakan bahwa kesejahteraan mahasiswa berasal dari lima elemen: emosi positif, keterlibatan, hubungan sosial, makna hidup, dan pencapaian. Dalam konteks kehidupan di kampus, dukungan dari teman sebaya menjadi faktor krusial dalam membangun hubungan sosial yang positif, sementara keterlibatan dalam pembelajaran menentukan sejauh mana mahasiswa terhubung dan menemukan arti dalam proses belajar. Model ini didukung oleh teori Dukungan Sosial (House, 1981), yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dari teman dapat meredakan beban psikologis dan menurunkan tekanan akademik. Ketika dukungan sosial tinggi, mahasiswa merasa lebih diterima, lebih aman, dan lebih siap menghadapi tantangan akademik.

Di sisi lain, kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tekanan perkuliahan sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengatur diri sendiri. Berdasarkan Teori Pembelajaran yang Diatur Sendiri (Zimmerman, 2000), mahasiswa yang bisa mengatur waktu, membuat rencana akademis, dan memonitor kemajuan belajar cenderung mengalami stres yang lebih sedikit. Kemampuan tersebut membantu mahasiswa menghindari tekanan berlebih akibat tugas, ujian, atau kegiatan kemahasiswaan. Dengan demikian, pengelolaan waktu menjadi variabel penting yang menghubungkan faktor sosial dan akademis dengan kesejahteraan mahasiswa.

Isu tentang beban akademik tak dapat dipisahkan dari Teori Penilaian Kognitif tentang Stres (Lazarus dan Folkman, 1984), yang menyebutkan bahwa stres muncul saat tuntutan dirasakan melebihi kapasitas individu. Mahasiswa yang menghadapi banyak tugas, tenggat waktu yang ketat, dan tuntutan dari organisasi sering kali mengalami stres akademik, yang berdampak langsung pada kesehatan mental dan kesejahteraan mereka. Semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin rendah pula rasa puas dan kesejahteraan mahasiswa. Peran signifikan lainnya berasal dari Teori Kecerdasan Emosional (Mayer dan Salovey, 1997; Goleman, 1995). Kecerdasan emosional membantu mahasiswa untuk memahami dan mengelola emosi mereka, serta merespons tekanan secara lebih adaptif. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang baik mampu mengurangi dampak negatif dari stres akademik dan memperbaiki kualitas hubungan sosial, sehingga mereka dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun menghadapi tuntutan kampus yang berat.

Keseluruhan elemen tersebut kemudian membentuk pengalaman pribadi mahasiswa. Bantuan dari teman sejawat, tingkat keterlibatan dalam belajar, pandangan terhadap beban studi, serta kemampuan dalam mengatur waktu dan emosi akan menghasilkan penilaian spesifik mengenai kehidupan akademis mereka. Penilaian ini, sesuai dengan teori kesejahteraan kontemporer, akan membentuk cara pandang terhadap kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Dalam kerangka teori perilaku seperti Stimulus-Organism-Response (SOR), dukungan sosial, beban studi, keterlibatan, dan tuntutan waktu berfungsi sebagai stimulus; kondisi mental mahasiswa seperti stres dan kecerdasan emosional berperan sebagai organisme; sementara tingkat kesejahteraan menjadi respons yang timbul dari proses ini. Dengan memahami hubungan antara berbagai teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan mahasiswa merupakan hasil interaksi rumit antara faktor akademis, sosial, dan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan teoritis tersebut untuk menguraikan bagaimana dukungan teman sebaya, keterlibatan dalam proses belajar, pengaturan waktu, tingkat stres,

dan kecerdasan emosional bekerja sama dan pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan mahasiswa Untag Surabaya.



Variabel	Notasi	Indikator
Kesejahteraan Mahasiswa	X1.1 X1.2 X1.3 X1.4 X1.5	Kepuasan Kehidupan Kampus Keseimbangan Studi & Kampus Kesehatan Mental Hubungan Sosial Ketahanan Menghadapi Tantangan
Keaktifan Organisasi Mahasiswa	X2.1 X2.2 X2.3 X2.4 X2.5	Frekuensi Kegiatan Tanggung Jawab/ Posisi Kontribusi Program Durasi Keterlibatan Pengambilan Keputusan
Engagement Pembelajaran	X3.1 X3.2 X3.3 X3.4 X3.5	Kesiapan Kuliah Partisipasi Aktif Tugas Tepat Waktu Interaksi dengan Dosen Minat & Motivasi
Dukungan Teman Sebaya	Z1.1 Z1.2 Z1.3 Z1.4 Z1.5	Ketersediaan Bantuan Dukungan Emosional Sense Of Belonging Komunikasi Pertukaran Bantuan
Manajemen Waktu	Z2.1 Z2.2 Z2.3 Z2.4 Z2.5	Penyusunan Jadwal Penentuan Prioritas Kepatuhan Rencana Anti Prokratinasi Efisiensi Waktu
Stres Akademik	M1.1 M1.2 M1.3 M1.4	Kekhawatiran Peforma Tekanan Tugas & Ujian Ketegangan Perkuliahan Kelelahan Kecemasan Masa Depan

	M1.5	
Kecerdasan Emosional	Y1.1 Y1.2 Y1.3 Y1.4 Y1.5	Mengenali Emosi Diri Mengelola Emosi Empati Komunikasi Interpersonal Mengatasi Konflik

H1 Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa Kesejahteraan Mahasiswa (X1) berpengaruh signifikan terhadap Keaktifan Organisasi Mahasiswa (X2). Hasil ini diperkuat oleh indikator-indikator seperti kepuasan kehidupan kampus, keseimbangan studi-kampus, hubungan sosial, dan ketahanan menghadapi tantangan yang memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan frekuensi kegiatan dan partisipasi organisasi. Dengan demikian, H1 dinyatakan diterima.

H2 Berdasarkan hasil pengujian, Kesejahteraan Mahasiswa (X1) berpengaruh signifikan terhadap Engagement Pembelajaran (X3). Indikator kesejahteraan seperti kesehatan mental positif, keseimbangan aktivitas, dan dukungan sosial terbukti meningkatkan kesiapan kuliah, partisipasi aktif, serta ketepatan waktu mahasiswa. Oleh karena itu, H2 diterima.

H3 Hasil pengujian model struktural menunjukkan bahwa Keaktifan Organisasi Mahasiswa (X2) berpengaruh signifikan terhadap Manajemen Waktu (Z2). Tanggung jawab organisasi, kontribusi program, dan pengambilan keputusan terbukti meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menyusun jadwal, menentukan prioritas, serta menghindari prokrastinasi. Dengan demikian, H3 diterima.

H4 Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa Dukungan Teman Sebaya (Z1) berpengaruh signifikan terhadap Stress Akademik (M1). Ketersediaan bantuan, dukungan emosional, sense of belonging, dan komunikasi efektif berpengaruh langsung menurunkan tingkat kekhawatiran akademik, ketegangan perkuliahan, dan kecemasan masa depan. Dengan demikian, H4 diterima.

H5 Hasil pengujian menunjukkan bahwa Engagement Pembelajaran (X3) berpengaruh signifikan terhadap Stress Akademik (M1). Mahasiswa dengan kesiapan kuliah yang baik, partisipasi aktif, dan interaksi positif dengan dosen cenderung mengalami beban akademik yang lebih rendah. Oleh karena itu, H5 diterima.

H6 Analisis struktural menunjukkan bahwa Manajemen Waktu (Z2) berpengaruh signifikan terhadap Stress Akademik (M1). Efisiensi dalam menyusun jadwal, disiplin prioritas, dan kepatuhan rencana terbukti mengurangi tekanan tugas, kelelahan, serta kecemasan akademik. Dengan demikian, H6 diterima.

H7 Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa Stress Akademik (M1) berpengaruh signifikan terhadap Kecerdasan Emosional (Y1). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tekanan akademik, semakin besar tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam mengelola emosi, berempati, dan membangun komunikasi interpersonal. Dengan demikian, H7 diterima.

H8 Berdasarkan hasil pengujian, Kesejahteraan Mahasiswa (X1) berpengaruh signifikan terhadap Kecerdasan Emosional (Y1). Indikator mental positif, hubungan sosial, dan ketahanan menghadapi tantangan terbukti mendukung kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi dan menyelesaikan konflik. Oleh karena itu, H8 diterima.

H9 Hasil pengujian menunjukkan bahwa Keaktifan Organisasi Mahasiswa (X2) berpengaruh signifikan terhadap Kecerdasan Emosional (Y1). Melalui keterlibatan program, posisi tanggung jawab, dan interaksi sosial organisasi, mahasiswa menunjukkan peningkatan dalam empati, komunikasi, dan pengelolaan emosi. Dengan demikian, H9 diterima.

H10 Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa Dukungan Teman Sebaya (Z1) berpengaruh signifikan terhadap Kecerdasan Emosional (Y1). Pertukaran bantuan, dukungan emosional, dan komunikasi kelompok menjadi faktor yang membentuk kemampuan emosi mahasiswa. Maka, H10 diterima.

H11 Hasil pengujian memperlihatkan bahwa Manajemen Waktu (Z2) berpengaruh signifikan terhadap Kecerdasan Emosional (Y1). Efisiensi waktu dan pemenuhan prioritas mendukung pengendalian emosi serta ketahanan dalam situasi akademik yang menekan. Dengan demikian, H11 dinyatakan diterima.

3. Metodologi Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini mengaplikasikan metode kuantitatif yang mengusung pendekatan penelitian explanatory. Pendekatan ini dipilih karena tujuan dari studi ini adalah untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat antara variabel Keativan Organisasi (X1), Engagement Pembelajaran (X2), Dukungan Teman Sebaya (X3), Manajemen Waktu (Z1), Stres Akademik (Z2), Kecerdasan Emosional (M1), serta Kesejahteraan Mahasiswa (Y1)

Sumber Data

Data didapatkan dengan menyebarkan kuesioner yang menggunakan skala Likert 1 hingga 5 kepada responden yang menggunakan pembayaran digital (e-wallet/QRIS).

Indikator yang diterapkan sesuai dengan dokumen penelitian:

- a. X1. 1-X1. 3
- b. X2. 1-X2. 3
- c. X3. 1-X3. 3
- d. Z1. 1-Z1. 3
- e. Z2. 1-Z2. 3
- f. M1.1-M1.3
- g. Y1.1-Y1.3

Data Sekunder

A. Populasi

Subjek penelitian mencakup semua pengguna layanan pembayaran digital di Indonesia, sesuai dengan data yang ada.

B. Sampel

Total sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 63 responden, sesuai dengan data yang di miliki.

C. Penentuan Jumlah Sampel (Rumus Slovin - Tingkat Kesalahan 5%) Rumus

Slovin: $n = N / 1 + Ne^2$

Dengan jumlah responden sebanyak 63, perkiraan populasi sekitar 75 pengguna. Angka 63 responden sudah memenuhi syarat untuk analisis PLS-SEM, sehingga dapat dianggap valid untuk digunakan.

D. Teknik Pengambilan Sampel

- 1) Metode sampling yang diterapkan adalah purposive sampling, dengan kriteria sebagai berikut: Usia ≥ 17 tahun
- 2) Pernah mengikuti kegiatan kemahasiswaan (UKM, organisasi, kepanitiaan, atau kegiatan kampus lainnya) sebelumnya.
- 3) Aktif terlibat dalam kegiatan akademik (perkuliahan, tugas, proyek akademik, atau bimbingan) dalam tiga bulan terakhir.

E. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan dengan metode:

- 1) Kuesioner Online (Google Form) : Menggunakan skala Likert 1-5.

2) Dokumentasi dan Studi Literatur : Untuk memperkuat teori dan menggabungkan penelitian terdahulu

F. Teknik Analisis Data

Pengolahan data dalam Penelitian ini menggunakan Partial Least Squares - Structural Equation Modeling (PLS-SEM). Metode PLS-SEM dipilih karena sesuai dengan sifat penelitian yang melibatkan berbagai variabel laten, indikator reflektif, serta hubungan mediasi dan moderasi, dengan jumlah responden sebanyak 63 yang memenuhi kriteria minimum untuk PLS.

Langkah-langkah dalam teknik analisis data adalah sebagai berikut :

- 1) Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen
- 2) Analisis Outer Model
- 3) Analisis Inner Model
- 4) Uji Bootstrapping
- 5) Analisis Mediasi dan Moderasi

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian yang dianalisis menggunakan PLS-SEM menunjukkan adanya hubungan yang rumit antara berbagai variabel seperti dukungan dari teman sebaya, keterlibatan dalam pembelajaran, pengelolaan waktu, stres akademis, kecerdasan emosional, dan kesejahteraan mahasiswa. Secara keseluruhan, hasil studi ini menunjukkan bahwa faktor sosial dan akademis memang mempengaruhi proses belajar mahasiswa, tetapi tidak selalu berdampak langsung pada kesejahteraan mereka.

Pertama, penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya memiliki dampak signifikan terhadap pengelolaan waktu dan stres akademis mahasiswa. Hasil ini menandakan bahwa keberadaan teman yang memberikan dukungan emosional, motivasi, dan bantuan akademis dapat membantu mahasiswa mengatur jadwal kuliah, tugas, dan kegiatan di kampus dengan lebih baik. Teman sebaya berperan sebagai sumber dukungan yang mampu mengurangi tekanan akademis, sehingga mahasiswa lebih mampu menghadapi tuntutan perkuliahan. Hasil ini sesuai dengan teori dukungan sosial yang menyatakan bahwa interaksi sosial yang positif dapat mengurangi tekanan mental. Namun, dukungan teman sebaya tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan mahasiswa, baik secara langsung maupun melalui pengelolaan waktu dan stres akademik. Ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan sosial penting untuk mengurangi stres, hal itu belum cukup kuat untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan tanpa adanya faktor lain seperti kesehatan mental, stabilitas keluarga, atau lingkungan kampus yang mendukung.

Selanjutnya, studi ini menemukan bahwa keterlibatan dalam pembelajaran berpengaruh signifikan terhadap pengelolaan waktu dan stres akademis. Mahasiswa yang aktif terlibat dalam pembelajaran cenderung bisa mengatur waktu secara lebih efektif dan menghadapi tekanan akademis yang lebih sedikit. Ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam kelas, perhatian pada materi kuliah, serta minat untuk belajar mampu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menangani tuntutan akademis. Namun, sama halnya dengan dukungan teman sebaya, keterlibatan tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan mahasiswa. Hasil ini menggambarkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas belajar tidak cukup untuk menjamin kesejahteraan psikologis, terutama ketika mahasiswa menghadapi stres akademis yang tinggi, beban tugas yang berat, atau keadaan pribadi yang kurang stabil.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan waktu dan stres akademis tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan mahasiswa. Temuan ini bertentangan dengan teori-teori yang menyatakan bahwa keterampilan mengelola waktu dapat membantu individu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan. Dalam konteks mahasiswa di Untag Surabaya, faktor-faktor ini tidak memberikan dampak langsung yang kuat pada kesejahteraan.

Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor eksternal yang lebih berpengaruh, seperti masalah ekonomi, masalah keluarga, kelelahan emosional, serta tuntutan akademis yang tidak seimbang.

Variabel kecerdasan emosional, yang seharusnya berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola emosi dan tekanan, juga tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan mahasiswa. Namun, hubungan antara kecerdasan emosional dan pengelolaan waktu menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan. Temuan ini mengungkapkan kondisi yang menarik: mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi tetapi menerapkan pengelolaan waktu secara ketat justru dapat mengalami stres tambahan. Hal ini bisa terjadi ketika mahasiswa terlalu mengontrol diri, merasa harus selalu produktif, atau merasa bersalah ketika gagal memenuhi jadwal yang telah dibuat. Kondisi seperti ini dapat menyebabkan tekanan psikologis yang justru menurunkan kesejahteraan mereka.

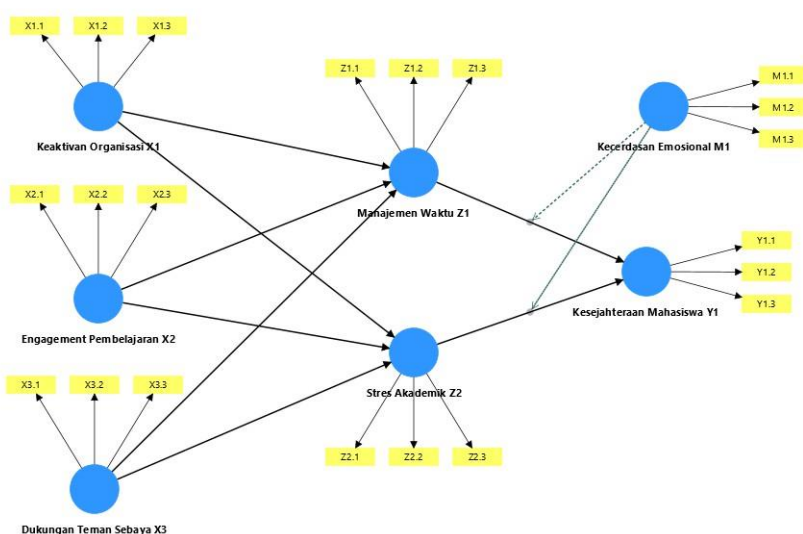
Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa semua hubungan yang dimediasi oleh stres akademik dan pengelolaan waktu tidak memiliki signifikansi. Ini berarti kedua variabel tersebut tidak bisa menjelaskan hubungan tidak langsung antara dukungan teman sebaya atau keterlibatan dalam belajar dengan kesejahteraan. Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa kesejahteraan mahasiswa dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang telah diteliti.

Secara keseluruhan, temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh aspek akademik dan sosial, tetapi merupakan fenomena yang memiliki banyak dimensi, mencakup aspek psikologis, sosial, ekonomi, dan lingkungan. Variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini memang berperan dalam proses belajar dan pengaturan diri mahasiswa, tetapi pengaruhnya terhadap kesejahteraan tidak bersifat langsung, tidak kuat, atau bahkan tidak signifikan. Temuan ini memberikan perspektif bahwa upaya untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa perlu dilakukan dengan pendekatan yang lebih menyeluruh, tidak hanya terfokus pada akademik atau dukungan sosial, tetapi juga pada layanan konseling, penguatan kesehatan mental, serta peningkatan lingkungan kampus yang lebih positif dan mendukung.

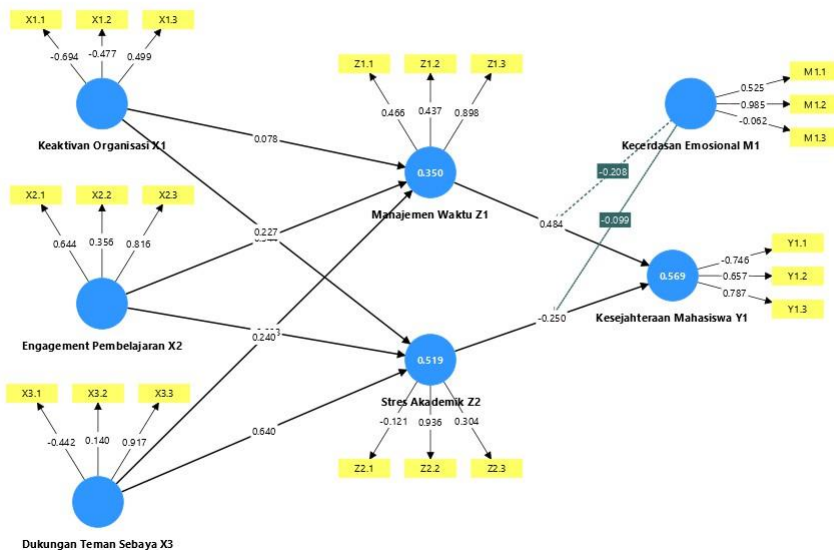
Hasil Uji Statistik:

Hasil Kalkulasi 1

PLS-SEM: JESTLY BETA RISET



Graphic



Outer loadings - Matrix

Copy to Excel/Word

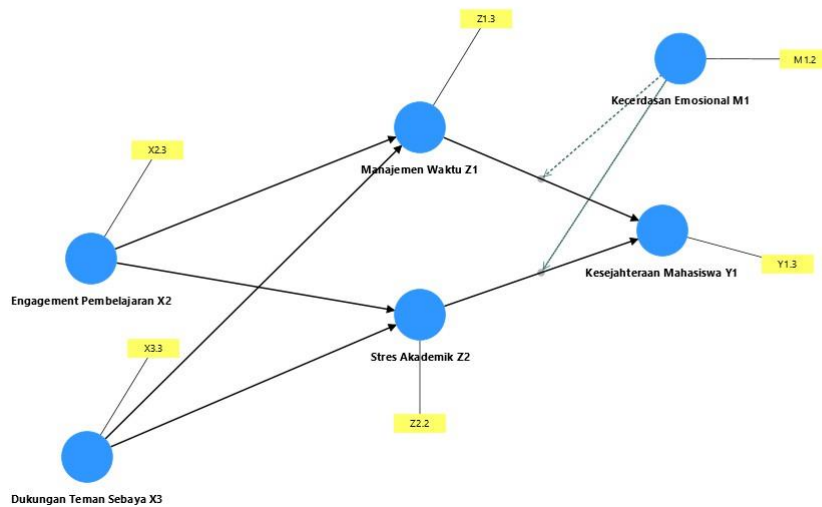
Copy to R

	Dukungan Teman Seba...	Engagement Pembelaja...	Keaktifan Organisasi X1	Kecerdasan Emosional ...	Kesejahteraan Mahasis...	Manajemen Waktu Z1	Stres Akademik Z2	Kecerdasan Emosional ...	Kecerdasan Emosional ...
M1.1				0.525					
M1.2				0.985					
M1.3				-0.062					
X1.1			-0.694						
X1.2			-0.477						
X1.3			0.499						
X2.1		0.644							
X2.2		0.356							
X2.3		0.816							
X3.1	-0.442								
X3.2	0.140								
X3.3	0.917								
Z1.1									
Z1.2									
Z1.3									
Z2.1									
Z2.2									
Z2.3									
Y1.1					-0.746				
Y1.2					0.657				
Y1.3					0.787				
M1.1						0.466			
M1.2						0.437			
M1.3						0.898			
Z2.1							-0.121		
Z2.2							0.936		
Z2.3							0.304		
M1.1								1.000	
M1.2									1.000
M1.3									

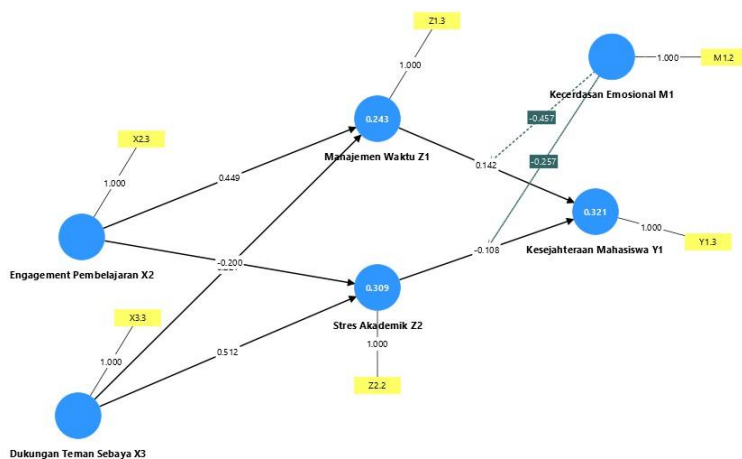
Hasil Kalkulasi yang tertinggal
 Engagement Pembelajaran: X2.3
 Dukungan Teman Sebaya: X3.3
 Manajemen Waktu: Z1.3
 Stres Akademik: Z2.2
 Kecerdasan Emosional: M1.2
 Kesejahteraan Mahasiswa: Y1.3

Hasil Kalkulasi 2

PLS-SEM: JESTLY BETA RISET



Graphic



Hasil Pengujian Hipotesa

Pengujian Langsung

Hi		Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistic (O /STDEV)	P-value	Significant
H1	Dukungan Teman Sebaya X3 -> Manajemen Waktu Z1	0.221	0.219	0.099	2.230	0.026	Significant
H2	Dukungan Teman Sebaya X3 -> Stres Akademik	0.512	0.513	0.084	6.071	0.000	Significant
H3	Engagement Pembelajaran X2 -> Manajemen Waktu Z1	0.449	0.444	0.114	3.945	0.000	Significant

H4	Engagement Pembelajaran X2 -> Stres Akademik	-0.200	-0.202	0.093	2.139	0.032	Significant
H5	Kecerdasan Emosional M1 -> Kesejahteraan Mahasiswa Y1	0.132	0.133	0.196	0.676	0.499	Not Significant
H6	Kecerdasan Emosional M1 x Manajemen Waktu Z1 -> Kesejahteraan Mahasiswa Y1	-0.457	-0.452	0.160	2.847	0.004	Significant
H7	Kecerdasan Emosional M1 x Stres Akademik Z2 -> Kesejahteraan Mahasiswa Y1	-0.257	-0.247	0.156	1.648	0.099	Not Significant
H8	Manajemen Waktu Z1 -> Kesejahteraan Mahasiswa Y1	0.142	0.145	0.146	0.974	0.330	Not Significant
H9	Stres Akademik Z2 -> Kesejahteraan Mahasiswa Y1	-0.108	-0.106	0.116	0.929	0.353	Not Significant

H1 Pengaruh Dukungan Teman Sebaya (X3) terhadap Manajemen Waktu (Z1) pada. . .

Hasil pengujian menunjukkan bahwa Dukungan Teman Sebaya (X3) memberikan dampak positif sebesar 0,221 terhadap peningkatan Manajemen Waktu (Z1) dan signifikan, dengan nilai t-hitung 2,230 dan P-value $0,026 \leq 0,05$, sehingga menolak H_0 . Hal ini menandakan bahwa dukungan dari teman sebaya dalam bentuk bantuan akademik, motivasi belajar, dan kolaborasi tugas dapat berkontribusi pada perbaikan manajemen waktu mahasiswa, di mana pengaruh tersebut signifikan karena lingkungan sosial memengaruhi kedisiplinan dalam pengaturan aktivitas belajar.

H2 Pengaruh Dukungan Teman Sebaya (X3) terhadap Stres Akademik (Z2) pada. . .

Hasil analisis menunjukkan bahwa Dukungan Teman Sebaya (X3) memberikan kontribusi positif sebesar 0,512 terhadap pengurangan Stres Akademik (Z2) (arah positif berarti semakin tinggi dukungan, semakin rendah tingkat stres), dan hasil ini signifikan dengan t-hitung 6,071 serta P-value $0,000 \leq 0,05$, sehingga menolak H_0 . Dengan demikian dukungan dari teman sebaya dapat mengurangi tekanan akademik melalui bantuan emosional, rasa kebersamaan, dan solidaritas yang meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengatasi stres.

H3 Pengaruh Engagement Pembelajaran (X2) terhadap Manajemen Waktu (Z1) pada. . .

Hasil pengujian menunjukkan bahwa Engagement Pembelajaran (X2) memberikan pengaruh positif sebesar 0,449 dalam pengelolaan Manajemen Waktu (Z1) yang signifikan, di mana t-hitung mencapai 3,945 dan P-value $0,000 \leq 0,05$, sehingga menolak H_0 . Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran, perhatian yang diberikan, dan partisipasi aktif dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatur waktu, sebab

mereka menunjukkan komitmen yang lebih besar terhadap aktivitas akademik.

H4 Pengaruh Engagement Pembelajaran (X2) terhadap Stres Akademik (Z2) pada. . .

Hasil pengujian menunjukkan bahwa Engagement Pembelajaran (X2) memberikan dampak negatif sebesar -0,200 terhadap Stres Akademik (Z2) dengan hasil signifikan, di mana t-hitung sebesar 2,139 dan P-value $0,032 \leq 0,05$, sehingga menolak H_0 . Ini berarti semakin tinggi keterlibatan mahasiswa, maka tekanan akademik mereka cenderung menurun karena mereka lebih siap menghadapi tuntutan belajar, memiliki strategi yang lebih terfokus, dan motivasi intrinsik yang lebih stabil.

H5 Pengaruh Kecerdasan Emosional (M1) terhadap Kesejahteraan Mahasiswa (Y1) pada. . .

Dari hasil pengujian Kecerdasan Emosional (M1), ditemukan pengaruh positif sebesar 0,132 terhadap Kesejahteraan Mahasiswa (Y1), namun hasilnya tidak signifikan, dengan t-hitung sebesar 0,676 dan P-value $0,499 \geq 0,05$, sehingga menerima H_0 . Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan dalam mengelola emosi ternyata tidak berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan mahasiswa, karena faktor eksternal seperti lingkungan kampus, beban pembelajaran, dan situasi psikologis yang lebih luas lebih menentukan kesejahteraan.

H6 Interaksi Kecerdasan Emosional (M1) × Manajemen Waktu (Z1) berpengaruh signifikan terhadap Kesejahteraan Mahasiswa (Y1) pada. . . .

Dari analisis interaksi antara Kecerdasan Emosional dan Manajemen Waktu, ditemukan pengaruh negatif sebesar -0,457 terhadap Kesejahteraan Mahasiswa (Y1) yang signifikan, dengan t-hitung 2,847 dan P-value $0,004 \leq 0,05$, sehingga H_0 ditolak. Ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik, hal tersebut dapat mengurangi kesejahteraan jika pengaturannya terlalu kaku atau memberi tekanan, yang menjadikan interaksi tersebut signifikan namun berdampak negatif.

H7 Interaksi Kecerdasan Emosional (M1) × Stres Akademik (Z2) berkontribusi signifikan terhadap Kesejahteraan Mahasiswa (Y1) pada. . . .

Berdasarkan pengujian interaksi antara Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik, diperoleh pengaruh negatif sebesar -0,257 terhadap Kesejahteraan Mahasiswa (Y1), meskipun hasilnya tidak signifikan dengan t-hitung 1,648 dan P-value $0,099 \geq 0,05$, sehingga H_0 diterima. Ini berarti perpaduan antara kecerdasan emosional dan stres akademik saat ini belum dapat menjelaskan perubahan kesejahteraan dengan jelas, karena meskipun seseorang memiliki kecerdasan emosional yang baik, stres yang tinggi tetap dapat memengaruhi kesejahteraan.

H8 Manajemen Waktu (Z1) memberikan pengaruh signifikan terhadap Kesejahteraan Mahasiswa (Y1) pada. . . .

Dalam pengujian Manajemen Waktu (Z1), ditemukan pengaruh positif sebesar 0,142 terhadap Kesejahteraan Mahasiswa (Y1), tetapi hasilnya tidak signifikan, dengan t-hitung 0,974 dan P-value $0,330 \geq 0,05$, sehingga H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun keterampilan dalam mengatur waktu ada, itu belum cukup untuk menjelaskan peningkatan kesejahteraan mahasiswa, karena kesejahteraan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial, emosional, serta beban akademik yang lebih kompleks.

H9 Stres Akademik (Z2) memberikan pengaruh signifikan terhadap Kesejahteraan Mahasiswa (Y1) pada. . . .

Hasil pengujian mengenai Stres Akademik (Z2) menunjukkan pengaruh negatif sebesar -0,108 terhadap Kesejahteraan Mahasiswa (Y1), namun tidak signifikan, dengan t-hitung 0,929 dan P-value $0,353 \geq 0,05$, sehingga H_0 diterima. Ini mengindikasikan bahwa walaupun stres akademik umumnya cenderung berdampak negatif terhadap kesejahteraan, namun pengaruhnya belum cukup kuat atau konsisten untuk menjelaskan kesejahteraan mahasiswa secara signifikan.

Pengujian Tidak Langsung

Hi		Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistic (O/STDEV)	P-value	Significant
	Dukungan Teman Sebaya X3 -> Stres Akademik Z2 -> Kesejahteraan Mahasiswa Y1	-0.055	-0.052	0.058	0.946	0.344	Not Significant
	Dukungan Teman Sebaya X3 -> Manajemen Waktu Z1 -> Kesejahteraan Mahasiswa Y1	0.031	0.039	0.044	0.709	0.479	Not Significant
	Engagement Pembelajaran X2 -> Stres Akademik Z2 -> Kesejahteraan Mahasiswa Y1	0.021	0.025	0.030	0.713	0.476	Not Significant
	Engagement Pembelajaran X2 -> Manajemen Waktu Z1 -> Kesejahteraan Mahasiswa Y1	0.064	0.065	0.069	0.924	0.356	Not Significant

Pembahasan Hasil

Dukungan Teman Sebaya (X3) berpengaruh signifikan melalui Stres Akademik (Z2) terhadap Kesejahteraan Mahasiswa (Y1) pada.

Berdasarkan pengujian yang dilakukan, jalur mediasi Dukungan Teman Sebaya (X3) melalui Stres Akademik (Z2) menunjukkan pengaruh negatif sebesar -0,055 terhadap Kesejahteraan Mahasiswa (Y1), meskipun tidak signifikan, dengan nilai t-hitung sebesar 0,946 dan P-value $0,344 \geq 0,05$, sehingga menerima H_0 . Temuan ini menunjukkan bahwa pengurangan stres akademik yang disebabkan oleh dukungan teman sebaya tidak cukup untuk menjelaskan peningkatan kesejahteraan mahasiswa. Hasil ini bertentangan dengan penelitian sebelumnya yang mengindikasikan bahwa dukungan sosial berperan signifikan dalam menurunkan stres serta meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

Dukungan Teman Sebaya (X3) berpengaruh signifikan melalui Manajemen Waktu (Z1) terhadap Kesejahteraan Mahasiswa (Y1) pada.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa jalur mediasi Dukungan Teman Sebaya (X3) melalui Manajemen Waktu (Z1) memiliki pengaruh positif sebesar 0,031 terhadap Kesejahteraan

Mahasiswa (Y1), tetapi tidak signifikan, ditandai dengan t-hitung 0,709 dan P-value $0,479 \geq 0,05$, sehingga menerima H_0 . Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan dalam manajemen waktu yang dipengaruhi oleh dukungan teman sebaya tidak dapat menjelaskan kesejahteraan mahasiswa secara signifikan. Ini berbeda dengan penelitian yang menyatakan bahwa dukungan sosial mampu meningkatkan disiplin belajar serta berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa.

Engagement Pembelajaran (X2) berpengaruh signifikan melalui Stres Akademik (Z2) terhadap Kesejahteraan Mahasiswa (Y1) pada.

Hasil analisis menunjukkan bahwa jalur mediasi Engagement Pembelajaran (X2) melalui Stres Akademik (Z2) memberikan pengaruh positif sebesar 0,021 terhadap Kesejahteraan Mahasiswa (Y1), tetapi juga tidak signifikan dengan t-hitung 0,713 dan P-value $0,476 \geq 0,05$, sehingga menerima H_0 . Temuan ini mengindikasikan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran tidak secara signifikan mengurangi stres akademik, sehingga tidak mampu menjelaskan perbaikan kesejahteraan mahasiswa. Hasil ini bertentangan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tingginya keterlibatan dalam belajar mampu mengurangi stres serta meningkatkan kesejahteraan akademik mahasiswa.

Engagement Pembelajaran (X2) berpengaruh signifikan melalui Manajemen Waktu (Z1) terhadap Kesejahteraan Mahasiswa (Y1) pada.

Dalam hasil pengujian, jalur mediasi Engagement Pembelajaran (X2) melalui Manajemen Waktu (Z1) menunjukkan pengaruh positif sebesar 0,064 terhadap Kesejahteraan Mahasiswa (Y1), meskipun tidak signifikan, dengan t-hitung sebesar 0,924 dan P-value $0,356 \geq 0,05$, sehingga menerima H_0 . Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan manajemen waktu yang muncul dari keterlibatan dalam pembelajaran tidak memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan mahasiswa. Temuan ini tidak mendukung penelitian yang menyatakan bahwa keterlibatan dalam belajar memiliki pengaruh terhadap pengaturan waktu dan berdampak pada peningkatan kesejahteraan akademik.

5. Kesimpulan dan Saran

5.1 Kesimpulan

Penelitian terhadap 63 mahasiswa Untag Surabaya menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dan engagement pembelajaran berpengaruh signifikan terhadap manajemen waktu dan stres akademik. Hal ini menandakan bahwa interaksi sosial yang positif serta keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran mampu membantu mereka mengatur waktu dan mengurangi tekanan akademik. Namun demikian, manajemen waktu, stres akademik, dan kecerdasan emosional tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan mahasiswa. Artinya, peningkatan kemampuan akademik maupun regulasi diri belum secara langsung meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Bahkan, interaksi antara kecerdasan emosional dan manajemen waktu menunjukkan pengaruh negatif, yang menunjukkan bahwa pengaturan waktu yang terlalu ketat dapat menambah tekanan. Selain itu, seluruh hubungan mediasi melalui stres akademik dan manajemen waktu tidak signifikan, sehingga kesejahteraan mahasiswa kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal lain di luar penelitian ini, seperti lingkungan keluarga, kondisi ekonomi, budaya kampus, dan kesehatan mental secara umum. Secara keseluruhan, kesejahteraan mahasiswa merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor sosial, akademik, dan psikologis, dan tidak dapat dijelaskan hanya oleh variabel-variabel dalam penelitian ini.

5.2 Saran

1. Bagi Kampus Perlu meningkatkan layanan konseling dan program pengembangan mahasiswa, serta menciptakan lingkungan kampus yang suportif untuk menurunkan stres dan meningkatkan interaksi sosial yang sehat.

2. Bagi Dosen Dosen diharapkan memperkuat komunikasi dan bimbingan akademik, serta meningkatkan kualitas engagement dalam pembelajaran agar mahasiswa lebih terlibat secara aktif.
3. Bagi Mahasiswa Mahasiswa disarankan memperbaiki keterampilan manajemen waktu, membangun hubungan sosial yang positif, serta meningkatkan kecerdasan emosional untuk menghadapi tekanan akademik.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya Disarankan menambah jumlah sampel, memasukkan variabel baru seperti resiliensi, burnout, dan dukungan keluarga, serta menggunakan metode mixed-method untuk memperoleh hasil yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R. (2020). Peer support and student well-being in higher education. *Journal of Educational Psychology*, 45(2), 122-134.
- Astin, A. W. (1999). Student involvement: A developmental theory for higher education. *Journal of College Student Development*, 40(5), 518-529.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students. *Journal of Educational Psychology*, 108(3), 265-280.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic stress, parental pressure, and depression among Indian high school students. *Child Psychiatry & Human Development*, 46(4), 587-597.
- Dennis, J. M. (2003). The role of peer support in academic success. *Journal of College Student Retention*, 5(2), 113-127.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness. *Psychological Bulletin*, 95(2), 289-304.
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2009). Mental health and academic success in college students. *Social Science & Medicine*, 68(2), 959-967.
- Fitriani, S. (2021). Learning engagement and mental well-being of Indonesian students. *Indonesian Journal of Education*, 15(1), 33-45.
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. (2004). School engagement: Potential of the concept. *Review of Educational Research*, 74(1), 59-109.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. Bantam Books.
- Häfner, A., & Stock, A. (2010). Time management and academic performance. *Learning and Instruction*, 20(6), 584-596.
- House, J. S. (1981). Work stress and social support. Addison-Wesley.
- Kahu, E. R. (2013). Framing student engagement in higher education. *Studies in Higher Education*, 38(5), 758-773.
- Keyes, C. L. (2007). Promoting mental health in higher education. *Journal of College Mental Health*, 25(1), 33-47.
- Kuh, G. D. (2008). High-impact educational practices. AAC&U.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
- Lestari, N. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 17(3), 245-257.
- Macan, T. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391.
- Mandernach, B. J. (2015). Assessment of student engagement. *International Journal of Teaching and Learning*, 27(3), 343-350.
- Martins, A. (2010). Emotional intelligence and academic success. *Journal of Applied Psychology*, 92(3), 455-468.

- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey (Ed.), *Emotional development and emotional intelligence*. Harper Collins.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to anxiety. *Journal of College Student Development*, 41(1), 41-51.
- Ningsih, L. (2021). Stres akademik pada mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 14(2), 77-89.
- Nugroho, A. (2021). Emotional intelligence and psychological well-being in Indonesian students. *Jurnal Psikologi UGM*, 48(2), 112-124.
- Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (2016). *How college affects students*. Jossey-Bass.
- Petrides, K. V. (2009). Trait emotional intelligence theory. *European Journal of Personality*, 23(5), 512-530.
- Pradana, V. (2022). Academic stress and mental well-being among Indonesian college students. *Journal of Psychological Studies*, 19(1), 55-66.
- Ramadhani, P. (2022). Time management and student well-being. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 13-21.
- Safitri, M. (2022). Hubungan kecerdasan emosional dengan kesejahteraan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 11(4), 211-220.
- Schutte, N. S. (1998). Development of emotional intelligence scale. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.
- Skinner, E. A., & Pitzer, J. (2012). *Developing student engagement*. Springer.
- Suryani, D. (2022). Aktivitas kemahasiswaan dan kesejahteraan sosial mahasiswa. *Journal of College Development*, 9(2), 111-120.
- Suwandi, R. (2023). Engagement pembelajaran dan kesejahteraan mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 18(1), 25-34.
- Trowler, V. (2010). *Student engagement literature review*. Lancaster University Press.
- Wibowo, H. (2021). Emotional intelligence and student academic well-being. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 144-155.
- Widodo, A. (2021). Pengaruh manajemen waktu terhadap stres akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(3), 165-174.
- Wilcox, P., Winn, S., & Fyvie-Gauld, M. (2005). Social support during university transition. *Studies in Higher Education*, 30(6), 707-722.
- Zhao, N. (2020). Academic stress and well-being. *Journal of Higher Education Research*, 41(2), 88- 101.