

## PENDAHULUAN

Dewasa ini sedang terjadi pandemi *Coronavirus Disease 2019*. Kasus pertama ini dilaporkan terjadi di Wuhan, China, pada tanggal 31 Desember, 2019. Penyebaran virus ini terjadi secara global, hingga pada tanggal 30 Januari, 2020 COVID-19 ditetapkan sebagai peringatan bahaya kesehatan di masyarakat secara internasional dengan kasus lebih dari 1 juta (Parry, 2020). Berdasarkan data WHO (2021) pada tanggal 26 Juli 2021, menyatakan bahwa pasien terinfeksi COVID-19 di dunia telah mencapai 194.080.019 orang dengan catatan 4.162.304 orang meninggal dunia. Meskipun begitu, pasien yang berhasil disembuhkan oleh tenaga kesehatan secara global sebanyak 29.102.293 jiwa (96%).

Dengan melihat angka kematian yang semakin meningkat, lebih dari 27 negara menetapkan aturan untuk *lockdown* atau penutupan wilayah. Negara yang memberlakukan system ini adalah China, Italia, Irlandia, Denmark, Prancis, Philipina dan Spanyol untuk mencegah penyebaran virus corona (Kurnia T. , 2020). Indonesia telah melakukan upaya penanganan covid-19 sejak terkonfirmasi kasus pertama. Satuan Tugas Penanganan covid-19 (2021) melaporkan per tanggal 26 Juli 2021, terdapat 3.194.733 kasus positif dengan 2.549.692 kasus sembuh dan 84.766 kasus meninggal. Terkait dengan meningkatnya kasus positif covid-19, pemerintah melakukan kebijakan-kebijakan tertentu bagi negaranya seperti menerapkan *lockdown*, adanya himbuan untuk *social distancing*, penerapan *work from home* (WFH) dan *study from home* (SFH) (Kurnia, 2021). WFH adalah aturan bagi para karyawan untuk bertugas dari rumah, sedangkan SFH adalah aturan untuk para pelajar untuk melangsungkan proses pembelajaran dari rumah. Aturan WFH dan SFH ini dilakukan karena adanya pandemi covid-19, sehingga diberlakukan dengan wajib dan memaksa (Ammar, Aly, Folayan, Khader, & Virtanen, 2020). Lebih tepatnya “terpaksa” menjalani aktifitas di rumah dan “dipaksa” melakukan hal itu karena pandemi COVID-19 (Rahardjo, Qomariyah, Mulyani, & Andriani, 2020). Sebelum pandemi covid-19, individu melakukan aktivitas di luar rumah secara bebas, tetapi dengan situasi saat ini, maka sangat tidak mungkin untuk individu melakukan aktivitas diluar rumah karena adanya *lockdown*. Aktivitas bekerja dan belajar dari rumah dan isolasi mandiri selama pandemi Covid-19 menjadi hal yang membosankan bagi individu (Tabi'in, 2020).

Di masa pandemi banyak orang yang menjadi cemas dan dapat memperburuk kesehatan mental. Peningkatan orang yang terkena masalah mental selagi covid-19 semakin banyak. Di India, menurut survey Indian Psyciatry orang yang terkena masalah mental meningkat 20% yang menunjukkan bahwa 1 dari 5 orang di sana mengalami masalah mental akibat covid (Jannah, 2020). Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSJKI) mengungkapkan bahwa di lima bulan awal pandemi menyebar di Indonesia ada sekitar 64,8% masyarakat mengalami masalah mental. Usia 17-29 serta 60 tahun ke atas merupakan kelompok yang mengalami masalah mental disaat pandemi. Masalah psikologis yang di ungkap yakni kecemasan, depresi, trauma dan stres.

Menurut Siregar (2019) rentang usia mahasiswa umumnya berada pada rentang usia 17 - 24 tahun. Pada masa ini, individu berada pada tahap perkembangan transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, di mana individu mengalami perubahan fisik dan psikologis (Hurlock, 1996). Pada masa remaja akhir, terjadi perubahan identitas diri, adanya peralihan dari ketergantungan dengan orangtua atau orang lainnya menjadi individu yang lebih mandiri (Putri A. F., 2019). Menurut Erickson dalam (Santrock, 2018) tahap perkembangan remaja akhir dan dewasa awal memasuki tahap *identity vs. confusion* dimana individu memiliki tuntutan untuk mengembangkan dirinya dan mencari identitas dirinya, sehingga terkadang hal ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis.

