

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP  
*SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA YANG  
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS  
HKBP NOMMENSEN MEDAN

Nama : Tanasya Gabriella Manullang

NPM : 20900085

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

MENYETUJUI

KOMISI PEMBIMBING

Pembimbing I

Togi Fitri A Ambarita., M.Psi., Psikolog

Pembimbing II

Asina C. Rosito., S.Psi., MSc

MENGELAHUI DEKAN,

Dr. Nentyka Putri, M. Psi., Psikolog

Tanggal Lulus: 31 Agustus 2024

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Memasuki tingkat pendidikan perguruan tinggi, berarti melibatkan diri pada situasi hidup serta situasi pendidikan yang tentunya jauh berbeda dengan apa yang dialami saat duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA). Perguruan tinggi bukan sekedar lanjutan dari tingkat SMA, melainkan merupakan pendidikan tingkat tinggi yang sesuai dengan tuntutan berbagai permasalahan, dampak, dan pembelajaran baru yang niscaya akan dicapai.

Mahasiswa yang memasuki tingkat akhir biasanya mulai merasakan beban kuliah yang berat, dimana mahasiswa diperhadapkan dengan berbagai tugas kuliah. Selain mengerjakan tugas-tugas kuliah mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan skripsi. Skripsi menjadi salah satu tugas akhir yang menjadi prasyarat lulus program pendidikan S1, mahasiswa yang sedang dalam pengerjaan skripsi dan tidak memiliki kegiatan akademik dalam kelas lagi disebut dengan mahasiswa semester akhir (Aulia & Panjaitan, 2019). Skripsi dapat disebut dengan permasalahan yang ada dalam kehidupan akademik seorang mahasiswa yang harus dihadapi.

Skripsi merupakan bukti kemampuan akademik dalam melakukan penelitian terhadap kasus atau fenomena yang muncul dan kemudian diteliti dengan menggunakan teori-teori yang relevan dan kemudian akan dianalisis untuk mendapat hasil dari penelitian tersebut. Ada dua unsur penting dalam membuat skripsi yaitu meneliti dan membuat tulisan. Pengetahuan mahasiswa dan

metodologi penelitian sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsi (Pratama, 2019). Dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan (skripsi) mahasiswa juga dihadapi oleh beberapa problem.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dalam menyelesaikan skripsinya, antara lain kendala dalam pemilihan tema, judul, sampel, alat ukur, memperoleh referensi yang sesuai, waktu yang sedikit untuk meneliti, harus melakukan revisi berulang kali, memiliki dosen pembimbing yang tidak selalu siap sedia kala. tersedia untuk saran, lamanya respon dosen pembimbing (Jonosewojo, 2017). Menurut penelitian Pratiwi & Kusdiyati (2017), mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi untuk menghindari pengerjaan skripsi karena merasa tidak aman dari perasaan takut akan ancaman karena menganggap skripsi tidak menyenangkan dan sulit. Natalia berlianti

Selain mengerjakan skripsi, mahasiswa akhir juga masih ada yang harus mengikuti kelas untuk beberapa mata kuliah, yang dimana kelas tersebut diambil karena mengulang mata kuliah akibat gagal pada semester yang lalu dan juga ada yang mengambil kelas lagi karena SKS nya masih belum tercukupi. Gadzella (2012) menggambarkan stress akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap stressor tersebut yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif.

Dalam proses penyusunan skripsi banyak kendala yang muncul yang memicu stres pada mahasiswa. Kendala yang sering muncul terkait dengan penyusunan skripsi meliputi pencarian, pengumpulan data, studi literatur yang

sesuai serta kendala dalam menentukan tema sampai dengan alat ukur yang digunakan serta kendala dalam proses revisi. Kendala lain yaitu permasalahan batas waktu serta kendala yang berasal dari eksternal yaitu dari dosen pembimbing. Hal yang biasanya ditemui adalah kesulitan untuk bertemu pembimbing (Hamdan, 2011).

Berdasarkan pernyataan diatas peneliti melakukan studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara pada beberapa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan dan hasilnya adalah sebagai berikut:

*“Skripsi itu sangat membuat aku stress karena harus ngejar target lulus tepat waktu. Dengan jadwal konsul yang harus barengan dengan teman yang lain dan harus menyesuaikan dengan jadwal dosen yang padat. Apalagi waktu muncul ketakutan bakal gak bisa lulus tepat waktu itu yang bikin aku jadi frustrasi. Seringkali karena berpikir gak bisa lulus aku jadi merasa kalau diriku ini gak berguna karena untuk nyelesain skripsi aja aku gak bisa apa lagi untuk yang lain”.*

Mahasiswa TGM (pr) 21 tahun

*“Menurut ku skripsi itu hal yang bikin stres karena bukan sebentar ngerjainnya, butuh tenaga ekstra untuk berpikir, nyari sumber, bimbingan, ngatur waktu. Karena kalau aja kita lalai dengan hal itu dan buat malas, bakal sering kita tunda ngerjainnya sekalipun kita tau waktu udah mepet. Apalagi kalau revisian terus terkadang buat otak buntu untuk ngerjainnya. Belum lagi lihat teman yang udah*

*diACC buat jadi kepikiran dan akhirnya buat aku nangis dan sedih yang berkempanjangan bahkan untuk ngapa-ngapain aku jadi malas”.*

Mahasiswa JYS (pr) 20 tahun

Dari hasil survey yang dilakukan pada ketiga subjek, dapat dikatakan bahwa terdapat permasalahan *subjective well-being* pada mahasiswa, di mana mahasiswa masih belum merasakan kepuasan dalam hidupnya dan masih dominan merasakan emosi negatif dalam kehidupannya sebagai seorang mahasiswa.

Dalam kehidupannya selaku seseorang mahasiswa di perguruan tinggi, mahasiswa menghadapi bermacam peristiwa baik yang menyenangkan ataupun kurang menyenangkan. Dalam menghadapi tiap peristiwa yang dihadapi, setiap mahasiswa mempunyai metode atau cara yang berbeda-beda, di mana sebagian mahasiswa bisa mengendalikannya, dan beberapa dari mereka ada juga kurang bisa mengendalikannya. Individu yang kurang mampu mengatur peristiwa yang tidak menyenangkan baginya mereka merasa tidak puas serta kurang bahagia dan sejahtera dalam kehidupannya (Pratiwi, 2016). Perasaan ketidakpuasan serta tidak senang menunjukkan jika mahasiswa merasa tidak bahagia sehingga terdapat permasalahan yang berkaitan dengan *subjective well-being*.

Menurut (Diener et al, 2016) *subjective well-being* merupakan persepsi dan pengalaman pribadi dari respon emosional positif dan negatif serta evaluasi kognitif spesifik dan global (domain) dari kepuasan terhadap kehidupan atau evaluasi kehidupan seseorang dari berbagai kejadian yang dialami baik itu secara kognitif dan afektif. Lyubomirsky dalam Maddux (2018) menjelaskan bahwa merupakan pengalaman gembira, kepuasan atau kesejahteraan positif yang

dikombinasi dengan perasaan bahwa hidup seseorang baik, bermakna dan berharga. Maddux (2018) menjelaskan bahwa seseorang dengan *subjective well-being* yang baik akan lebih sukses dalam banyak bidang kehidupan dan keberhasilan mereka setidaknya karena rasa kesejahteraan yang lebih besar.

Konsep *well-being* dipaparkan dalam dua pendekatan, ialah pendekatan hedonis serta eudaimonis Ryan & Deci dalam Utami (2009). Pendekatan hedonis disebut dengan istilah *subjective well-being*, sedangkan pendekatan eudaimonis disebut dengan istilah *psychological well-being*. Kedua pendekatan ini memiliki tujuan yang sama untuk memperhitungkan seberapa baik mutu hidup seseorang secara subjektif ataupun psikologis. Ada pula yang membedakan kedua pendekatan ini adalah pendekatan hedonis berfokus pada kesenangan, kebahagiaan, kepuasan individu serta evaluasi yang baik dan kurang baik dan memberikan kenikmatan untuk pikiran individu serta jiwa di setiap elemen kehidupan, sedangkan pendekatan eudaimonis berfokus pada keberfungsian psikologis, pengembangan individu, peristiwa yang bermakna dalam hidup, dan lebih banyak menitikberatkan pada kondisi psikologis seseorang.

Penelitian ini hanya fokus pada salah satu konsep, ialah konsep hedonis ataupun biasa disebut dengan *subjective well-being*. Pembahasan mengenai konsep hedonis ataupun *subjective well-being* pada mahasiswa bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh mahasiswa merasakan kesenangan ataupun kebahagiaan, merasakan kepuasan hidup, dan mengekspresikan emosi-emosi yang dialami oleh mahasiswa terhadap aktivitas perkuliahan yang dijalani.

Seseorang dianggap memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi ketika mampu meningkatkan kebahagiaan, meningkatkan standar hidup, dan memiliki sikap positif yang kuat. Selain itu, individu yang memiliki *subjective well-being* yang baik akan cenderung lebih percaya diri, memiliki hubungan sosial yang baik, dan menunjukkan kinerja yang lebih baik dalam melaksanakan pembelajaran, serta terampil dalam melakukan resolusi konflik (Diener et al, 2015).

Seorang dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi memiliki kualitas-kualitas hidup yang mengagumkan. Seorang lebih mampu mengatasi dan mengontrol emosi di dalam dirinya dan mampu dengan lebih baik menghadapi hidup di masa mendatang. Sebaliknya seorang dengan tingkat kesejahteraan subjektif rendah menganggap peristiwa yang terjadi di dalam hidupnya sebagai peristiwa yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan emosi negatif pada dirinya (Darmayanti, 2012).

Di sisi lain, seorang dengan *subjective well-being* yang buruk dapat menyebabkan kecemasan, kesedihan, ketidakpuasan, marah, depresi, penuh dengan emosi negatif sehingga ia cenderung berpikir bahwa kehidupannya tidak bahagia (Diener & Ryan, 2009). Hal ini dapat menyebabkan hambatan bagi mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan dan juga dapat menghambat penyelesaian perkuliahan yang dijalani oleh individu. Oleh sebab itu *subjective well-being* diperlukan mahasiswa untuk meningkatkan rasa kesejahteraan ataupun kepuasan dalam melaksanakan pendidikan perguruan tinggi untuk mencapai keinginan yang diharapkan.

Hasil riset terkait *subjective well-being* pada mahasiswa (secara umum) yang telah dilakukan di Indonesia, hasilnya menunjukkan bahwa sebesar 49,6% mahasiswa mempunyai *subjective well-being* yang rendah (Jamilah, 2013). Hal serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Puteri (2020) yang menemukan 20,41% mahasiswa memiliki tingkat *subjective well-being* rendah dikarenakan 4 mahasiswa cenderung mengalami afek negatif (suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan) yang merupakan dimensi *subjective well-being*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang memiliki *subjective well-being* yang rendah.

Permasalahan *subjective well-being* pada mahasiswa pastinya muncul disebabkan adanya faktor-faktor tertentu. Bagi O' Connor dalam Utami (2012) *subjective well-being* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain ialah faktor suasana atau kondisi hidup, sumber finansial, transportasi, kesehatan tubuh, sahabat lama dan sahabat baru, dorongan atau motivasi, pelayanan, tugas-tugas akademik, serta dukungan dari keluarga. Tugas-tugas akademik ialah salah satu pekerjaan yang wajib dituntaskan oleh seorang mahasiswa dalam kegiatan perkuliahan. Namun, tugas-tugas akademik yang lumayan banyak juga sering membuat mahasiswa mengalami tekanan apabila jumlahnya melebihi batas kemampuan mahasiswa sehingga menimbulkan adanya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi disebabkan oleh alasan yang berbeda-beda. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anselma (2009) tentang "Sumber Stres dan Gejala

Stres yang Dialami Oleh Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UNIKA Atma Jaya Jakarta Dalam Proses Menyusun Skripsi Tahun Angkatan 2000-2005” bahwa sumber stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa penulis skripsi adalah sumber stres yang berhubungan dengan kesulitan mencari literatur (16,88%) dan kesulitan yang berhubungan dengan masalah-masalah yang muncul dari hubungan mahasiswa dengan dosen pembimbing (16,88%). Sebesar 63% mahasiswa tidak mengalami stres dalam menyusun skripsi, sedangkan 20% mahasiswa mengalami stres.

Banyak dari mahasiswa akhir yang merasa terbebani dalam melakukan pengerjaan skripsi dan menjadikan tuntutan tersebut sebagai beban bagi dirinya. Akibatnya, hambatan dan kesulitan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang dapat menimbulkan ketegangan, stres, frustrasi, kekhawatiran serta kehilangan motivasi dalam diri yang membuat mahasiswa menunda dan bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

Dengan demikian dalam kondisi penuh tekanan mahasiswa banyak yang mengalami kurang tidur, mudah lelah gelisah, merasa frustrasi, sering terlihat murung, serta menurunnya motivasi dalam belajar. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stress (Ningrum, 2011). Akibat dari kondisi yang dalam tekanan tersebut membuat mahasiswa menjadi tidak sejahtera.

Stres akademik diartikan sebagai stres yang muncul dalam lingkungan pendidikan, misalnya sekolah (Rahmadam, 2014; Hikmah, 2014). Kombinasi tuntutan akademik yang lebih besar dari kemampuan adaptasi seseorang mengakibatkan terjadinya stres akademik. Stres akademik menurut Desmita

(2010) adalah stres yang disebabkan oleh tekanan-tekanan akademik. Selain itu, penelitian Waghachavare, (Dhumale et al, 2013) menunjukkan korelasi yang kuat antara stres dan aktivitas pendidikan, dengan faktor akademik menjadi salah satu kontributor utama stres pada mahasiswa.

Seorang mahasiswa berharap bisa merasakan kebahagiaan selama menempuh pembelajaran di masa perkuliahannya. Seligman (dalam Safarina, 2016) menjelaskan jika pembelajaran yang tidak membahagiakan pasti bertentangan dengan tujuan pembelajaran yang memberikan pengetahuan serta keahlian di mana dalam konteks kebahagiaan menjelaskan bagaimana belajar bisa menjadi hal yang menyenangkan. Pembelajaran yang membahagiakan bisa memberikan dampak positif untuk kehidupan mahasiswa, sebaliknya pembelajaran yang tidak membahagiakan maka menimbulkan dampak evaluasi yang kurang baik pada individu selama menempuh pendidikannya selaku seseorang mahasiswa.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh stres akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?
2. Apa faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan antara stres akademik dan *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?
3. Seberapa besar dampak dari stres akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh stres akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik, serta memberikan informasi yang bermanfaat bagi para mahasiswa dan perguruan tinggi dalam meningkatkan kualitas hidup.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### 1. Praktis

Memberikan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental dan fisik pada mahasiswa. Meningkatkan kesadaran akan dampak stres akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa, sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan atau penanganan yang tepat. Menjadi referensi bagi para mahasiswa dan perguruan tinggi dalam meningkatkan kualitas hidup. Menjadi referensi bagi para mahasiswa dan perguruan tinggi dalam meningkatkan kualitas hidup.

#### 2. Teoritis

Memberi manfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi mengenai pengaruh stres akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. *Subjective Well-Being***

##### **2.1.1 Pengertian *Subjective Well-Being***

*Subjective well-being* merupakan evaluasi individu terhadap hidupnya, evaluasi ini baik dari sisi afektif maupun kognitif. Individu merasakan *subjective well-being* yang tinggi atau baik ketika individu tersebut merasakan lebih banyak emosi yang menyenangkan dibanding emosi yang tidak menyenangkan, ketika merasa senang dan hanya sedikit rasa sakit, dan ketika merasa puas dengan kehidupan yang dijalani (Diener, 2000).

Diener (2009) mengelompokkan *subjective well-being* menjadi tiga kategori. Pertama, *subjective well-being* bukanlah sebuah pernyataan subjektif tetapi merupakan beberapa keinginan berkualitas yang ingin dimiliki setiap orang. Kedua, *subjective well-being* merupakan sebuah penilaian secara menyeluruh dari kehidupan seseorang yang merujuk pada berbagai macam kriteria. Arti ketiga dari *subjective well-being* jika digunakan dalam percakapan sehari-hari, yaitu dimana perasaan positif lebih besar daripada perasaan negatif.

*Subjective well-being* meliputi evaluasi baik kognitif maupun afektif dari setiap individu. Diener dalam Snyder & Lopez (2006) mengungkapkan *subjective well-being* merupakan konstruk multidimensional yang meliputi komponen kognitif dan afektif. Secara lebih spesifik, Diener mendefinisikan *subjective well-being* sebagai kombinasi dari afek positif yang tinggi, afek negatif yang rendah, dan kepuasan hidup secara umum. Ketiga komponen ini saling berhubungan tetapi merupakan konstruk yang terpisah. Istilah *subjective well-being* juga digunakan sebagai sinonim dari happiness (kebahagiaan) di berbagai literatur psikologi.

Kebahagiaan adalah bagian dalam *subjective well-being* yang mana hal tersebut merupakan suatu pandangan yang bersifat subjektif dari keseluruhan kehidupan yang dimiliki individu (Bukhari & Khanam, 2015). *Subjective well-being* merupakan istilah yang memiliki keterkaitan erat dengan kebahagiaan (*happiness*). *Subjective well-being* merupakan hal yang penting dalam hidup seseorang. Seseorang melakukan berbagai cara agar dapat merasakan kesejahteraan dalam hidupnya. Salah satu tujuan seseorang bersemangat menjalani hidup adalah agar bahagia.

*Subjective well-being* atau yang biasa disebut dengan kesejahteraan subjektif merupakan salah satu pendekatan dalam psikologi positif. Menurut Diener, Lucas dan Oishi: “*Subjective well-being is defined as a person’s cognitive and affective evaluations of his or her life. These evaluations include emotional reactions to events as well as cognitive judgments of satisfaction and fulfillment. Thus, subjective wellbeing is a broad concept that includes experiencing pleasant*

*emotions, low levels of negative moods, and high life satisfaction*". Dari penjelasan tersebut, *Subjective well-being* dapat didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang hidupnya. Evaluasi ini meliputi reaksi emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami yang sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup. *Subjective well-being* merupakan konsep yang sangat luas, meliputi emosi pengalaman menyenangkan, rendahnya tingkat mood negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi.

*Subjective well-being* adalah evaluasi seseorang terhadap kehidupannya, adapun evaluasi tersebut adalah evaluasi afektif dan kognitif. Evaluasi kognitif yang dimaksud adalah kepuasan hidup individu secara menyeluruh dan secara khusus. Sedangkan evaluasi afektif yang dimaksud adalah reaksi individu terhadap konstruk afektif dalam hidup yang meliputi emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan. Seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi adalah ketika mereka banyak merasakan emosi yang menyenangkan dan sedikit merasakan emosi yang tidak menyenangkan, ketika mereka terikat pada aktivitas yang menarik, ketika mereka banyak memiliki pengalaman-pengalaman yang menyenangkan dan sedikit memiliki pengalaman yang menyedihkan, dan ketika mereka puas dengan kehidupan mereka.

*Subjective well-being* adalah persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup dan merepresentasikan dalam kesejahteraan psikologis (Artiati, 2010). Ada dua pendekatan teori yang digunakan dalam kesejahteraan subjektif yaitu: 1) *Bottom up theories*, Teori memandang bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup yang

dirasakan dan dialami seseorang tergantung dari banyaknya kebahagiaan kecil serta kumpulan peristiwa-peristiwa bahagia. Secara khusus, kesejahteraan subjektif merupakan penjumlahan dari pengalaman-pengalaman positif yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Semakin banyaknya peristiwa menyenangkan yang terjadi, maka semakin bahagia dan puas individu tersebut. 2) *Top down theories*, Kesejahteraan subjektif yang dialami seseorang tergantung dari cara individu tersebut mengevaluasi dan menginterpretasi suatu peristiwa/kejadian dalam sudut pandang yang positif. Perspektif teori ini menganggap bahwa, individu lah yang menentukan atau memegang peranan apakah peristiwa yang dialaminya akan menciptakan kesejahteraan psikologis bagi dirinya.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* adalah evaluasi kehidupan individu baik dari segi kognitif maupun afektif seseorang terhadap kehidupannya, dimana evaluasi kognitif mengacu pada penilaian individu terhadap kepuasan hidupnya, sedangkan evaluasi afektif mengacu pada penilaian terhadap emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu tersebut.

### **2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being***

Berbagai penelitian menunjukkan ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi SWB. Salah satu di antaranya adalah kepribadian. Kepribadian merupakan salah satu prediktor yang paling kuat dan konsisten dari *subjective well-being*. Karakter yang paling berhubungan secara konsisten dengan *subjective well-being* adalah ekstraversi dan neurotik. Fujita menemukan ekstraversi erat hubungannya dengan afek menyenangkan (afek positif) dan neurotik erat

hubungannya dengan afek tidak menyenangkan (afek negatif). Penelitian dari beberapa negara menunjukkan individu yang ekstrovert cenderung mengalami afek positif yang lebih banyak dibandingkan individu yang introvert (Diener & Ryan, 2009).

Faktor lainnya yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah standar relatif. Standar relatif teori menyatakan bahwa *subjective well-being* merupakan hasil dari perbandingan antara standar individu dengan orang lain terkait dengan masa lalu, tujuan, ataupun kondisi yang ideal. Menurut teori perbandingan sosial, individu menggunakan standar hidup orang lain yang artinya individu tersebut akan merasakan pengalaman *subjective well-being* yang tinggi ketika kehidupannya lebih baik dari orang lain yang menjadi standar hidupnya (Diener & Ryan, 2009).

Hubungan sosial merupakan salah satu faktor yang paling konsisten berhubungan dengan *subjective well-being*. Individu yang memiliki jumlah teman dan jumlah keluarga yang lebih banyak cenderung memiliki *subjective well-being* yang tinggi. Hal ini diawali dengan kecenderungan untuk memiliki hubungan yang lebih dekat dan dukungan sosial yang lebih (Diener et al, 2009). Beberapa penelitian menunjukkan bagian terbaik dari individu adalah ketika mereka berada dalam interaksi sosial, individu lebih merasa mudah bahagia ketika bersama orang lain (Diener & Ryan, 2009). Menurut Arygle dukungan sosial merupakan variabel mayor yang menentukan *subjective well-being*. Individu yang menerima dukungan sosial berkemungkinan besar mampu menguatkan dan meningkatkan pandangannya terhadap *subjective well-being* yang dirasakan.

Faktor demografi merupakan faktor yang cukup menentukan dalam menilai tingkatan *subjective well-being* individu. Hubungan antara demografi dan *subjective well-being* sudah banyak diteliti dan menghasilkan beberapa variabel yang berhubungan dengan *subjective well-being* (Diener et al, 2005). Variabel demografi tersebut adalah jenis kelamin, pendidikan, usia, agama, pernikahan, pengangguran, dan pendapatan (Diener dan Ryan, 2009).

#### a. Jenis Kelamin

Secara umum perbedaan jenis kelamin tidak mampu menentukan *subjective well-being* secara pasti, karena hubungan antara jenis kelamin dan *subjective well-being* tidak terlalu signifikan. Lucas dan Gohm (dalam Diener et al, 2009) menemukan bahwa perempuan lebih cenderung mengalami afek negatif dibandingkan laki-laki berdasarkan studi di beberapa negara, hal ini terkait dengan peran tradisional perempuan dimana mereka harus melaksanakan tanggung jawab penuh untuk keluarga dan pelaksanaan peran sosial. Perempuan menjadi lebih mudah untuk mengekspresikan emosi yang dialaminya.

#### b. Pendidikan

Campbell menemukan hubungan yang signifikan antara pendidikan dan *subjective well-being* walaupun kecil. Bagian yang menghubungkan pendidikan dan *subjective well-being* berkaitan dengan tingkatan pendidikan terkait pendapatan dan status pekerjaan. Pendidikan akan lebih berhubungan dengan *subjective well-being* bagi individu dengan pendapatan yang rendah berada di negara miskin. Selain itu, pendidikan juga dapat mempengaruhi tingkat afek

negatif pada individu, seperti mengalami tekanan akademik, karena adanya tuntutan-tuntutan akademik di kampus.

#### c. Usia

Secara keseluruhan usia tidak berhubungan secara konsisten dengan *subjective well-being*, namun beberapa penelitian menunjukkan bahwa masa muda merupakan prediktor yang konsisten dari *subjective well-being*. Penelitian lain menyebutkan kepuasan hidup berkisar antara usia 40-65 tahun. Diusia tua afek positif cenderung menurun dan begitu juga dengan afek negatif.

#### d. Agama

Hubungan antara agama dan *subjective well-being* terkadang berkebalikan. Secara umum individu yang agamis memang dinyatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi. Ditinjau dari kenegaraan, penduduk negara yang agamis memiliki tingkat kepuasan hidup yang cukup tinggi dan angka bunuh diri yang rendah. Pada penelitian-penelitian yang masih dilakukan, ditemukan bahwa beberapa negara dengan *subjective well-being* yang tinggi penduduknya tidak religius dan sebaliknya negara yang memiliki penduduk yang religius dilaporkan memiliki SWB yang rendah.

#### e. Pernikahan

Survei dalam jumlah yang besar membuktikan bahwa individu yang menikah lebih bahagia dibandingkan mereka yang bercerai, terpisah, ataupun ditinggal mati. Pernikahan dan *subjective well-being* tetap berhubungan secara signifikan walaupun pendapatan dan usia dikontrol.

#### f. Pengangguran

Pengangguran memiliki dampak yang konsisten dan jelas terhadap SWB. Laki-laki khususnya, sulit untuk melakukan penyesuaian terhadap kondisi sebagai pengangguran dan selama itu pula mereka tidak pernah membentuk kembali dasar-dasar kepuasannya. Perlu ditekankan bahwa walaupun menjadi pengangguran dalam jangka waktu yang pendek, hal ini tetap akan menyebabkan perubahan yang permanen terhadap titik kebahagiaan seseorang dalam jangka waktu yang lama.

#### g. Pendapatan

Secara keseluruhan penelitian menunjukkan relasi antara pendapatan dan *subjective well-being* positif selama pendapatan ada peningkatan. Peningkatan pendapatan secara signifikan akan mempengaruhi *subjective well-being* pada individu yang berada pada kemiskinan atau di dalam negara di bawah negara berkembang.

Selain faktor diatas, terdapat faktor lain yang mempengaruhi *subjective well-being* individu yaitu, stres akademik pada individu. Stres akademik juga dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being* pada individu apabila individu kerap mengalami tekanan atau stres akademik maka individu cenderung mengalami tingkat *subjective well-being* yang rendah. Mahasiswa yang mengalami stres akademik rendah memiliki potensi untuk mengalami permasalahan psikologis di sepanjang kehidupan perkuliahannya, seperti depresi, prokrastinasi akademik, atau bahkan kecenderungan untuk bunuh diri. Hal ini dapat dikatakan stres akademik memiliki pengaruh terhadap perkembangan *subjective well-being* setiap individu Hafidzal, Rizkia (2021).

### 2.1.3 Aspek-aspek *Subjective Well-Being*

Secara umum, *subjective well-being* terdiri dari dua dimensi: kognitif dan afektif (Diener et al, 2009). Berikut penjelasan dari kedua dimensi tersebut:

#### a. Aspek Kognitif

Seseorang dikatakan sejahtera apabila ia puas dengan kehidupannya karena itulah penilaian kognitif disebut sebagai penilaian *life satisfaction*. *Life satisfaction* adalah pandangan menyeluruh seseorang dari berbagai aspek hidupnya seperti dalam lingkup keluarga, lingkungan masyarakat dan ukuran gabungan dari fisik, mental dan kesejahteraan sosial yang dirasakan oleh setiap orang atau kelompok, yang meliputi kebahagiaan, kepuasan, kesehatan, keluarga, pekerjaan, situasi keuangan, rasa memiliki dan kepercayaan orang lain (Sari, 2019).

#### b. Aspek Afektif

Selain penilaian yang dilakukan secara kognitif, adajuga penilaian yang dilakukan dengan afektif (perasaan). Kesejahteraan individu dapat dilihat berdasarkan mood dan emosi yang dimilikinya ini ditandai dengan reaksi emosi yang menyenangkan, rasa gembira dan rasa puas (*positive affect*) dan bereaksi tidak menyenangkan jika terjadi sesuatu hal yang buruk kepada mereka seperti marah, sedih, takut (*negative affect*), karena pengalaman emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan juga mengindikasikan apakah kejadian itu diharapkan atau tidak (Diener et al, 2009).

Diener (2009) mengatakan dimensi afektif ini merupakan hal yang sentral untuk *subjective well-being*. Komponen afektif memiliki peranan dalam

mengevaluasi well-being karena memberi kontribusi perasaan menyenangkan dan perasaan tidak menyenangkan. Aditya (2017) menyatakan semakin sering individu merespon kejadian dengan emosi positif maka semakin sejahtera orang tersebut. Sedangkan emosi negatif merepresentasikan mood yang tidak menyenangkan, dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan, dan peristiwa yang mereka alami (Diener et al, 2009).

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat ditarik kesimpulan dimensi dari *subjective well-being* terdiri dari dua aspek yaitu aspek kognitif yang mempersentasikan kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan aspek afektif yang mempengaruhi mood atau emosi terdiri dari *positive affect* dan *negative affect*.

## **2.2. Stres Akademik**

### **2.2.1 Pengertian Stres Akademik**

Phillips (2020) mengemukakan stres akademik dapat dilihat sebagai fase emosional akibat dari ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan sumber daya yang dimiliki individu. Sebagian besar mahasiswa kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas dari dosen seperti menguasai bahan-bahan presentasi dan materi ujian yang dilakukan dalam waktu singkat, dengan banyaknya tugas atau pekerjaan yang diselesaikan dalam waktu singkat membuat mahasiswa merasa tertekan. Hal ini banyaknya tuntutan-tuntutan akademik yang diterima oleh mahasiswa, sehingga mahasiswa mengalami stres akademik.

Gadzella dan Masten memandang stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stresor akademik terhadap stresor akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stresor tersebut.

Desmita (2010) menyatakan bahwa stres akademik adalah kondisi stres yang disebabkan oleh academic stressor. Academic stressor adalah stres yang dialami oleh siswa yang bersumber dari pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan aktivitas belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, tugas yang banyak, nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan menghadapi ujian dan manajemen stres.

Sesuai dengan pendapat di atas, Rahmawati (2012) menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadiketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. (Mubarokah et al, 2015) juga menyatakan stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Sarafino (2011) mengemukakan stres sebagai kondisi akibat dari interaksi individu dengan lingkungan atau orang lain yang menimbulkan perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis dengan situasi diri baik secara biologis, psikologis, atau sosialnya. Sarafino (2011) reaksi yang dimunculkan individu ketika merasakan stres adalah memiliki suasana hati yang sedih, kurang bersemangat, menurunnya konsentrasi dan minat, memiliki kebiasaan tidur dan makan yang

buruk, putus asa akan masa depan, memiliki harga diri yang rendah, dan masalah kesehatan pada tubuh.

Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah tekanan akibat evaluasi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini memunculkan respon yang dialami mahasiswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan kampus atau akademik.

### **2.2.2 Faktor Penyebab Stres Akademik**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik seperti yang telah dikutip dalam Kai-wen (2009), yakni:

1. Faktor fisik. Sebagian besar remaja sangat memperhatikan penampilan fisik mereka. Kebanyakan mereka tidak puas dengan penampilan fisik mereka Siegel dan Lane dalam Kai-Wen (2009). Remaja yang tidak puas dengan penampilan fisik mereka akan mengalami stress. Stress yang ditimbulkan akan mempengaruhi rasa percaya diri mereka dan akan berakibat pada timbulnya perilaku di kehidupan sehari-hari.
2. Faktor keluarga. Keluarga yang penuh dengan konflik ditandai dengan kurangnya komunikasi antara orang tua dengan anak dan tidak saling memahami satu sama lain. Hal ini dapat meningkatkan stres psikologis pada anak mereka (Liu dan Chen dalam Kai-Wen, 2009).
3. Faktor sekolah. Chiang (dalam Kai-Wen, 2009) sebagian stres pada remaja berasal dari lingkungan sekolah yakni terlalu banyak tugas, performansi akademik yang tidak memuaskan, persiapan untuk tes, kurangnya minat

terhadap mata pelajaran/mata kuliah, dan hukuman dari guru. Harapan dari orang tua, guru dan diri sendiri biasanya menjadi sumber stress akademik (Cheng dalam Kai Wen, 2009).

4. Faktor social. Seiring dengan perkembangan zaman dan beragamnya masyarakat, setiap orang memiliki peran ganda. Di rumah, seorang mahasiswa juga berperan sebagai seorang anak, kakak atau adik, suami atau istri. (Feng dalam Kai-Wen, 2009).

### **2.2.3 Aspek-aspek Stres Akademik**

Menurut Sun et.al. (2013) stres akademis dapat dibagi menjadi lima aspek, yaitu yakni *Pressure from study*, *Workload*, *Worry about grades*, *Self-expectation*, *Despondency*.

1. *Pressure from study*

Tekanan dari studi merupakan tekanan yang dirasakan dari pembelajaran rutin di sekolah baik yang berasal dari sekolah, orang tua, kompetisi dengan sesama pelajar dikelas dan kekhawatiran pelajar tentang masa depannya. pembelajaran yang diterapkan oleh pihak sekolah.

2. *Workload*

Beban kerja merupakan persepsi tentang beban yang dihadapi oleh pelajar seperti pekerjaan rumah, tugas dari sekolah, dan ujian. Hal ini berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di sekolah. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah, waktu pengumpulan tugas, dan ujian yang dilaksanakan.

3. *Worry about grades*

Merupakan emosi yang menimbulkan stres berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap nilai akademis. Hal ini berkaitan dengan perasaan cemas individu jika memiliki nilai akademis yang rendah atau tidak lulus ujian.

#### 4. *Self-expectation*

Ekspektasi merupakan sesuatu yang ada dalam diri individu yang terjadi karena adanya keinginan untuk mencapai hasil sesuai dengan tujuan. Seseorang yang mengalami stres akademik akan merasa selalu gagal dalam akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.

#### 5. *Despondency*

Keputusasaan berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika ia merasa tidak mampu mencapai target/ tujuan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas di sekolah.

### 2.3. Hasil Penelitian Terdahulu

**Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu**

Penulis	Judul	Permasalahan	Topic/Fokus	Variabel	Alat Ukur	Metode	Populasi	Pembahasan	Kesimpulan
Dony Anggara Sutalaksana, Sulisworo Kusdiyanti	Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	Tuntutan mahasiswa tingkat akhir yaitu untuk menyelesaikan tugas akhir/skripsinya agar mendapatkan gelar sarjana.	Stres akademik dan <i>subjective well-being</i> .	Stres akademik dan <i>subjective well-being</i> .	Kuisisioner.	Kuantitatif	414 orang	Dari hasil penelitian yang ada maka dapat dikatakan bahwa stres akademik memiliki hubungan terhadap <i>subjective well-being</i> seseorang. Seperti pendapat Yovita, & Asih (2018) bahwa stres akademik dinilai sebagai suatu pengalaman yang kurang menyenangkan dan berdampak negatif bagi individu, seperti merasa marah. Stres akademik juga dapat menimbulkan respon emosional berupa perasaan cemas, takut, merasa bersalah, dan sedih serta berdampak pada penurunan	Terdapat gambaran stres akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang melaksanakan tugas akhir/skripsi di Kota Bandung, didapatkan sebanyak 199 orang memiliki stres akademik yang rendah dan sebanyak 215 orang memiliki stres akademik yang tinggi. Terdapat gambaran <i>subjective well-being</i> pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melaksanakan tugas akhir/skripsi di Kota Bandung sebanyak 253 orang memiliki <i>subjective well-being</i> yang rendah, dan sebanyak 161 orang memiliki <i>subjective well-being</i> yang tinggi.

								<p><i>subjective well-being</i> yang dimiliki. Myers dan Diener (1995) juga mengungkapkan bahwa seseorang dengan <i>subjective well-being</i> yang rendah seringkali memandang rendah kehidupannya dan menganggap bahwa peristiwa yang terjadi merupakan peristiwa yang kurang menyenangkan sehingga menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan seperti depresi, kecemasan dan kemarahan.</p>	<p>Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan <i>subjective well-being</i> pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melaksanakan tugas akhir/skripsi di Kota Bandung.</p>
Levina Wicakson, Lena Nessayana Pandjaitan	Hubungan <i>Subjective Well-Being</i> Dengan Stres Akademik	Tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa	Identifikasi hubungan antara <i>subjective well-being</i>	<i>Subjective well-being</i> dan stres akademik.	Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA),	Kuantitatif.	43 orang mahasiswa.	<p>Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi antara kepuasan hidup dan positive affect dengan tingkat stres akademik yang rendah, serta korelasi antara</p>	<p>Terdapat korelasi antara <i>subjective well-being</i> (kepuasan hidup dan affect) dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa magister. Mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup</p>

	<p>Pada Mahasiswa Magister</p>	<p>Magister, yang dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti kemampuan manajemen waktu dan tingkat prokrastinasi, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial. Tingkat stres yang tinggi dapat berdampak negatif</p>	<p>(kepuasan hidup dan affect) dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa magister.</p>		<p>Scale of Positive and Negative Experience (SPANE), dan Satisfaction With Life Scale (SWLS).</p>			<p>negative affect dengan tingkat stres akademik yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi dan positive affect cenderung mengalami tingkat stres akademik yang rendah, sementara mahasiswa yang memiliki negative affect cenderung mengalami tingkat stres akademik yang tinggi. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa partisipan cenderung mengalami stres dalam kategori sedang, namun memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik dan melakukan coping yang efektif. Faktor eksternal seperti dukungan sosial juga memengaruhi tingkat stres akademik yang</p>	<p>yang tinggi dan positive affect cenderung mengalami tingkat stres akademik yang rendah, sementara mahasiswa yang memiliki negative affect cenderung mengalami tingkat stres akademik yang tinggi. Selain itu, faktor eksternal seperti dukungan sosial juga memengaruhi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Saran yang diberikan termasuk menjalin relasi sosial yang baik, meningkatkan kemampuan manajemen waktu, dan menurunkan tingkat prokrastinasi sebagai strategi untuk mengatasi stres akademik.</p>
--	--------------------------------	---	---	--	--	--	--	--	---

		terhadap kesehatan mental dan fisik mahasiswa.						dialami partisipan. Kesimpulannya, hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya bahwa <i>subjective well-being</i> berkorelasi dengan stres akademik. Saran yang diberikan dalam jurnal ini termasuk menjalin relasi sosial yang baik, meningkatkan kemampuan manajemen waktu, dan menurunkan tingkat prokrastinasi sebagai strategi untuk mengatasi stres akademik.	
Rizki Restuning Tiyas, Muhana Sofiati Utam.	Stres Akademik terhadap <i>Subjective well-being</i> dengan Adaptive Coping sebagai	Pengaruh stres akademik dan pembelajaran online terhadap <i>subjective well-being</i>	The Role of Academic Stress and Adaptive Coping on <i>Subjective</i>	Stres akademik, adaptive coping dan <i>subjective well-being</i> .	Kuisione r	Kuantitatif	682 mahasiswa S1 di Indonesia.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik memiliki efek negatif pada kesejahteraan subjektif, dan bahwa strategi penanganan yang adaptif dapat memediasi hubungan ini. Hasil	Adaptive coping memediasi secara parsial dengan pengaruh yang kecil terhadap hubungan antara stres akademik dan <i>subjective well-being</i> pada mahasiswa S-1 di Indonesia yang sedang menjalani online learning.

	Mediator	mahasiswa, serta peran adaptive coping sebagai mediator dalam hubungan tersebut.	<i>e well-being.</i>					penelitian menyarankan bahwa mempromosikan strategi penanganan yang adaptif di kalangan mahasiswa dapat membantu mengurangi efek negatif stres akademik pada kesejahteraan mereka. Studi ini juga menemukan bahwa pembelajaran online memiliki efek positif pada kesejahteraan subjektif, yang mungkin disebabkan oleh fleksibilitas dan kenyamanan yang ditawarkannya. Namun, studi ini tidak menemukan efek langsung yang signifikan dari pembelajaran online pada stres akademik atau efek tidak langsung yang signifikan melalui penanganan yang adaptif. Secara keseluruhan, studi	Hal tersebut berbeda jauh dengan efek dari stres akademik terhadap <i>subjective well-being</i> secara langsung lebih besar dibandingkan melalui variabel mediator.
--	----------	--	----------------------	--	--	--	--	---	---

<p>Tan Xue Li, Tan Tze Lin, Tan Li Eng, Tan Hui Xin, Sukma Tri Kusuma Wardhani</p>	<p>The Influence of Academic Stress on Academic Performance among University Students</p>	<p>Pengaruh stres akademik terhadap kinerja akademik mahasiswa di Malaysia dan Indonesia.</p>	<p>Hubungan antara stres akademik dan kinerja akademik mahasiswa di universitas di Malaysia dan Indonesia.</p>	<p>Stres Akademik dan kinerja Akademik</p>	<p>Kuesioner yang terdiri dari skala Stres yang dirasakan dan skala kepuasan hidup mahasiswa.</p>	<p>kuantitatif</p>	<p>150 mahasiswa</p>	<p>ini menekankan pentingnya mengatasi stres akademik dan mempromosikan strategi penanganan yang adaptif di kalangan mahasiswa, terutama selama masa krisis seperti pandemi Covid-19.</p> <p>Dari hasil penelitian, peneliti menyarankan bahwa tingkat stres dan kepuasan hidup di antara mahasiswa universitas berbeda. Mahasiswa dengan nilai tinggi memiliki tingkat stres yang lebih rendah daripada mahasiswa yang tidak, dan jurusan yang mereka ambil, tingkat stres, dan kepuasan hidup mahasiswa yang mengambil jurusan Manajemen dan Kedokteran berbeda.</p>	<p>Bahwa tingkat stres akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa universitas. Faktor-faktor seperti tekanan untuk tampil dan persepsi beban kerja memiliki hubungan positif dengan kinerja akademik, sementara persepsi diri akademik memiliki hubungan yang lemah dengan kinerja akademik. Pembatasan waktu tidak signifikan berpengaruh terhadap kinerja akademik.</p>
--	---	---	--	--	---	--------------------	----------------------	--	---

<p>Fei He, Rong Cao, Ziqi Feng, Hao Guan, Jiayi Peng</p>	<p>The Impacts of Dispositional Optimism and Psychological Resilience on the <i>Subjective well-being</i> of Burn Patients: A Structural Equation Modelling Analysis</p>	<p>Pengaruh optimisme disposisional dan ketahanan psikologis terhadap kesejahteraan subjektif pasien luka bakar.</p>	<p>Untuk menyelidiki dampak optimisme disposisional dan ketahanan psikologis terhadap kesejahteraan subjektif pasien luka bakar, serta</p>	<p>Optimisme disposisional, ketahanan psikologis, dan kesejahteraan subjektif</p>	<p>Revised Life Orientation Test (LOT-R), Connor-Davidson Resilience Scale, dan <i>Subjective well-being</i> (SWB) scale.</p>	<p>Kuantitatif</p>	<p>410 orang</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme disposisional dan ketahanan psikologis secara signifikan berkorelasi dengan kesejahteraan subjektif pada pasien luka bakar. Hasil analisis menggunakan model persamaan struktural menunjukkan bahwa ketahanan psikologis sebagian memediasi hubungan antara optimisme disposisional dan kesejahteraan subjektif. Pembahasan dari hasil penelitian tersebut menyoroti</p>	<p>Oleh karena itu, penting untuk mengelola stres akademik dengan baik agar dapat meningkatkan kinerja akademik mahasiswa.</p> <p>Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah bahwa optimisme disposisional dan ketahanan psikologis memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif pasien luka bakar. Optimisme disposisional dapat secara langsung memengaruhi kesejahteraan subjektif, dan juga memiliki efek tidak langsung melalui ketahanan psikologis sebagai mediator. Hasil ini menunjukkan pentingnya faktor-faktor psikologis seperti optimisme dan ketahanan dalam mendukung kesejahteraan</p>
--	--	--	--	---	---	--------------------	------------------	--	---

			mengkon firmasi peran mediator ketahana n psikologi s dalam hubunga n antara optimism e disposisi onal dan kesejahte raan subjektif					pentingnya optimisme disposisional dan ketahanan psikologis dalam mempengaruhi kesejahteraan subjektif pasien luka bakar.	pasien pasca trauma luka bakar.
Chinelo Helen Ogwuche, Onah Caleb, dan Dennis Relojo- Howel.	Perceived Stress and Social Support on <i>Subjective well-being</i> among University	Pengaruh stres yang dirasakan dan dukungan sosial terhadap kesejahter aan	Pengaruh stres yang dirasaka n dan dukunga n sosial terhadap kesejahte	Perceive d stress, social support, dan <i>subjectiv e well- being</i>	Perceive d Stress Scale (PSS) dan Social Support Scale (SSS)	Kuantit atif	298 mahasis wa di Nigeria	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari stres yang dirasakan terhadap kesejahteraan subjektif di kalangan mahasiswa, namun tidak terdapat pengaruh signifikan dari	Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah bahwa stres yang dirasakan memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif di kalangan mahasiswa, sementara dukungan sosial tidak memiliki pengaruh

	Students in Nigeria	subjektif di kalangan mahasiswa di Nigeria.	raan subjektif di kalangan mahasiswa di Nigeria.					dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif. Selain itu, tidak terdapat pengaruh bersama yang signifikan dari stres yang dirasakan dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi untuk mengurangi stres yang dirasakan dan meningkatkan kesejahteraan subjektif di kalangan mahasiswa, serta perlunya dukungan sosial dari orang tua, wali, staf, dan rekan mahasiswa.	signifikan. Tidak ada pengaruh bersama yang signifikan dari stres yang dirasakan dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif. Oleh karena itu, penting untuk melakukan intervensi guna mengurangi stres yang dirasakan dan meningkatkan kesejahteraan subjektif di kalangan mahasiswa, serta mendorong dukungan sosial dari berbagai sumber di lingkungan kampus.
--	---------------------	---	--	--	--	--	--	---	--

#### 2.4. Kerangka Konseptual

Dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Stres Akademik dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Yang Sedang mengerjakan Skripsi Di Universitas HKBP Nommensen”. Peneliti ingin melihat adakah pengaruh stres akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa. *Subjective well-being* atau yang sering disebut dengan istilah kesejahteraan subjektif mahasiswa, mereka diasumsikan memiliki tingkat kesejahteraan yang sama layaknya para orang dewasa, namun penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa asumsi tersebut tidak benar. Mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih rendah dibandingkan orang dewasa pada umumnya dalam julika (O’connor, 2005). Karena, suasana pendidikan di sekolah menengah atas dan Perguruan Tinggi tentunya berbeda, danseringkali perubahan suasana ini membawa dampak bagi emosi, sosial, dan akademik individu dari segi tuntutan dan banyaknya tugas.

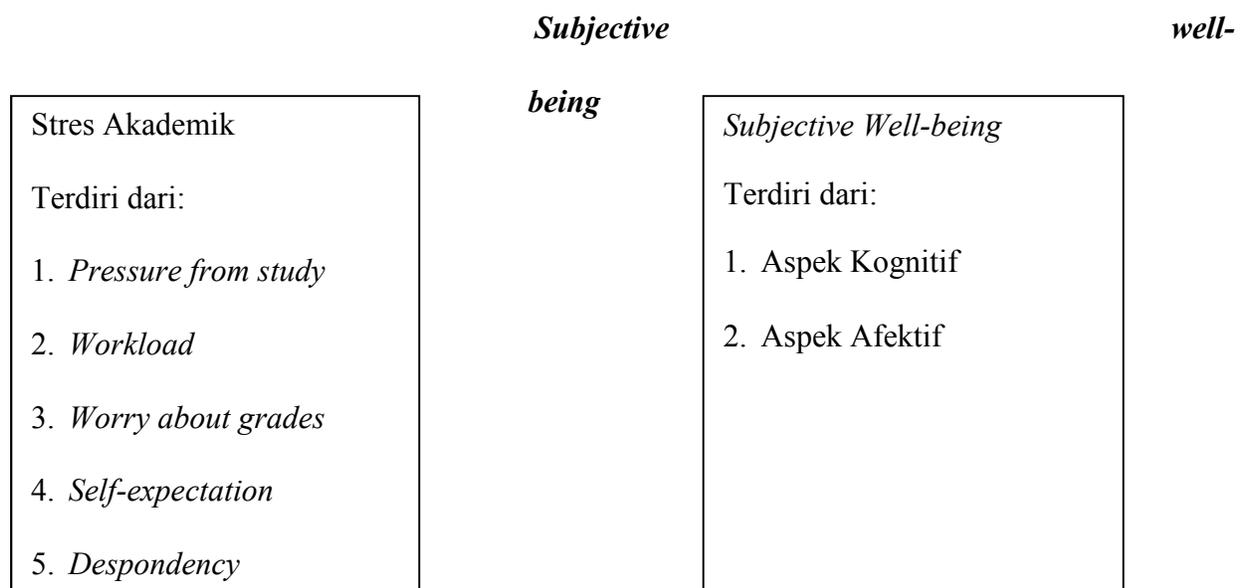
Menjadi seorang mahasiswa membawa suatu status baru bagi individu, di mana mahasiswa diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan segala bentuk ruang untuk tampil, dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa. Stres akademik juga dapat menimbulkan respon emosional berupa perasaan cemas, takut, merasa bersalah, dan sedih serta berdampak pada penurunan *subjective well-being* yang dimiliki. Myers dan Diener dalam Siadari (2023) juga mengungkapkan bahwa seseorang dengan *subjective well-being* yang rendah seringkali memandang rendah kehidupannya dan menganggap bahwa peristiwa yang terjadi merupakan peristiwa yang kurang menyenangkan sehingga menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan seperti depresi, kecemasan dan kemarahan.

Terdapat manfaat memiliki tingkatan *subjective well-being* yang tinggi, yaitu adanya kecenderungan memiliki umur yang panjang dan produktif (Diener & Tay, 2015). Selain itu, manfaat lainnya adalah mempunyai sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat serta terampil dalam

melakukan resolusi konflik yang lebih baik (Eid & Larsen, 2008) karena mereka akan lebih mampu untuk mengatur emosi serta dapat menghadapi masalah dengan lebih baik. Pada mahasiswa dengan *subjective well-being* yang tinggi, mereka memiliki kecenderungan mengalami peningkatan prestasi akademik (Manzoor *et al.*, 2014). Sementara itu, apabila kondisi *subjective well-being* termasuk rendah, mereka merasa tidak puas terhadap kehidupannya, sedikit kebahagiaan/ kegembiraan, dan sering mengalami emosi negatif, contohnya marah ataupun cemas (Diener *et al.*, 1997). Berlawanan dengan hal tersebut, *Subjective well-being* yang rendah dikaitkan dengan berbagai dampak negatif. Hal ini bermakna bahwa mahasiswa dengan *subjective well-being* rendah lebih cenderung depresi dan menunjukkan hubungan sosial yang maladaptif (Park, 2004), kemudian kondisi tersebut berdampak untuk lebih cenderung menimbulkan gangguan jiwa pada mahasiswa (Heizomi *et al.*, 2015).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik yang tinggi dapat mempengaruhi tingkat kepuasan hidup yang dialami oleh mahasiswa, semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa maka semakin rendah pula tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa, begitu juga sebaliknya. Hal ini disebabkan oleh banyaknya tuntutan-tuntutan akademik yang membebani mahasiswa yang membuat kepuasan hidup seorang mahasiswa menjadi rendah, sehingga menimbulkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

**Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pengaruh Stres Akademik Terhadap**





## 2.5. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- Ha: Terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir.
- H0: Tidak terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel penelitian merupakan langkah penetapan label bagi variable-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsi masing-masing dalam setiap hipotesis (Azwar, 2017). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua, yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Kedua variabel tersebut diidentifikasi sebagai berikut:

1. Variabel Independen (X): Stres Akademik



Apabila mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi, maka dapat dikatakan tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa rendah.

## 2. Stres Akademik

Stres akademik merupakan perasaan yang muncul karena suatu kondisi lingkungan yang melebihi dari kemampuan individu dalam mengatasi hal tersebut yang berasal dari tugas akademik spesifiknya yaitu pada tugas akhir<sup>35</sup> atau skripsi yang diberikan oleh dosen sebagai bentuk tanggung jawab yang harus diselesaikan oleh mahasiswa, sehingga hal ini mengakibatkan perubahan kondisi psikologis dan biologis pada individu. Dalam penelitian ini stres akademik akan diukur dengan mengacu pada aspek Gadzella dan Masten (2005), yaitu: Stresor akademik yang terdiri atas Frustrations (frustasi), Conflicts (konflik), Pressure (tekanan), Changes (perubahan), dan Self-imposed (pemaksaan diri), dan aspek kedua yaitu reaksi terhadap stresor akademik yaitu: Physiological (reaksi fisik), Emotional (reaksi emosi), Behavioral (reaksi perilaku), Cognitive Appraisal (penilaian kognitif).

### 3.3. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas HKBP Nommensen Medan yang pada saat ini sedang menyusun skripsi. Berikut merupakan karakteristik subjek penelitian yaitu:

1. Mahasiswa tingkat akhir Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang menyusun skripsi.

### 3.4. Populasi dan Sampel

#### 3.4.1 Populasi

Populasi merupakan kelompok besar dimana hasil dari penelitian akan diterapkan (Morling, 2017). Pada penelitian ini, populasi yang akan diteliti adalah mahasiswa tingkat akhir

yang sedang mengerjakan skripsi. Berkaitan dengan teori tersebut, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Populasi berjumlah 1421 Mahasiswa, data ini diambil dari PSI (Pusat Sistem Informasi) UHN.

### **3.4.2 Sampel**

Sampel merupakan kelompok yang digunakan dalam penelitian dan merupakan bagian dari populasi (Morling, 2017). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik simple random sampling. Pengambilan sampel dilakukan karena mempertimbangkan besarnya jumlah populasi sehingga tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh populasi yang ada. Sampel ditentukan menggunakan *G\*Power* dengan *effect size* sebesar 0,406, *alpha error probability* sebesar 0,05 dan *power* sebesar 0,95. Sehingga menghasilkan sampel minimal sebanyak 73 orang. Namun pada penelitian ini sampel yang diambil sebanyak 200 orang.

### **3.5. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan penyebaran kuesioner atau angket secara *online* kepada responden. Pengumpulan data dilakukan untuk kedua variabel yaitu, stres akademik dan *subjective well-being*. Masing-masing variabel dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan alat ukur yang berbeda.

Penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert adalah suatu skala yang berfungsi untuk mengukur seberapa besar tingkat kesetujuan dan ketidaksetujuan individu terhadap setiap pernyataan yang diberikan. Kriteria penilaian dalam skala ini terdiri dari favorable dan unfavorable. Skala penelitian ini berbentuk tipe pilihan dan tiap butir item diberikan lima pilihan jawaban yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

**Tabel 3. 1 Kriteria Penilaian Skala Likert**

Pilihan Jawaban Skala Stres Akademik	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Pilihan Jawaban Skala <i>Subjective well-being</i>	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
STS	4	1
TS	3	2
S	2	3
SS	1	4

### 3.6. Prosedur Penelitian

Untuk mendapatkan data yang akurat maka penelitian ini membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyusun langkah yang tepat untuk membuat instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini. Untuk memperoleh data dari responden, peneliti menggunakan google form. Seluruh item dari kedua alat ukur dimasukkan ke dalam *google form*, kemudian peneliti membuat tautan untuk mempermudah calon responden mengakses kuesioner tersebut. Dalam mencari responden, peneliti menyebarkan kuesioner melalui media sosial, mengirim pesan ke beberapa *group chat*, dan meminta bantuan teman-teman peneliti untuk mengisi dan membagikan kuesioner. Adapun jumlah subjek dalam

penelitian ini sebanyak 200 mahasiswa tingkat akhir di Universitas HKBP Nommensen. Teknik pengambilan data dengan menggunakan *G\*Power*.

### 3.6.1 Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan arahan dosen pembimbing. Skala *subjective well-being* yang disusun berdasarkan aspek-aspek Diener (2009) dan juga skala stres akademik disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Sun (2013)

**Tabel 3. 2 Blue Print Skala Subjective Well-Being Sebelum Uji Coba**

No.	Aspek	Favorable	Unfavorable
1.	Aspek Kognitif	1, 2,5,6,9,10,13	3,4,7,8,11,12,14
2	Aspek Afektif	15,16,18,19,21,22, 25,26,29,30	17,20,23,24,27,28, 31,32,33,34

**Tabel 3. 3 Blue Print Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba**

No	Aspek	Favorable	Unfavorable
1.	<i>Pressure from study</i>	1,6,11	10,19
2.	<i>Workload</i>	2,12,16	4,20
3	<i>Worry about grades</i>	17,18,22	14,23
4	<i>Self-expectation</i>	3,7,24	5,26
5.	<i>Despondency</i>	8,13,21,25	9,15

### 3.6.2 Uji Coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur digunakan digunakan untuk menguji apakah validitas dan reliabilitas alat ukur

yang digunakan dalam penelitian nanti. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan sebanyak 50 responden pada 10 Juni – 29 Juni 2024, dengan penyebaran skalanya dilakukan secara online dalam bentuk *google form*.

Setelah melakukan uji coba, maka hasil yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan SPSS 20.0 for window untuk mengetahui reliabilitas dan validitas dari kedua skala yang sudah disusun. Setelah itu item akan diseleksi nantinya. Setelah diseleksi maka akan ditemukan item yang tidak lolos, dan item yang tidak lolos itu akan dihilangkan/dihapus, untuk item yang lolos akan disusun kembali untuk dilakukan uji coba yang kedua kali dan ini akan digunakan kembali pada saat pelaksanaan penelitian yang sebenarnya.

### 3.6.3 Revisi Alat Ukur

Skala psikologis yang telah terkumpul kemudian diperiksa dengan jumlah responden sebanyak 50 orang dengan subjek yang memenuhi kriteria dalam penelitian. Peneliti melakukan skoring pada setiap skala yang telah diisi, kemudian membuat rincian untuk dihitung secara statistik untuk mengetahui apakah validitas dan reliabilitas.berikut ini adalah tabel distribusi item-item skala penelitian setelah uji coba.

**Tabel 3. 4 Blue Print Setelah Uji Coba Skala Subjective Well-Being**

No.	Aspek	Favorable	Unfavorable
1.	Aspek Kognitif	1, 2,5,6,9,10,13	3,4,7,8,11,12,14
2.	Aspek Afektif	15,16,18,19,21,22, 25,26,29,30	17,20,23,24,27,28, 31,32,33,34

**Tabel 3. 5 Blue Print Setelah Uji Coba Skala Subjective Well-Being**

No	Aspek	Favorable	Unfavorable
1.	<i>Pressure from study</i>	1,6,11	10,19

2.	<i>Workload</i>	2,12,16	4,20
3	<i>Worry about grades</i>	17,18,22	14,23
4	<i>Self-expectation</i>	3,7,24	5,26
5.	<i>Despondency</i>	8,13,21,25	9,15

Setelah melakukan uji coba maka peneliti melakukan analisis pada kedua variabel dengan melihat masing-masing item dan hasil yang didapatkan pada variabel *subjective well-being* terdapat 2 item yang gugur dari 34 item, maka terdapat 32 item yang valid. Sedangkan pada variabel stres akademik terdapat 4 item yang gugur dari 26 item, maka terdapat 22 item yang valid.

### 3.7. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik analisis deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif bertujuan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Kemudian statistik inferensial menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment yang bertujuan untuk mencari hubungan antara dua variabel.

#### 3.7.1 Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ialah:

- a. Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang digunakan dalam penelitian. Normalitas data dapat dilihat dengan menggunakan uji normal Kolmogorov-Smirnov: apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program SPSS for Windows 20.0.

- b. Uji Linearitas dilakukan sebelum dilakukannya uji hipotesis korelasi sederhana. Artinya uji linearitas merupakan prasyarat mutlak dari uji hipotesis dalam penelitian ini dikarenakan penelitian ini adalah penelitian korelatif. Uji linearitas dilakukan dengan program SPSS 20.0 for windows yang bertujuan untuk menguji apakah hubungan antara variable bebas dan variable tergantung mengikuti garis lurus (linear) atau tidak. Dua variable dikatakan mengikuti garis lurus jika memiliki nilai signifikansi *deviation from linearity* atau probabilitas yang diperoleh nilai  $p < 0,05$  dengan bantuan SPSS for Windows 20.0.

### **3.7.2 Uji Hipotesa**

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dalam hal ini untuk menguji hipotesis tersebut maka penelitian ini menggunakan teknik Regresi Linear Sederhana dengan bantuan program SPSS for Windows 20.0.

Regresi linear sederhana hanya digunakan untuk satu variabel bebas (independent) dan satu variabel tidak bebas (dependent). Dengan ketentuan keputusan jika signifikan  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima, lalu jika signifikan  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak.