

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Izzi Mawaddah¹, Niken Widi Astuti², Erik Wijaya³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Surel: izzi.705170213@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Surel: nikenw@fpsi.untar.ac.id

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Surel: erikw@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

During the COVID-19 pandemic, all learning activities were carried out online and various problems had to be faced by students that could trigger academic stress. Academic stress experienced by students can cause a decrease in subjective well-being. The purpose of this study was to determine the relationship between academic stress and subjective well-being in college students during the COVID-19 pandemic. This study involved 123 participants consisting of students who were particularly active in JABODETABEK universities (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, and Bekasi). This study uses ESSA (Educational Stress Scale for Adolescent) as a measure of academic stress and PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) and SWLS (The Satisfaction with Life Scale) as a measure of subjective well-being. The results showed that there is a significant negative relationship between academic stress and subjective well-being.

Keywords: *academic stress, subjective well-being, college student*

ABSTRAK

Selama masa pandemi COVID-19 seluruh kegiatan pembelajaran dilaksanakan secara daring dan berbagai permasalahan harus dihadapi mahasiswa yang dapat memicu stres akademik. Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan menurunnya *subjective well-being*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa selama masa pandemic COVID-19. Penelitian ini melibatkan 123 partisipan yang terdiri atas mahasiswa yang khususnya aktif diperguruan tinggi JABODETABEK (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi). Penelitian ini menggunakan ESSA (*Educational Stress Scale for Adolescent*) sebagai alat ukur stres akademik serta PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*) dan SWLS (*The Satisfaction with Life Scale*) sebagai alat ukur *subjective well-being*. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara stress akademik dengan *subjective well-being*.

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

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pada saat ini seluruh negara di dunia sedang menghadapi permasalahan besar yang timbul dikarenakan kemunculan COVID-19. COVID-19 merupakan jenis penyakit baru yang menyerang saluran pernapasan, penyebaran terjadi dengan cepat melalui air liur yang keluar saat seseorang yang terkena COVID-19 batuk atau bersin (WHO, 2020). Penyebaran yang terjadi secara dengan cepat tersebut mewajibkan setiap orang untuk saling menjaga jarak dan mengurangi kontak sosial secara langsung. Pemerintah menetapkan pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan menghimbau berbagai bidang pekerjaan untuk menerapkan sistem *work from home* (WFH). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menentukan keputusan metode pendidikan tatap langsung digantikan dengan metode daring melalui sosial media. Keputusan tersebut diberlakukan mulai dari 09 Maret 2020 dan masih berlanjut hingga saat ini (kemdikbud.go.id, 2020). Pelaksana Tugas Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi (PLT Dirjen) Nizam, menginformasikan hingga 16 Maret 2020 sebanyak 65 perguruan tinggi telah menerapkan kegiatan belajar dirumah. PLT Dirjen Nizam juga menyebutkan baik mahasiswa maupun para dosen serta seluruh tenaga kependidikan harus mengurangi kegiatan berpergian atau berkumpul

bersama untuk mengurangi resiko penularan COVID-19 (kemdikbud.go.id, 2020).

Menuru Septalisma (2020), pada akhir Maret 2020 Kemendikbud melakukan survei dan terdapat sejumlah 237.193 responden dari mahasiswa. PLT Dirjen Nizam menyatakan 98% perguruan tinggi di Indonesia menjalankan proses perkuliahan melalui daring. Pada pelaksanaan pembelajaran melalui daring tentu setiap mahasiswa memiliki pendapat dan pandangan yang berbeda mengenai ketentuan pemerintah tersebut. Menurut survei yang dilakukan Kemendikbud (dalam Septalisma, 2020), mahasiswa relatif cukup siap dengan metode pembelajaran melalui daring yang diberlakukan untuk seluruh mahasiswa. Hasil survei menunjukkan mahasiswa cukup siap, namun tidak dapat dibantahkan masih ada mahasiswa yang belum siap dengan penerapan metode pembelajaran melalui daring yang mulai diterapkan. Terdapat 15,1% responden mengaku sangat siap dengan metode pembelajaran melalui daring dan 44,87% mengaku siap dengan metode pembelajaran melalui daring. Kemudian terdapat sekitar 26,88% responden mengaku tidak siap dengan metode pembelajaran melalui daring dan 4,09% responden mengaku sangat tidak siap dengan metode pembelajaran melalui daring.

Ketidaksiapan dari beberapa mahasiswa ini tentu saja dipicu oleh berbagai permasalahan, seperti gangguan koneksi internet. Menurut penelitian yang dilakukan Jatira dan Neviyarni (2021), menyebutkan bahwa belajar melalui daring di masa pandemi COVID-19 ini dapat menimbulkan stres. Selain itu, berbagai gangguan yang dialami selama proses pembelajaran melalui daring dapat menimbulkan rasa malas serta cepat bosan pada peserta didik. Menurut survei yang dilakukan Kemendikbud yang dilansir dari cnnindonesia.com (2020), 30,85% responden mengaku permasalahan utama yang dialami mahasiswa yaitu gangguan koneksi internet yang buruk. Sebanyak 11,29% responden dengan koneksi internet yang sangat buruk, 20,97% responden dan 20,97% responden dengan koneksi internet yang sangat-sangat buruk. Kemudian, sekitar 17,5% responden dengan koneksi internet yang biasa saja, 10,61% responden dengan koneksi internet yang baik dan 7,84% dengan koneksi internet yang sangat baik.

Penelitian yang dilakukan Livana, Mubin, dan Basthomi (2020), mengikutsertakan subjek sebanyak 1.129 orang mahasiswa yang berasal dari berbagai provinsi di Indonesia. Hasil dari penelitian ini, beberapa hal yang menjadi pemicu stres yang dialami mahasiswa selama masa pandemi COVID-19 yaitu tugas pembelajaran dengan angka 70,29%, bosan dirumah dengan angka 57,8%, proses pembelajaran daring yang mulai membosankan dengan angka 55,8%. Kemudian penyebab kemunculan stres pada mahasiswa yaitu tidak dapat menjumpai orang-orang tersayang dengan angka 40,2%, tidak dapat ikut pembelajaran karena gangguan pada koneksi internet dengan angka 37,4%, tidak dapat melakukan kegiatan hobi 35,8% dan tidak dapat melakukan belajar secara praktik. Pada penelitian Livana, Mubin, dan Basthomi (2020) mengungkapkan bahwa tugas pembelajaran menjadi penyebab utama stres yang dialami mahasiswa pada masa pandemi COVID-19.

Penelitian yang dilakukan oleh Argaheni (2020), menunjukkan hasil bahwa pembelajaran melalui daring pada masa pandemi COVID-19 ini memunculkan berbagai pengaruh terhadap mahasiswa seperti pembelajaran dengan daring membuat mahasiswa bingung, keaktifan dan kreatifitas mahasiswa kurang berkembang, bertambah informasi yang tidak terlalu bermanfaat untuk mahasiswa, mahasiswa mengalami stres, dan peningkatan kemampuan bahasa pada mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari (2020), mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres mencapai 38,57%, mahasiswa yang mengalami stres berat mencapai 28,57%, dan mahasiswa yang mengalami stres ringan sebanyak 32,85%. Menurut Sari (2020), *stressor* yang menjadi pemicu utama pada mahasiswa yaitu para mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami materi yang diperoleh melalui perkuliahan daring, ketakutan akan tertular COVID-19 juga menjadi *stressor* penyebab mahasiswa mengalami stress. Merasakan kebosanan dan tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasa juga menjadi *stressor* pendukung yang menyebabkan mahasiswa merasa stres pada masa pandemi COVID-19 (Sari,2020).

Menurut Tabroni, Nauli, dan Arneliwati (2021), *stressor* dapat dikatakan sebagai pemicu kemunculan stres pada seseorang. Stres muncul akibat seseorang merasa dalam keadaan tidak aman (Gaol, 2016). Menurut Rosyidah (2020), secara umum stress yang dialami mahasiswa merupakan stress akademik. Stres akademik adalah ketika terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dan daya kemampuan individu sehingga menimbulkan tekanan dari tuntutan akademik tersebut (Ansori, 2015). Upaya secara kognitif maupun perilaku yang bertujuan untuk menangani perasaan terbebani pada seseorang yang dipicu dari internal atau eksternal disebut sebagai *coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Seseorang akan melalui proses *coping* untuk mengurangi dan menghilangkan stres yang mereka rasakan. Kemampuan *coping* dapat berkontribusi pada *well-being* mahasiswa (Malkoç & Yalçın, 2015).

Mahasiswa mengalami berbagai peristiwa baik maupun buruk dalam menjalankan kehidupan perkuliahan. Ketika menghadapi peristiwa yang dapat menimbulkan stress, individu akan menafsirkan sebagai tantangan daripada ancaman (Sarafino & Smith, 2010). Menurut Gaol (2016), stress dapat menjadi positif maupun negatif tergantung pada individu dalam menghadapi stress. Peristiwa baik akan berkaitan dengan afek positif sedangkan peristiwa buruk akan berkaitan dengan afek negatif (Diener, et al, 1999). Menurut Diener (2009), afek positif dan afek negatif, serta *life satisfaction* menjadi dimensi atau komponen yang penting untuk melihat *subjective well-being* individu.

Subjective Well-being merupakan bidang psikologi dengan fokus pada individu yang mengevaluasi kehidupan. Seseorang akan mengevaluasi diri melalui berbagai hal maupun situasi yang terjadi pada mereka dengan pandangan baik atau buruk (Diener et al., 1997). Ketika dihadapkan dengan situasi baik maupun buruk, maka seseorang akan melakukan penilaian terhadap kehidupan mereka. Menurut Diener, Suh, dan Oishi (1997) seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi menunjukkan tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Menurut Maddux (2018) individu dengan *subjective well-being* yang tinggi akan meningkatkan kemampuan berpikir kreatif dan Kesehatan fisik yang lebih baik daripada individu dengan *subjective well-being* yang rendah.

Pada penelitian yang dilakukan Wicaksono (2018) mengenai Hubungan *Subjective Well-being* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Magister menunjukkan hasil adanya korelasi negatif antara *life satisfaction* dengan stres akademik dan antara *positive affect* dengan stress akademik. Hal tersebut membuktikan bahwa ketika tingkat *life satisfaction* dan *positive affect* semakin tinggi, maka tingkat stres akademik akan semakin rendah. Penelitian ini juga mengungkapkan terdapat korelasi positif antara *negative affect* dengan stres akademik, yang berarti semakin tinggi tingkat *negative affect*, maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa.

Rumusan Masalah

Perumusan masalah pada penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19?

Kajian Teori

Menurut Sun et al. (2011), stress akademik merupakan tekanan yang dirasakan individu dari pembelajaran dan dapat memberikan mempengaruhi bagi individu tersebut. Ilham dan Putri (2020), stress akademik adalah beban yang muncul akibat desakan dan tuntutan dari diri individu dalam meraih pencapaian. Menurut Oktavia et al. (2019) stress akademik adalah gabungan dari tuntutan akademik yang melebihi kemampuan adaptasi diri individu. Berdasarkan kesimpulan dari beberapa definisi di atas, stress akademik adalah kondisi yang dialami individu ketika menghadapi tuntutan akademik dan menemukan kesulitan menghadapi tuntutan tersebut. Menurut Sun et al., (2011), stress akademik memiliki lima aspek yang terdiri dari Tekanan dari belajar (*Pressure from study*) yaitu berkaitan dengan tekanan yang dirasakan individu dalam melaksanakan pembelajaran

sehari-hari, Kekhawatiran dengan nilai (*Worry about grades*) yaitu berkaitan dengan rasa khawatir yang individu rasakan ketika memperoleh nilai yang kurang baik, Keputusasaan (*Despondency*) yaitu berkaitan dengan ketidakpuasan dan ketidakpercayaan individu dengan nilai yang diperoleh, Ekspektasi diri (*Self-expectation*) yaitu berkaitan dengan rasa gelisah ketika ekspektasi atau pencapaian diri individu yang masih belum dapat terpenuhi, dan Beban kerja/tugas (*Workload*) yaitu perasaan yang berkaitan dengan tugas-tugas pembelajaran yang harus dilaksanakan individu. Menurut Diener, Oishi, dan Lucas (2003), *subjective well-being* adalah penilaian kognitif dan emosional individu pada kehidupan, termasuk kebahagiaan, kedamaian, pemenuhan, dan kepuasan hidup. Menurut King (2016) *subjective well-being* adalah penilaian seorang individu pada kehidupan termasuk tingkat pengaruh positif yang relatif terhadap pengaruh negatif dan menilai kehidupan secara umum. Menurut Seligman (2004), *Subjective well-being* adalah penilaian peristiwa dalam kehidupan berdasarkan respon kognitif dan emosi individu yang menjadi menjadi informasi penting berkaitan dengan kesejahteraan dan kualitas hidup individu tersebut. Berdasarkan kesimpulan dari beberapa definisi di atas, *subjective well-being* adalah penilaian individu terhadap berbagai hal yang terjadi dalam kehidupan. Menurut Diener (2006), *subjective well-being* memiliki tiga komponen, Pertama *Positive affect* (Afek positif) yaitu menunjukkan suasana hati dan emosi yang positif atau menyenangkan. Menunjukkan reaksi dari peristiwa kehidupan individu yang sesuai dengan keinginannya. Kategori utama dari emosi positif yaitu gairah rendah, gairah sedang, dan gairah tinggi. Ketiga kategori tersebut termasuk reaksi positif terhadap orang lain, terhadap aktivitas, dan terhadap suasana hati positif secara umum. Kedua, *Negative affect* (afek negatif), berkaitan dengan suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan, serta mewakili reaksi negatif sebagai respon terhadap kehidupan, kesehatan, peristiwa dan keadaan individu. Beberapa contoh bentuk dari reaksi negatif antar lain seperti kemarahan, kesedihan, cemas dan khawatir, stres, dan frustrasi. Dan ketiga *Life satisfaction* (Kepuasan hidup), merupakan cara individu mengevaluasi kehidupan secara menyeluruh. Istilah 'hidup' dapat diartikan sebagai seluruh bidang kehidupan individu pada titik waktu tertentu maupun kehidupan sejak kelahiran.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif non-eksperimental. Penelitian ini ingin melihat hubungan stres akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. Oleh karena itu sampel pada penelitian ini merupakan individu pada tahap dewasa awal yang sedang menjalani perkuliahan. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data *non-probability sampling* yaitu peneliti memilih partisipan berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan. Subjek yang berpartisipasi untuk penelitian ini hanya mahasiswa/i aktif di Perguruan Tinggi wilayah Jabodetabek dengan rentang usia 18-25 tahun. Jenis teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling* yaitu menggunakan kelompok partisipan yang dapat ditemui peneliti (Howit, 2014). Kuesioner akan peneliti berikan kepada siapapun yang ditemui dengan kesesuaian kriteria untuk menjadi partisipan. Penelitian ini juga menggunakan *snowball sampling* dalam menyebarkan kuesioner. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada kerabat dan teman disekitar, kemudian kuesioner juga disebarkan melalui sosial media. Peneliti juga meminta bantuan kepada partisipan yang sudah mengikuti penelitian untuk menyebarkan kuesioner kepada teman atau kerabat partisipan. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan *google form*. *Setting* pelaksanaan penelitian sangat fleksibel, yaitu dapat dilaksanakan dimana saja. Peralatan yang digunakan berupa, (1) laptop (2) program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*), (3) Kuesioner, (4) *google form*, serta (5) Imbalan berupa *voucer OVO/Go-pay* bagi partisipan yang akan di undi. Untuk mengukur variabel stres akademik, penelitian ini menggunakan alat ukur ESSA (*Educational Stress Scale for Adolescent*) yang dirancang oleh Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011). Alat ukur ESSA terdiri atas 16 butir pernyataan yang mencakup 5 aspek yaitu tekanan saat belajar, kekhawatiran pada nilai, keputusasaan, ekspektasi diri, dan beban kerja/tugas. Untuk

mengukur variabel *subjective well-being*, penelitian ini menggunakan alat ukur yang telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia dari konsep alat ukur PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*) dan SWLS (*The Satisfaction With Life Scale*) yang dikembangkan oleh Diener (1985). Pada alat ukur ini terdapat 44 butir daftar perasaan yang terdiri atas 22 butir perasaan untuk dimensi *positive affect* dan 22 butir perasaan untuk dimensi *negative affect*, dan terdapat 5 butir pernyataan mencakup dimensi *life satisfaction*. Peneliti menggunakan SPSS *Statistics* versi 25 dalam mengolah dan menganalisa data yang telah diperoleh sebelumnya. Data dikatakan signifikan jika *p-value* 0.05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran dimensi stres Akademik menggunakan skala 1-5 poin sehingga memiliki *mean* hipotetik alat ukur yaitu 3. Dimensi tekanan dalam belajar (*pressure from study*) menghasilkan *mean* empirik sebesar 3.152 dengan standar deviasi 0.814. Skor maksimum dimensi tekanan dalam belajar sebesar 5.00 dengan skor minimum sebesar 1.00. Pada dimensi kekhawatiran dengan nilai (*worry about grades*) menghasilkan *mean* empirik sebesar 3.192 dengan standar deviasi 0.866. Skor maksimum dimensi kekhawatiran dengan nilai sebesar 5.00 dengan skor minimum sebesar 1.00. Pada dimensi keputusasaan (*despondency*) menghasilkan *mean* empirik sebesar 2.973 dengan standar deviasi 0.885. Skor maksimum dimensi keputusasaan sebesar 5.00 dengan skor minimum sebesar 1.00. Pada dimensi ekspektasi diri (*self-expectation*) menghasilkan *mean* empirik sebesar 3.525 dengan standar deviasi 0.891. Skor maksimum dimensi ekspektasi diri sebesar 5.00 dengan skor minimum sebesar 1.33. Pada dimensi beban kerja/tugas (*workload*) menghasilkan *mean* empirik sebesar 3.401 dengan standar deviasi 0.810. Skor maksimum dimensi beban kerja/tugas sebesar 5.00 dengan skor minimum sebesar 1.00. Gambaran variabel stres akademik dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1. Gambaran Variabel Stres Akademik

Dimensi	Minimum	Maximum	Mean empirik	Mean hipotetik	standardevasi
Keputusasaan	1.00	5.00	2.973	3	0.884
Beban Kerja/Tugas	1.00	5.00	3.401	3	0.810
tekanan Dalam Belajar	1.00	5.00	3.152	3	0.814
Kekhawatiran Dengan Nilai	1.00	5.00	3.192	3	0.866
Ekspektasi Diri	1.33	5.00	3.525	3	0.891

Gambaran dimensi *subjective well-being* menggunakan skala 1-4 poin sehingga memiliki *mean* hipotetik alat ukur yaitu 2.5. Dimensi *positive affect* menghasilkan *mean* empirik sebesar 2.976 dengan standar deviasi 0.408. Skor maksimum dimensi *positive affect* sebesar 4.05 dengan skor minimum sebesar 1.95. Pada dimensi *negative affect* menghasilkan *mean* empirik sebesar 2.307 dengan standar deviasi 0.472. Skor maksimum dimensi *negative affect* sebesar 4.00 dengan skor minimum sebesar 1.14. Pada dimensi *life satisfaction* menghasilkan *mean* empirik sebesar 2.513 dengan standar deviasi 0.607. Skor maksimum dimensi *life satisfaction* sebesar 4.00 dengan skor minimum sebesar 1.40. Gambaran variabel *subjective well-being* dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Gambaran Variabel *Subjective Well-Being*

Dimensi	Minimum	Maximum	Mean empirik	Mean hipotetik	Standardevisi
<i>Positive Affect</i>	1.95	4.05	2.976	2.5	0.408
<i>Negative Affect</i>	1.14	4.00	2.307	2.5	0.472
<i>Life Satisfaction</i>	1.40	4.00	2.513	2.5	0.607

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data yang diperoleh terdistribusi dengan normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji One Sample Kolmogorov-Smirnov. Uji normalitas pada variabel stres akademik memperoleh nilai $p = 0.845 > 0.05$ dan pada variabel *subjective well-being* memperoleh nilai $p = 0.913 > 0.05$, yang artinya nilai variabel stres akademik dan *subjective well-being* terdistribusi dengan normal. Berdasarkan hasil tersebut, maka ditentukan teknik korelasi yang digunakan adalah *Pearson Correlation*. *Pearson Correlation* digunakan jika data terdistribusi dengan normal. Data dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Stres Akademik dan *Subjective Well-Being*

Variabel	p
Stres Akademik	0.845
<i>Subjective Well-Being</i>	0.913

Analisis hipotesis dilakukan untuk melihat kedua variabel saling berkaitan dengan cara melakukan uji korelasi. Penelitian ini menggunakan *Pearson Correlation* karena data terdistribusi dengan normal. Diperoleh hasil bahwa korelasi antara stres akademik dan *subjective well-being* yaitu signifikan dan negatif. Hal tersebut ditunjukkan dari nilai $r(123) = -0.213$ dan $p = 0.018 < 0.05$. Berikut merupakan analisis data tambahan untuk melengkapi hasil analisa data utama. Uji korelasi ini dilakukan untuk melihat korelasi variabel stres akademik dengan dimensi dari *subjective well-being*. Dimensi *positive affect* tidak berhubungan dengan stress akademik. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai $r(123) = -0.111$ dan $p = 0.223 > 0.05$. Pada dimensi *negative affect* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan stress akademik. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai $r(123) = 0.420$ dan $p = 0.000 < 0.05$. Pada dimensi *life satisfaction* tidak berhubungan dengan stress akademik. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai $r(123) = -0.001$ dan $p = 0.995 > 0.05$. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Uji Korelasi Variabel Dimensi *Subjective Well-Being* Dengan Stres Akademik

		<i>Positive Affect</i>	<i>Negative Affect</i>	<i>Life Satisfaction</i>
Stres Akademik	r	-0.111	0.420	-0.001
	p	0.223	0.000	0.995

Uji korelasi data tambahan ini dilakukan untuk melihat korelasi Variabel *subjective well-being* dengan dimensi dari stres akademik. Dimensi tekanan dalam belajar (*pressure from study*) tidak berhubungan dengan *subjective well-being*. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai $r(123) = -0.151$ dan $p = 0.095 > 0.05$. Dimensi kekhawatiran dengan nilai (*worry about grades*) tidak berhubungan dengan *subjective well-being*. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai $r(123) = 0.035$ dan $p = 0.701 > 0.05$. Dimensi keputusasaan (*despondency*) memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *subjective well-being*. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai $r(123) = -0.395$ dan $p = 0.000 < 0.05$. Dimensi ekspektasi diri (*self-expectation*) memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *subjective well-being*. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai $r(123) = -0.179$ dan $p = 0.048 < 0.05$. Dimensi beban kerja/tugas (*workload*) tidak berhubungan dengan *subjective well-being*. Hal

tersebut ditunjukkan dengan nilai $r(123) = -0.049$ dan $p = 0.593 > 0.05$. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Uji Korelasi Variabel Dimensi Stres Akademik Dengan *Subjective Well-Being*

Beban		Keputusasaan	Kerja/Tugas	Dari Nilai	Tekanan Ekspektasi Dengan Nilai	Kekhawatiran Diri
<i>Subjective Well-Being</i>	<i>r</i>	-0.395	-0.049	-0.151	0.035	-0.179
	<i>p</i>	0.000	0.593	0.095	0.701	0.048

Diskusi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa dan mahasiswi selama pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan *subjective well-being*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Islam dan Mulamukti (2021) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif signifikan antara stres akademik dengan *subjective well-being*. Menurut penelitian Yovita dan Asih (2018), ditemukan bahwa stres akademik secara signifikan dapat menurunkan *subjective well-being*. *Subjective well-being* merupakan penilaian individu pada peristiwa kehidupan, penilaian tersebut mencakup reaksi emosi, suasana hati, pemenuhan dan kebutuhan (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Artinya individu yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi, maka akan merasakan stres akademik yang rendah.

Hasil dari analisis tambahan bahwa dimensi *negative affect* berhubungan positif secara signifikan dengan stres akademik. Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Wicaksono (2018) bahwa terdapat korelasi positif antara *negative affect* dengan stres akademik. *Negative affect* merupakan suasana hati serta emosi yang tidak menyenangkan, bentuk utama reaksi *negative affect* yaitu kesedihan, kecemasan, frustrasi, stress dan malu (Diener, 2006). Oleh karena itu semakin tinggi *negative affect* maka akan semakin tinggi stres akademik, artinya *negative affect* dapat meningkatkan atau memperburuk stres akademik.

Pada hasil data tambahan juga menunjukkan aspek keputusasaan (*despondency*) dan ekspektasi diri (*self-expectation*) berhubungan negatif secara signifikan dengan *subjective well-being*. Hubungan kedua aspek ini berbanding terbalik dengan hubungan antara dimensi *negative affect* dengan stres akademik. Namun arti dari keduanya tidak berbeda. Seperti yang sudah terkonfirmasi dari hubungan *negative affect* dengan stres akademik. Artinya jika individu mengalami keputusasaan (*despondency*) dan memiliki ekspektasi diri (*self-expectation*) yang tinggi, maka *subjective well-being* akan rendah.

Secara umum stres akademik pada partisipan menunjukkan hasil yang tergolong tinggi pada aspek tekanan dalam belajar (*pressure from study*), kekhawatiran dengan nilai (*worry about grades*), keputusasaan (*despondency*), ekspektasi diri (*self-expectation*), hingga beban kerja/tugas (*workload*). Berdasarkan penelitian ini secara umum *subjective well-being* pada mahasiswa menunjukan hasil yang tergolong tinggi, namun menunjukkan hasil yang tergolong rendah pada ketiga dimensi yang terdiri dari *positive affect*, *negative affect*, dan *life satisfaction*. Pada penelitian yang dilakukan Kamaliya, Setyowibowo, dan Cahyadi (2021) menunjukkan *positive affect* yang tinggi, *negative affect* yang sedang dan rendah, dan *life satisfaction* yang sedang. Artinya partisipan penelitian mengalami stres akademik yang tinggi dan *subjective well-being* yang termasuk rendah.

Berdasarkan hasil yang didapatkan, dapat dilihat mahasiswa mengalami stres akademik yang tinggi. Untuk tetap memiliki *subjective well-being* yang tinggi, mahasiswa dapat mengelola stress yang dialaminya. Menurut Lazarus (dalam King, 2016) terdapat dua cara dalam menghadapi stres. Pertama, *problem-focused coping* yang berfokus pada permasalahan tersebut dan

menyelesaikannya. Contohnya adalah ketika mengalami kesulitan untuk memahami suatu materi pembelajaran, mahasiswa dapat mencari informasi pembelajaran tersebut dengan bertanya kepada teman yang sudah paham, membaca ulang buku atau mencari buku lain yang memiliki informasi lebih lengkap, dan bertanya kepada dosen yang bersangkutan (King, 2016). Kedua, *emotion-focused coping* yang berfokus pada mengelola perasaan daripada akar permasalahan tersebut. Ketika akan menghadiri kelas mata pelajaran yang menurut yang sulit, jangan menghindari namun dihadapi dengan tenang, menganggap masalah tersebut akan dapat terselesaikan, atau berdoa agar pembelajaran berjalan dengan lancar (King, 2016).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan berupa, keterbatasan penyebaran kuesioner, waktu pengisian kuesioner yang berbeda-beda, dan tidak ada pengawasan atau kontrol peneliti secara langsung saat partisipan sedang mengisi kuesioner. Kekurangan lainnya yaitu peneliti menggunakan ESSA (*Educational Stress Scale for Adolescent*) yang berfokus pada aspek-aspek sumber stres yang bersifat umum.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan stres akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19, diketahui terdapat hubungan yang signifikan, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima. Diperoleh hasil bahwa stres akademik dan *subjective well-being* memiliki korelasi negatif secara signifikan. Artinya apabila memiliki *subjective well-being* yang tinggi, maka stres akademik akan rendah. Kemudian diperoleh hasil bahwa dimensi *negative affect* dengan variabel stres akademik memiliki korelasi positif secara signifikan. Artinya, apabila *negative affect* tinggi, maka stres akademik rendah. Lalu diperoleh hasil bahwa dimensi keputusasaan (*despondency*) dan ekspektasi diri (*self-expectation*) dengan variabel *subjective well-being* memiliki korelasi negatif secara signifikan. Artinya, apabila keputusasaan dan ekspektasi diri tinggi, maka *subjective well-being* akan turun.

Saran

Saran yang berkaitan dengan manfaat teoretis diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menambah kajian literatur serta bermanfaat sebagai sumbangan pikiran dalam mengembangkan ilmu psikologi pendidikan, terutama mengenai stres akademik dan *subjective well-being* pada mahasiswa yang hingga saat ini masing mengikuti pembelajaran melalui daring. Penelitian terbaru perlu dilakukan kembali yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi perkembangan zaman. Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu peneliti dapat menggunakan kuesioner stres akademik yang tidak hanya berfokus pada aspek yang bersifat umum, namun mengukur aspek kognitif dan emosi yang lebih mendalam. Pada penelitian selanjutnya juga dapat ditambahkan variabel yang dapat dikaitkan dengan stress akademik dan *subjective well-being*, seperti variabel *coping stress*, *self-esteem*, atau *regulasi emosi*.

Saran yang berkaitan dengan manfaat praktis yaitu diharapkan hasil dari penelitian dapat menjadi acuan untuk mahasiswa yang sedang menjalani pembelajaran daring. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi perguruan tinggi dan para dosen dalam proses mengupayakan kegiatan pembelajaran yang lebih baik dan efektif. Bagi mahasiswa, disarankan untuk lebih cepat memahami dan menyadari stress yang sedang dialami. Mahasiswa juga dapat mencari berbagai hal maupun kegiatan sebagai upaya untuk menghilangkan stress dialami, mahasiswa perlu membagi waktu mengerjakan tugas perkuliahan maupun belajar dengan kegiatan yang dapat menghibur diri.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada Universitas Tarumanagara, khususnya Fakultas

Psikologi yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melakukan penelitian dan mempublikasi hasil penelitian ini. Peneliti juga berterima kasih kepada keluarga peneliti, para dosen pembimbing peneliti, teman dan seluruh partisipan yang ikut serta secara sukarela dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Ansori, S. (2015). Pengaruh Adversity Quotient terhadap stres akademik pada mahasiswa (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), 99-108.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of happiness studies*, 7(4), 397-404.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener (Vol. 37)*. New York: Springer.
- Gatari, A. (2020). Hubungan Stres Akademik dengan Flow Akademik pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79-89.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin psikologi*, 24(1), 1-11.
- Gumilar, F. U., & Uyun, Q. (2009). Kebersyukuran dan kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 14(1), 65-70.
- Hamid, A. Y. S. (2008). Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa Bunga Rampai. EGC.
- Howitt, D., & Cramer, D. (2014). *Introduction to research methods in psychology (4th ed.)*. Harlow, UK: Pearson Education.
- Islam, A. F., & Mulamukti, A. (2021). STRESS AKADEMIK DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 7(2), 32-43.
- Jatira, Y., & Neviyarni, S. (2021). Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring di masa Pandemi Covid-19. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(1), 35-43.
- Kamaliya, N., Setyowibowo, H., & Cahyadi, S. (2021). Kesejahteraan subjektif mahasiswa dimasa pandemi Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 5(2)
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020, Maret 9). Cegah sebaran covid-19, kemendikbud ubah format forum organisasi penggerak. Diunduh dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/cegah-sebaran-covid19-kemendikbud-ubah-format-forum-organisasi-penggerak>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020, Maret 16). Kemendikbud dorong pembelajaran daring bagi kampus di wilayah terdampak covid-19.

- Diunduh dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/kemendikbud-dorong-pembelajaran-daring-bagi-kampus-di-wilayah-terdampak-covid19>
- King, L. A., (2016). *The science of psychology* (4th ed). New York: McGraw-Hill
- Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (2021). Peta sebaran. Diunduh dari <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). " Learning Task" Attributable to Students' Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- Maddux, J. E., (2018). *Subjective well-being and life satisfaction*. New York: Routledge
- Malkoç, A., & Yalçın, İ. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43).
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 142-149).
- Rosyidah, I. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal ABDI (Sosial, Budaya dan Sains)*, 2(1).
- Sari, M. K. (2020). Tingkat stres mahasiswa s1 keperawatan tingkat satu dalam menghadapi wabah covid 19 dan perkuliahan daring di stikes karya husada Kediri. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 2(1), 31-35.
- Sari, N. P., Setiawan, M. A., Rajiani, I., & Muin, F. (2020). Analisis Hubungan Stres Akademik Mahasiswa terhadap Akses Internet Terbatas Saat Belajar Selama Pandemi Covid 19 (Studi pada Mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat dan Universitas Islam Negeri Antasari).
- Seligman, M. E. (2004). *Positive psychology in practice* (pp. 713-731). P. A. Linley, & S. Joseph (Eds.). Hoboken, NJ: Wiley.
- Septalisma, B. (2020, September 3). 98 persen kampus pjj daring, kemdikbud klaim mahasiswa siap. *CNN Indonesia*. Diunduh dari <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200903012249-20-542198/98-persen-kampus-pjj-daring-kemdikbud-klaim-mahasiswa-siap>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546.
- Tabroni, I., Nauli, F. A., & Arneliwati, A. (2021). Gambaran Tingkat Stres dan Stresor pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri di Provinsi Riau. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 149-164.
- Taylor, S. E. (2015). *Health psychology* 9th edition. Boston: Mc Graw-Hill.
- Wijayanti, H., & Nurwianti, F. (2011). Kekuatan karakter dan kebahagiaan pada suku jawa. *Jurnal Psikologi*, 3(2).
- Wicaksono, L. (2019). HUBUNGAN SUBJECTIVE WELL-BEINGDENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA MAGISTER. *CALYPTRA*, 7(2), 1488-1498.
- World Health Organization (2021). WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. Diunduh dari <https://covid19.who.int>
- World Health Organization (2020). Coronavirus. Diunduh dari https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1