Dampak pada kemunculan masalah mental juga ditemukan pada mahasiswa di Indonesia, seperti mahasiswa mengalami stres, kesulitan untuk mengekspresikan dirinya, dan kurang kreatif dan produktif selama *study from home* (Argaheni, 2020). Terdapat penelitian yang menemukan bahwa rata-rata mahasiswa mengalami stres selama pandemi COVID-19 Harahap (2020). Selama pandemi COVID-19, beban mahasiswa menjadi lebih berat dan lebih tertekan. Penyebab dari tekanan yang dialami mahasiswa bisa berasal dari akademik terutama tuntutan eksternal yakni isi pembelajaran, tugas, orang tua, sosial adaptasi di kampus, materi kuliah yang sulit. Ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan pandemi inilah yang membuat mereka mengalami stres. Gunawan & bintari (2021) mengungkapkan bahwa kehidupan tidak menyenangkan seperti pandemi dapat menyebabkan stres yang berpengaruh pada kesejahteraan

psikologis. Situasi ini terjadi karena perubahan yang begitu cepat dan ketidakpastian kondisi sehingga meninggalkan pengalaman yang traumatis. Remaja memiliki kesejahteraan mental yang tinggi dapat merasakan emosi positif seperti bahagia dan mengendalikan emosinya, namun remaja yang kurang memiliki hal tersebut maka ia mempunyai kesejahteraan mental yang kurang baik (Fadhillah, 2016)

Kesejahteraan psikologis merupakan sebuah keberhasilan dari kapasitas psikologis individu serta kondisi dimana individu dapat menerima dirinya, mampu bersosialisasi, dan mampu mengontrol dirinya dan lingkungannya (Ryff C. D., 1995). Fajriani (2020) Mendefinisikan kesejahteraan psikologis adalah keadaan dimana individu dapat menerima dirinya apa adanya, mampu bersosialisasi, mandiri dalam menghadapi masalah sosial, mengontrol lingkungan luar, memaknai hidup dan mencapai serta menentukan potensi yang ada pada dirinya. Kesejahteraan psikologis juga di definisikan sebagai kombinasi dari emosi yang dimiliki individu sehingga ia mampu berkontribusi dengan baik di masyarakat, mampu mengelola emosi, menghadapi hambatan dan sering mengalami emosi bahagia (Thoyyibatus, 2016).

Ryff mendeskripsikan karakter kesejahteraan mental yang berfungsi penuh mengacu pada pandangan aktualisasi Maslow, individualisasi menurut Jung, konsep dewasa menurut Allport serta konsep Erickson tentang kematangan ciri orang yang kesejahteraan mentalnya tinggi adalah ia yang sejahtera, puas dalam hidup dan tidak ada gejala depresi (Dierendonck, Dı 'az, Rodrı 'guez-Carvajal, Blanco, & Moreno-Jime´nez, 2007). Kesejahteraan psikologis terdiri dari sejumlah dimensi psikologis yang diperlukan oleh individu untuk dapat menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Compton, 2013) dan untuk memenuhi keberfungsian psikologis yang berkaitan dengan aspek fisik, mental, dan sosial individu (Pramitha, 2018).

Ryff menjabarkan 6 Aspek dari kesejahteraan psikologis: 1) Penerimaan diri (*Self acceptance*) bisa dikaitkan dengan rasa percaya diri. Jika individu dapat menerima masa lalunya dengan baik, berfikir untuk maju, memahami dirinya dengan lebih baik maka itu merupakan point utama dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang di inginkan. Semakin individu dapat menerima semua aspek diri

dan kualitas dirinya maka ia akan bahagia. Sebaliknya semakin rendah penerimaan diri individu terhadap dirinya sendiri ia akan kecewa dengan masa lalu dan menimbulkan perasaan tidak nyaman sebagai dirinya. 2) Koneksi positif dengan orang lain. Menurut Ryff, semakin individu mampu menjaga hubungannya dengan orang lain maka ia adalah orang yang hangat, berempati dan perhatian akan kesejahteraan orang lain. Namun jika individu tersebut mempunyai sedikit hubungan dengan orang lain akan menjadi individu yang tidak percaya, dingin, tidak bisa diajak kompromi dan frustrasi. 3) Otonomi. Individu mampu memutuskan sesuatu, mandiri, menahan tekanan sosial, realistis merupakan individu berotonomi tinggi sehingga membentuk kepercayaan diri sendiri. Namun individu yang terlalu peduli dengan evaluasi orang lain, bertindak terlalu hati-hati dan kurang mampu menahan tekanan sosial merupakan individu yang memiliki otonomi rendah sehingga terus menerus mengevaluasi dirinya sendiri. 4) Penguasaan lingkungan. Individu yang memiliki penguasaan lingkungan dengan baik adalah ia yang mampu mengontrol dan mengelola lingkungan, mengatur dan memanfaatkan peluang, menciptakan lingkungan sesuai dengan kebutuhannya. Individu yang sulit menyelesaikan tugas sehari-hari, sedikit tujuan, tidak mampu mengubah lingkungan, tidak sadar peluang dan tidak mampu mengontrol lingkungannya merupakan individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang rendah. 5) Orientasi dalam hidup. Individu yang mempunyai tujuan dan arah hidup, punya makna hidup dimasa depan maupun masa lalu, yakin akan tujuan dan objektivitas hidupnya adalah individu yang positif. Sedangkan individu yang kurang memiliki tujuan hidup adalah individu yang tidak terlalu peka, sedikit tujuan dalam hidup dan tidak ada keyakinan atau pandangan tentang makna hidup. 6) Pertumbuhan personal. Individu yang bertumbuh adalah ia yang mempunyai perasaan terus berkembang, punya pengalaman baru, sadar potensi, perbaiki perilaku dan mampu upgrade diri dalam hal kemampuan. Sedangkan individu yang kurang maksimal dalam bertumbuh adalah individu yang mempunyai rasa stagnasi, tidak peka terhadap *upgrade* diri, tidak tertarik pada kehidupan dan *stuck* dalam berkembang.

Ryff (1995) menyatakan kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor: 1) Usia. Menurut Ryff (1995) Seiring meningkatnya usia seseorang maka penguasaan lingkungan dan otonomi nya juga akan meningkat. 2) jenis kelamin.

perempuan memiliki kemampuan membina hubungan positif lebih tinggi dan pertumbuhan yang baik daripada laki-laki. 3) Budaya. Kembali ke individu yang menganut budaya di lingkungan tempat tinggalnya. Yakni Adanya perbedaan pada masyarakat yang berorientasi pada individualisme dan mandiri karena ia akan lebih menonjol di aspek penerimaan diri, sedangkan masyarakat berbudaya kolektif dan tergantung menonjol dalam aspek hubungan positif dengan orang lain. 4) Status sosial ekonomi. Individu yang sejahtera adalah mereka yang berkecukupan. Menurut Ryff tingkat status pendidikan, pekerjaan dan penghasilan yang tinggi akan mendapatkan dukungan sosial untuk memperoleh kesejahteraan psikologisnya.

Liu et al (2009) mendukung teori Ryff (1998) melalui implikasi klinis untuk mempromosikan kesejahteraan psikologis dalam mengatasi berbagai tantangan kehidupan. Kesejahteraan psikologis adalah salah satu prediktor bagi mahasiswa dalam memiliki keberfungsian psikologis yang optimal (Bowman, 2010). Kesejahteraan psikologis dapat memberikan mahasiswa dorongan untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan yang salah satunya adalah memenuhi tuntutan akademis (Liu, 2009).

Kebijakan SFH atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) diterapkan oleh para pelajar terutama mahasiswa. Data dari Forlap Riset Dikti menyebutkan bahwa jumlah mahasiswa pada tahun 2018/2019 tercatat 6.350.378 orang di Indonesia, serta 468.646 mahasiswa untuk wilayah Jawa Tengah, baik dari universitas negeri maupun swasta (Tasema, 2018). Mahasiswa memiliki tugas dan tuntutan akademik yang tinggi. Pada tahap ini, mahasiswa diharapkan mampu dan mandiri untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Mahasiswa dihadapkan dengan sistem aktivitas akademik yang berbeda dengan masa sekolah menengah atasnya, perbedaan tersebut antara lain beban yang besar pada laporan, tugas, praktikum, dan skripsi sebagai syarat untuk lulus dan terhindar dari *drop out* (DO), serta perubahan ketentuan jumlah satuan kredit semester (SKS) dari Kemendikbud memicu munculnya stres pada mahasiswa (Fatahiyah, 2019). Masalah stres bisa menyerang tiap individu, baik dari tingkat SD, SMP, SMA sekaligus mahasiswa di Perguruan Tinggi (Suyono, Triyono, & Handarini, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fajhriani et al. (2020) didapat bahwa situasi pandemi dan PJJ membuat kesejahteraan psikologis mahasiswa

terganggu. Situasi dan kondisi pandemi ini membuat mahasiswa merasa tidak nyaman, mengalami berbagai kesulitan dalam proses pembelajaran, hingga masalah teknis yang mengganggu proses pembelajaran. Penelitian yang dilakukan Harahap (2020) pada 300 mahasiswa dan hasilnya menyatakan bahwa terdapat 39 mahasiswa (13% ) mengalami stres berat, 225 mahasiswa (75%) mengalami stres sedang dan 36 mahasiswa (12%) mengalami stres rendah pandemic beban mahasiswa menjadi lebih berat sehingga menyebabkan stres. Selain itu penelitian dari Livana (2020) didapatkan bahwa tugas pembelajaran merupakan faktor utama penyebab tekanan pada mahasiswa selama Covid-19 dengan berbagai permasalahan berbeda yaitu 1. Tugas pembelajaran sebesar (70,29%) 2. Bosan di rumah aja sebesar (57,8%) 3. Proses daring yang mulai menjemukan sebesar (55,8%) 4. Sulit berjumpa dengan orang yang disayangi sebesar (40,2%) 5. Tidak dapat mengikuti pembelajaran *online* karena keterbatasan sinyal sebesar (37,4%) 6. Tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya sebesar (35,8%), dan juga tidak dapat praktek laboratorium karena ketidaktersediaan alat. Mahasiswa seharusnya belajar dengan baik, menyelesaikan tugas-tugas yang ada, dan dapat mengoptimalkan prestasi akademik selama menjalankan perkuliahan. Namun apabila mahasiswa mengalami stres dan stres ini berlangsung secara terus menerus maka akan berimbas terhadap prestasi akademiknya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Goff, 2011) jumlah stres akademik yang tinggi akan berpengaruh terhadap prestasi akademik karena penurunan kemampuan akademik akibat stres. Hasil wawancara dalam Penelitian yang dilakukan oleh (Wijayanti, 2020) terhadap 5 Mahasiswa/I aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) menunjukkan bahwa 4 dari 5 mahasiswa merasa khawatir dan takut dalam menghadapi tuntutan akademik seperti takut tidak bisa mengerjakan, tidak tepat waktu dan nilai yang tidak sesuai.

Lazarus dan Flokman menyatakan bahwa Stres merupakan akibat dari perasaan kecewa karena harapan tidak sesuai dengan kenyataan dan ketidaksesuaian antara tuntutan dan kemampuan. Salah satu bentuk stres pada mahasiswa adalah stres akademik (Azmy, 2017). Stres akademik ialah krisis yang dialami individu berupa fisik dan emosional karena adanya syarat dari orang tua maupun guru agar mencapai nilai bagus dan bisa selesaikan pekerjaan dengan cepat dan tepat (Mulya & Indrawati, 2016). Sosiady & Hermansyah (2020)

Menjabarkan bahwa stres akademik ialah tekanan yang muncul karena persaingan yang meningkat sehingga semakin banyak beban dan tuntutan yang dipikul oleh individu.

(Yusuf, 2020) menjelaskan bahwa aspek-aspek stres akademik terdiri dari empat reaksi atau gejala diantaranya: 1) Reaksi berkaitan dengan kelelahan fisik, seperti sering berkeringat pada telapak tangan, pusing, sulit untuk tidur. 2) Reaksi berkaitan dengan emosional, seperti merasa tidak diperhatikan, kurang puas dengan capaiannya dan cemas atau gelisah. 3) Reaksi berkaitan dengan perilaku, seperti perilaku membolos, perilaku agresif, dan menutupi kesalahan dengan perilaku berbohong. 4) Reaksi berkaitan dengan proses berpikir, reaksi berupa kesulitan mengelola fokus, ingin segala sesuatunya sempurna, tidak adanya prioritas dalam hidup, dan kecenderungan berpikir negatif. Teori transaksional (Lazarus & Folkman, 1984) menyatakan terdapat dua sumber stres, sumber pertama dari individu itu sendiri yaitu kesehatan dan tenaga, kemampuan memecahkan masalah seperti keputusan untuk menunda tugas (prokrastinasi) atau langsung mengerjakan tugas yang membebani. Selanjutnya sumber dari lingkungan seperti dukungan sosial dari orang sekitar. Dalam akademik dukungan sosial diperoleh dengan adanya teman sebaya, pengajar, dan orang tua sehingga mahasiswa dapat mencapai keinginan yang sesuai kemampuan tanpa menimbulkan stres akademik (Azmy, 2017).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tekanan akademik menurut Barseli & Ifdil (2017) dibedakan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik 1) Model/pola pikir yaitu orang yang yakin bahwa ia tidak mampu mengendalikan situasi yang tekanannya lebih besar. Jika semakin besar kendali yang ia miliki maka akan sedikit tekanan yang ia alami. 2) Kepribadian. Karakter individu bisa menentukan toleransi tekanan yang dia dapatkan. Individu yang optimis biasanya toleransi stresnya lebih tinggi dari yang pesimis karena ia bisa mengelola stres. 3) Pegangan atau pandangan terhadap diri. Kepercayaan diri berperan penting selama menjelaskan konteks di sekitar individu. Dalam jangka panjang pun penilaian akan merubah cara berfikir individu yang menyebabkan tekanan psikologis.

Faktor eksternal yang mengakibatkan tekanan akademik : 1) Pelajaran yang intensif. Sistem pendidikan punya standar yang tinggi. Jadi persaingan akan semakin ketat dan waktu belajar akan banyak serta ngebut yang menyebabkan siswa bebannya semakin banyak. Hal itu memang baik namun bisa menambah tekanan akademik pada siswa. 2) Tekanan untuk mencapai kesempurnaan. Datangnya dari harapan orang tua, guru dan diri sendiri yang terlalu tinggi sehingga membuat tekanan meningkat. 3) Promosi status sosial. Pendidikan merupakan simbol status sosial. Mereka yang berpendidikan tinggi akan dihormati oleh masyarakat dan mereka yang berpendidikan tidak tinggi akan direndahkan. Siswa yang sukses dalam belajarnya akan dipuji sementara yang gagal akan direndahkan dan disebut pemalas maupun lamban. Mereka akan di anggap sebagai pembuat masalah dan sering kali ditolak gurunya, dimarahi orang tuanya dan diabaikan oleh temannya. 4) Orangtua saling bersaing. Diantara orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk membina anak yang mampu dalam segala aspek juga lebih sulit. Dengan berkembangnya pusat pendidikan secara pesat banyak sekali program yang ditawarkan agar mendapatkan anak cerdas, cemerlang dan serba bisa.

Stres akademik adalah suatu perasaan yang muncul karena tekanan atau tuntutan sosial baik secara fisik maupun emosional yang mengakibatkan individu tidak mampu memenuhi kebutuhan psikologisnya. ketika seseorang atau individu dihadapkan dalam suatu situasi, ia akan bereaksi sesuai dengan stressor yang didapatkan. Semisal ia dalam kondisi yang kurang baik maka detak jantungnya meningkat sehingga berdebar-debar, berkeringat dan otot tegang. Helmi dalam (Safaria, Triantoro, & Saputra, 2012) mengatakan bahwa respons kognitif membuat individu sulit berkonsentrasi, mudah lupa, merasa tidak berguna, negatif thinking, kinerja menurun, sulit mengambil keputusan dan tidak menikmati hidupnya. Lazarus dalam (Sarafino & Smith, 2012) menjabarkan jika emosi dapat berkorelasi pada stres. Individu lebih mudah memakai emosi untuk mengevaluasi keadaan stres. Proses kognitif bisa mempengaruhi stres serta pengalaman emosi. Respon emosional yang dialami individu pada saat mengalami stres ialah ketakutan serta ketidaknyamanan secara psikologis ataupun raga. Tidak hanya itu stres pula bisa memunculkan perasaan sedih ataupun depresi. Helmi dalam (Safaria, Triantoro, & Saputra, 2012) menjabarkan jika emosi juga berkaitan



dengan psikologi pribadi misalnya mudah marah, tersinggung, humornya hilang, cemas saat ujian, takut pada guru yang galak dan terlalu banyak pekerjaan rumah. Cohen dan Spacapan dalam (Sarafino & Smith, 2012) menjabarkan bahwa tekanan dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain. Beberapa kondisi itu juga dapat membantu individu mencari dukungan agar nyaman. Sampai disaat individu kurang ramah dalam bersosialisasi dan kurang peka pada kebutuhan orang lain. Secara ringkas, stres akademik yang dihadapi individu disebabkan oleh emosi negatif, apabila tidak diikuti dengan cara yang benar dalam penanganannya maka akan berakibat tidak baik. (Li, Delvecchio, Lis, Nie, & Riso, 2016).

Penelitian Aulia (2019) menemukan bahwa ketika mahasiswa mengalami stres yang tinggi, maka mereka akan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal ini juga dapat dilihat berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kamaliya et al (2021) yang menunjukkan bahwa kondisi kesejahteraan subjektif mahasiswa selama pandemi COVID-19 adalah mayoritas ada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mampu mengevaluasi pengalaman dan emosi dalam hidupnya cukup positif.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki keterkaitan dengan *psychological wellbeing*. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Selian (2020) terhadap pelajar yang menerima beasiswa LPDP Indonesia sebanyak 10.070 mahasiswa yang mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh signifikan antara stres akademik dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi stres individu maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya jika stres individu rendah maka kesejahteraan nya meningkat. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Gunawan & Bintari (2021) terhadap 120 mahasiswa baru yang menyatakan bahwa stres berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis karena Tingkat stres seseorang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Begitu seseorang mendapatkan tekanan dalam kehidupan sehari-hari dan lingkungannya maka ia akan merasa rendah diri jika tidak bisa menyelesaikan tekanan yang dihadapinya. Misalnya saja dalam menyelesaikan tugas akhirnya, ia merasa cemas, takut tidak sesuai, sulit menyelesaikan dalam waktu singkat dan berfikir negatif bahwa ia tidak akan lulus maka individu ini tidak bisa mencapai kesejahteraan psikologisnya. Karena ia kurang mampu bersosialisasi maupun menguasai lingkungan dengan baik dan

tidak memiliki keinginan untuk tumbuh sehingga membuatnya tidak bahagia, cemas, emosi, gelisah, dan kurang memprioritaskan masalah. Hal ini sejalan dengan penelitian (Fadhillah, 2016) terhadap 90 remaja di pondok pesantren menunjukkan bahwa dalam menjalani suatu pekerjaan, kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis itu diperlukan agar hal yang dilakukan lancar karena kebahagiaan merupakan bagian dari kesejahteraan individu.

Berdasarkan paparan diatas maka kesejahteraan psikologis dan stres akademik merupakan variabel yang menarik untuk diteliti karena penelitian sebelumnya dilakukan dalam kondisi yang normal serta terdapat perbedaan variabel yang digunakan. Peneliti juga ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan stres akademik pada mahasiswa saat pandemi Covid-19?

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kesejahteraan psikologis dengan stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. Hipotesis pada penelitian ini yaitu adanya hubungan negatif antara stres akademik dengan *psychological wellbeing*. Semakin tinggi stres akademik mahasiswa maka semakin rendah kesejahteraan psikologisnya, sebaliknya semakin rendah stres akademik mahasiswa maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya.

Hasil penelitian ini diharapkan mampu bermanfaat secara praktis dan teoritis. Manfaat praktis 1) Bagi mahasiswa yaitu penelitian ini dapat meningkatkan *Psychological wellbeing* mahasiswa dalam menyelesaikan perkuliahan di situasi seperti saat ini. 2) Bagi perguruan tinggi yakni untuk memberikan referensi dalam meningkatkan kualitas mahasiswa yang sedang berjuang melawan covid-19 agar memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Manfaat teoritisnya yaitu untuk memperkaya pengetahuan pada bidang psikologi serta untuk memperkuat hasil penelitian terdahulu dan penulis berharap penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya.