

**KORELASI ANTARA STRES AKADEMIK, DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA,  
DAN RASA SYUKUR DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA  
MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19**

**Indra Kusumawati, Wiwien Dinar Prastiti  
Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

**Abstract**

The pandemic condition strengthens the decline in the psychological well-being of students. Psychological well-being and stress were felt by students before the pandemic. Distance learning has resulted in all learning methods being changed from face-to-face to online or commonly referred to as online, which means that all areas of education including students must adapt. This sudden and holistic change in learning methods creates difficulties for many parties, including students. The main capital for students is in the form of good physical and mental balance in carrying out their lives. Good psychological well-being will support students to live their lives well (Kurniasari et al., 2019). The purpose of this study was to examine the relationship between academic stress, parental social support and gratitude for psychological well-being in college students during the Covid-19 pandemic. The study used a correlational quantitative approach with the population of undergraduate students at Muhammadiyah University of Surakarta. The sampling technique used is Proportional Random Sampling. The research instrument used a psychological well-being scale (Ryff's Psychological Well-Being scale), the Educational Stress for adolescents (ESSA) scale, the Parental Social Support Scale, and the Gratitude Scale. Analysis of the data obtained using multiple regression analysis using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) program. The results showed: (1) there was a significant relationship between academic stress, parental social support, gratitude and psychological well-being, (2) there was a negative and significant relationship between academic stress and psychological well-being with an effective contribution of 5.98 %, (3) there is a positive and significant relationship between parental social support and psychological well-being with an effective contribution of 9.93%, (4) there is a positive and significant relationship between gratitude and psychological well-being with an effective contribution of 25, 73%. It was concluded that the gratitude variable had a more dominant influence on the psychological well-being variable.

**Keywords:** academic stress, parents social support, gratitude, psychological well-being

**ABSTRAK**

Kondisi pandemi memperkuat penurunan kesejahteraan psikologi mahasiswa. Kesejahteraan psikologi hingga stress sudah lebih dulu dirasakan mahasiswa sebelum adanya pandemi. Pembelajaran jarak jauh mengakibatkan seluruh metode pembelajaran diubah dari tatap muka ke online atau biasa disebut dengan daring, yang berarti seluruh ranah pendidikan termasuk mahasiswa harus beradaptasi. Perubahan metode pembelajaran secara mendadak dan bersifat holistic ini memberi kesulitan bagi banyak pihak termasuk bagi mahasiswa. Modal utama bagi mahasiswa berupa keseimbangan fisik dan mental yang baik dalam menjalankan kehidupannya. *Psychological well-being*

yang baik akan menunjang mahasiswa untuk menjalani kehidupannya secara wellness (Kurniasari et al., 2019). Tujuan penelitian ini untuk menguji hubungan stres akademik, dukungan sosial orangtua dan rasa syukur terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan populasi mahasiswa S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta. Teknik pengambilan sample menggunakan *Proporsional Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala *psychological well-being (Ryff's Scales Psychological Well-Being)*, skala *Educational Stress for adolescents (ESSA)*, Skala Dukungan sosial orangtua, dan Skala Syukur. Analisis data yang diperoleh dengan teknik analisis regresi berganda menggunakan program *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)*. Hasil penelitian menunjukkan: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara stress akademik, dukungan sosial orangtua, rasa syukur dengan *psychological well-being*, (2) terdapat hubungan negatif dan signifikan antara stress akademik dengan *psychological well-being* dengan sumbangan efektif sebesar 5,98%, (3) terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial orangtua dengan *psychological well-being* dengan sumbangan efektif sebesar 9,93%, (4) terdapat hubungan positif dan signifikan antara rasa syukur dengan *psychological well-being* dengan sumbangan efektif sebesar 25,73%. Disimpulkan bahwa variabel rasa syukur memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap variabel *psychological well-being*.

**Kata kunci** : stres akademik, dukungan sosial orangtua, rasa syukur, *psychological well-being*

## 1. PENDAHULUAN

Pada hari Rabu, 11 Maret 2020, *World Health Organization (WHO)* menyatakan Covid-19 yang menyebar di 114 negara (Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, 2020) berstatus sebagai pandemic. Pandemic Covid-19 menjadi musibah yang salah satunya mempengaruhi sektor Pendidikan. Negara Indonesia memilih untuk melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) / belajar dari rumah yang di kenal dengan pembelajaran daring sesuai dengan Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi No. 1 Tahun 2020 mengenai pencegahan penyebaran Covid-19. Sebagai perguruan tinggi Universitas Muhammadiyah Surakarta mengeluarkan kebijakan No. 217/A.1-II/BR/III/2020 untuk melaksanakan perkuliahan secara daring menggunakan media pembelajaran *online*, seperti *Schoology*, *Google Classroom*, atau *Openlearning*, (“Kebijakan New Normal Universitas Muhammadiyah Surakarta,” 2020). Perubahan metode pembelajaran dari tatap muka menjadi PJJ yang secara mendadak dan bersifat holistik memberi kesulitan bagi banyak pihak. Mahasiswa yang kurang mampu beradaptasi dalam kondisi yang menantang akan memiliki

kerentanan terhadap stres yang cukup tinggi (Arbona & Jimenez, 2014; Gustems-Carnicer et al., 2019; Pettit & Debarr, 2011).

Peneliti melalui *google form* mendapatkan gambaran langsung dari 31 responden tentang kondisi mahasiswa mengindikasikan adanya kendala selama proses pembelajaran daring yaitu merasa bosan (96,8%), stress (83,9%), tidak memahami materi (90,3%), tidak produktif (74,2%), serta mahasiswa merasa produktif (25,8%). Dampak lain yang dirasakan mahasiswa yaitu adanya dampak pada fisik berupa mata pedas, badan pegal dan pusing. Hal ini sejalan dengan pendapat Heiman dan Kariv (dalam Safaria, 2012) bahwa kesejahteraan psikologis yang rendah akan berpengaruh pada kognitif (sulit memahami bahan ajar), emosi (putus asa, cemas, sedih, marah, stress), fisiologis (daya tahan tubuh menurun, badan lemas dan lesu) dan perilaku. Dari data tersebut dapat digambarkan bahwa *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa terganggu ditunjukkan dengan adanya pertumbuhan diri yang kurang selama masa pandemic, hal ini membuat individu merasa jenuh dan merasa tidak memiliki kemampuan untuk berkembang serta mengalami stagnasi (Ryff, 2014).

Penurunan kesejahteraan psikologis hingga stress mahasiswa diperkuat dengan adanya kondisi pandemic. Hubungan antara mahasiswa dan *psychological well-being* menjadi penting mengingat mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah cenderung mengalami stress, depresi hingga kesepian (Bhagchandani, 2017; Strizhitskaya et al., 2019; Tiwari & Tripathi, 2015). Penelitian terdahulu dilakukan oleh Sarina menunjukkan adanya hubungan terbalik antara *psychological well-being* dengan stress akademik (Clemente et al., 2016; Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016), begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Ulpa (2014) serta Selian, Hutagalung dan Rosli (2020). Mahasiswa akan lebih optimal dalam pengelolaan diri apabila mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar, terutama dukungan keluarga yang menjadi penyedia sumber daya instrumental dan psikologis bagi seorang mahasiswa (Eva et al., 2020). Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa *psychological well-being* memiliki kontribusi positif terhadap kondisi kesehatan mental dan sekaligus menjadi prediktor bagi prestasi akademik, kontrol diri, kepuasan hidup, rasa syukur, optimisme, harapan, dan kebahagiaan seseorang (Eva et al., 2020). Berkaitan dengan prediktor dari *psychological well-being*, rasa syukur adalah indikator yang kuat bagi kondisi *well-*

*being* seseorang (Watkins et al., 2003). Bersyukur suatu kondisi diri yang telah ditradisikan dan disarankan dalam berbagai agama untuk dapat menjalani hidup secara positif (Utami, 2020). Penelitian terdahulu juga memaparkan bahwa rasa syukur adalah salah satu konstruk yang dibentuk oleh penerimaan diri, yang mana penerimaan diri adalah salah satu dimensi dari kesejahteraan psikologis (Putra, 2014). Hal ini dapat diartikan bahwa *psychological well-being* menjadi salah satu penyebab kebersyukuran.

Perlu ditekankan sekali lagi bahwa *psychological well-being* adalah variabel penting yang berimbas positif pada mahasiswa guna menjalankan kehidupannya secara baik (Huppert, 2009). Penelitian yang dilakukan oleh Diener, Judge, Thoresen, Bono, & Patton juga telah menunjukkan bahwa kebahagiaan seseorang akan mempengaruhi tingkat produktivitas, lebih tertarik untuk terlibat secara sosial dan cenderung memiliki pendapatan yang lebih tinggi (dalam Huppert, 2009). Terlebih, bagi seorang mahasiswa, *psychological well-being* yang rendah cenderung akan menciptakan kondisi yang *stressful*, depresi, maupun kesepian (Bhagchandani, 2017; Strizhitskaya et al., 2019; Tiwari & Tripathi, 2015). Apalagi mengingat fakta penelitian Sri Nurhayati Selian et al., (2020) yang menunjukkan dengan jelas keterkaitan antara pengaruh negatif stres akademik terhadap *psychological well-being*. Meski begitu, *Psychological well-being* memiliki hubungan positif dengan dukungan sosial dan religiusitas, terutama rasa syukur (Eva et al., 2020). Berdasarkan uraian tersebut peneliti akhirnya mendapatkan empat variabel yang akan diteliti lebih lanjut. Variabel tersebut antara lain *psychological well-being*, stress akademik, dukungan sosial orangtua dan rasa syukur dalam pembelajaran daring. Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel dan populasi yang akan digunakan dalam sampel penelitian: pembelajar daring di masa pandemi Covid-19.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka terdapat empat rumusan masalah dalam penelitian kali ini, yaitu Apakah ada hubungan stress akademik, dukungan sosial orangtua dan rasa syukur terhadap *psychological well-being* pada pembelajaran daring?

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan non eksperimen. Dalam penelitian ini terdapat 4 variabel penelitian, 3

variable bebas yaitu stress akademik, dukungan sosial orangtua, dan rasa syukur serta 1 variabel tergantung yaitu *psychological well-being*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta strata 1 yang berjumlah 38.689 mahasiswa dengan 12 fakultas dan 45 jumlah prodi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proporsional random sampling* yaitu dengan menggunakan jumlah sampel pada masing-masing prodi. Sedangkan untuk teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi berganda. Penentuan sampel menggunakan tabel Krejcie dan Morgan (Sekaran, 2006) dengan tingkat kesalahan 5%.

Responden atau sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 620 mahasiswa. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala sedang Instrumen dalam penelitian ini berupa skala tertutup dengan 5 alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Alat ukur yang akan di gunakan dalam penelitian ini terdiri dari skala *psychological well-being*, skala stres akademik, skala kekerasan verbal, dan skala rasa syukur.

Skala *psychological well-being* modifikasi skala dalam Jurnal Eva et al., (2020) yang telah di adaptasi dari *Ryff's Scales Psychological Well-Being*. Pada skala stress akademik yang digunakan peneliti adalah modifikasi skala *Educational Stress for adolescents* (ESSA) oleh Bia Sabrina Rahayu Saniskoro dan Sari Zakiah Akmal (Saniskoro & Akmal, 2017) berdasarkan aspek stress akademik oleh Sun, Dunne, Hou & Xu (2011). Skala Dukungan sosial orangtua diukur menggunakan skala yang didasarkan pada teori Cutrona & Gardner (2004). Memodifikasi skala dukungan sosial orangtua yang telah diujikan oleh Maria Stephanie (2017). Pada Skala syukur yang digunakan dalam kajian penelitian ini akan memodifikasi skala kebersyukuran dalam psikologi islam yang dibuat oleh Rusdi (2016)

Data yang diperoleh akan dianalisis dengan teknik analisis regresi berganda dengan pertimbangan bahwa penelitian ini menggunakan tiga variabel bebas dan satu variabel tergantung. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mencari korelasi atau hubungan. Program yang digunakan dalam perhitungan analisis yaitu *software Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) 21.0 for windows.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa regresi (hipotesis mayor) dilakukan untuk mengetahui hubungan dari variabel bebas yaitu stres akademik (X1), dukungan sosial orangtua (X2) dan rasa syukur (X3) dengan variabel tergantung yaitu *psychological well-being* (Y).

Diperoleh  $R = 0,645$ ,  $F$  sebesar 146,419 dengan signifikan 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas stres akademik, dukungan sosial orangtua, dan rasa syukur dengan variabel tergantung *psychological well-being*.  $R$  square ( $R^2$ ) = 0,417 yang berarti pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung secara simultan sebesar 41,7%, sehingga terdapat 58,3% faktor-faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* di luar variabel stres akademik, dukungan sosial orangtua, dan rasa syukur.

Pernyataan tersebut sesuai dengan hipotesis mayor, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik, dukungan sosial orangtua dan rasa syukur dengan *psychological well-being* mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Didukung dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat beberapa variabel yang terkait dengan *psychological well-being*, diantaranya yaitu stress akademik (Sarina dalam Clemente & Hezomi, 2016; Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016; Sri Nurhayati Selian et al., 2020), dukungan sosial orangtua (Lan et al., 2019; Millisani & Handayani, 2019; Poudel et al., 2020; Sitio, 1967), dan rasa syukur (Aisyah & Chisol, 2018; Anggraini & Palupi, 2020; Prabowo, 2017; Pridayati & Indrawati, 2019; Zharfan & Suhana, 2019).

Kondisi *psychological well-being* juga di pengaruhi oleh 6 dimensi meliputi, penerimaan diri, relasi sosial yang positif, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan otonomi (Wikanestri, dan Prabowo, 2015). Ryff dan Singer (1996) menemukan bahwa dimensi *psychological well-being* seperti penguasaan lingkungan dan otonomi diri cenderung meningkat dengan usia yang bertambah dari masa dewasa muda menuju masa dewasa menengah. Sedang dimensi lainnya seperti pengembangan pribadi dan tujuan hidup cenderung menurun khususnya dari masa dewasa menengah ke dewasa lanjut (dalam Rahmawati & Putri, 2020). Dilihat dari jenis kelaminnya wanita cenderung memiliki skor yang tinggi pada

hubungan positif dengan orang lain dan pengembangan pribadi, berapapun usia wanita tersebut, dibandingkan dengan pria (Erlina, 2021).

Lyubomirsky & Layous (2013) mengatakan adanya aktifitas positif yang meningkatkan well being berupa memperhatikan dosis, variasi, keberlanjutan, motivasi dan adanya dukungan sosial. Kebutuhan psikologis yang tercukupi dapat meningkatkan wellbeing seperti otonomi, pergaulan dan efikasi diri (dalam Sa'diyah & Amiruddin, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Situmorang & Andriani, 2019) menghasilkan bahwa adanya pengaruh religiusitas terhadap *psychological well-being*. Bastaman (2000) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi mampu memaknai kejadian hidupnya menjadi lebih bermakna (dalam Situmorang & Andriani, 2019). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Putri (2020) menghasilkan bahwa pelatihan Mindfulness dapat menurunkan stres dan meningkatkan *psychological well-being* individu.

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* mahasiswa, yang dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain usia, jenis kelamin, evaluasi terhadap pengalaman hidup, locus of control, religiusitas, penerimaan diri, perkembangan diri dan tujuan hidup. Kemudian faktor eksternalnya yakni status sosial ekonomi, relasi sosial yang positif dan budaya serta penguasaan lingkungan dan otonomi.

Hipotesis minor dilakukan untuk mengetahui hubungan variabel bebas secara parsial dengan variabel tergantung. Berdasar hasil analisa variabel stres akademik (X1) dengan *psychological well-being* (Y) diketahui uji parsialnya sebesar -7,684 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ), dan koefisien korelasinya sebesar  $r_{x1y} = -0,250$ . Hal ini menunjukkan bahwa variabel stres akademik (X1) memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan *psychological well-being* (Y), maka dalam penelitian ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Sesuai dengan hipotesis minor dalam penelitian ini yakni terdapat hubungan negatif dan signifikan antara stress akademik dengan *psychological well-being* mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19, bahwa semakin tinggi stress akademik maka akan semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki

mahasiswa, begitu juga sebaliknya semakin rendah stress akademik maka akan semakin tinggi *psychological well-being* nya. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Clemente dkk (2016) menyatakan bahwa stres yang dirasakan seseorang memiliki hubungan negative yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Selaras dengan penelitian Selian, Hutagalung dan Rosli (2020) menunjukkan adanya stress akademik yang berpengaruh negative terhadap *psychological well-being*. Hal ini menjadi penguat dari hasil uji hipotesis yang dilakukan yaitu adanya korelasi hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan *psychological well-being* mahasiswa.

Dampak yang terasa pada mahasiswa dari pandemi global ini menurut Sa'diyah & Amiruddin (2020) adalah bergesernya platform pembelajaran dari pertemuan tatap muka menjadi pertemuan yang dilakukan secara daring. Berdasar deskripsi dari stres akademik yang dimiliki responden mayoritas termasuk dalam kategori sedang dengan mean empiriknya sebesar 52,47. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki stres akademik dalam pelaksanaan pembelajaran daring. Individu yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi menurut Kim dan Neseelroade yaitu individu yang memperoleh dukungan sosial yang baik, karena individu tersebut mampu menciptakan relasi baik dengan lingkungan sekitar (dalam Nugraheni, 2016). Ogawa (dalam Sulastri & Mustikasari, 2013) mengatakan bahwa dukungan sosial yang didapatkan oleh individu dapat meningkatkan *psychological well-being* dan mempertahankan individu dari kondisi depresi dengan memberikan bantuan, penguatan, perhatian, dan solusi terhadap masalah yang dihadapi oleh individu. Dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang penting terkait dengan perasaan diterima oleh orang-orang di sekitarnya. Dukungan ini dapat bersumber dari mana saja, bisa dari pasangan, keluarga, teman, komunitas, ataupun organisasi (Sarafino, 2010).

Hasil analisa variabel dukungan sosial orangtua (X2) dengan *psychological well-being* (Y) diketahui uji parsialnya sebesar 7,035 dengan probabilitas 0,000 ( $p < 0,01$ ), dan korelasi parsialnya sebesar  $r_{x_2y} = 0,426$ . Hal ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial orangtua (X2) memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *psychological well-being* (Y), maka dalam penelitian ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.



Hal ini sesuai dengan hipotesis minor dalam penelitian ini yakni terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial orangtua dengan *psychological well-being* mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Hal ini berarti apabila dukungan sosial orangtua yang dimiliki individu tinggi maka *psychological well-being* akan tinggi, dan sebaliknya. Beberapa penelitian terdahulu salah satunya penelitian yang (Hardjo & Novita, 2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada remaja kekerasan seksual.

Selaras dengan temuan yang dilakukan oleh Millisani & Handayani (2019) menunjukkan bahwa hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* karena tiap orang diciptakan bukan sebagai makhluk individual sehingga membutuhkan bantuan individu lain berupa materi maupun perhatian, kasih sayang dan rasa nyaman, apabila hal tersebut diperoleh maka seseorang merasa sejahtera dan penuh perhatian. Dukungan keluarga merupakan penyedia sumber daya instrumental dan psikologis bagi seorang mahasiswa (Eva et al., 2020). Taylor (dalam Asmarani & Sugiasih, 2020) menambahkan dukungan sosial dapat bersumber dari pasangan, orangtua, teman dan lingkungan terdekat.

Berdasar deskripsi dari dukungan sosial orangtua yang dimiliki responden mayoritas termasuk dalam kategori tinggi dengan mean empiriknya sebesar 5,13. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki dukungan sosial orangtua yang baik di masa pandemi covid-19. Seseorang yang menerima dukungan sosial dari orangtua akan lebih mampu menyelesaikan tugas yang sulit, tidak mengalami gangguan kognitif, mampu berkonsentrasi dan tidak menunjukkan kecemasan saat melaksanakan tugas yang diberikan (Cutrona, et al., 1994). Karena seseorang yang memiliki dukungan sosial keluarga mereka merasa mendapatkan perhatian, pengertian dan dihargai serta menjadikan individu memiliki perasaan yang positif (House dalam Weiten 1992). Hal ini mendukung bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial orangtua yang tinggi di masa pandemi covid-19 dapat menyelesaikan tugas, menjalankan perkuliahan dan mengerjakan ujian dengan lebih maksimal.

Selanjutnya, hasil analisa variabel rasa syukur (X3) dengan *psychological well-being* (Y) diketahui uji parsialnya sebesar 14,358 dengan signifikan 0,000 ( $p < 0,01$ )

dan koefisien korelasinya sebesar  $r_{x3y} = 0,544$ . Hal ini menunjukkan bahwa variabel rasa syukur (X3) memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *psychological well-being* (Y), maka dalam penelitian ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Sesuai dengan hipotesis minor dalam penelitian ini yakni terdapat hubungan positif dan signifikan antara rasa syukur dengan *psychological well-being* mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19, bahwa apabila rasa syukur yang dimiliki individu tinggi maka *psychological well-being* yang dimiliki juga akan tinggi, begitu pula sebaliknya. Didukung dengan hasil penelitian oleh Edelweiss (2020) yang menghasilkan bahwa rasa syukur yang tinggi yang dimiliki individu akan meningkatkan kebahagiaan individu, otomatis *psychological well-being* juga akan meningkat serta akan berlaku sebaliknya. Individu yang memiliki rasa syukur yang tinggi akan cenderung lebih empatik, pemaaf, dan lebih merasa bahagia (Edelweiss, 2020).

Rasa syukur erat kaitannya dengan *psychological well-being*, salah satu variabel yang mempengaruhi *psychological well-being* ialah *gratitude* (Unterrainer et al., 2010). Pada penelitian lain yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kebersyukuran itu dipengaruhi berbagai faktor antara lain penerimaan diri, rasa apresiasi, niat baik, tindakan positif, pengalaman-pengalaman spiritual, dan juga emosi-emosi positif (Hambali et al., 2015). Seseorang dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi, maka akan memiliki tingkatan rasa iri yang rendah dan tingkat depresi yang rendah pula (McCullough et al., 2002). Rasa syukur adalah suatu variabel positif yang sering berkaitan dengan berbagai hal positif lainnya dan saling berkesinambungan.

Berdasar deskripsi dari rasa syukur yang dimiliki responden mayoritas termasuk dalam kategori sangat tinggi dengan mean empiriknya sebesar 43,07. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki rasa syukur yang sangat baik di masa pandemi Covid-19. Orang yang tinggi tingkatan bersyukur lebih mengarah kepada peningkatan mood yang positif hampir di setiap kondisi. Seseorang yang pembawaannya positif bisa dipastikan lebih banyak melakukan hal yang positif daripada membuang waktu untuk hal negatif sehingga *output* yang dihasilkan pun positif. Peristiwa spiritual yang melibatkan individu dengan Tuhan mengibaratkan kebersyukuran individu dengan Tuhannya sehingga menciptakan energi yang positif.

oleh karena itu mahasiswa mampu menghadapi perkuliahan di masa pandemic covid-19 dengan penuh rasa syukur dengan mendekati diri kepada Tuhan dan berperilaku baik.

Terdapat beberapa kelemahan dalam penelitian yang dilakukan, diantaranya:

1) Secara metodologi, pengambilan sampel belum sepenuhnya menyeluruh pada prodi yang ada. Terdapat beberapa program studi sarjana strata 1 yang belum bisa peneliti jangkau yang mana seharusnya seluruh prodi mendapat kesempatan yang sama untuk menjadi sample penelitian, 2) Pada penelitian ini pengumpulan data melalui perantara g-form dan menyebarkan lewat what up grup serta media sosial instagram dan twitter, sehingga tidak dapat mengawasi dan mengontrol responden secara langsung saat mengisi data, 3) Hasil penelitian hanya berlaku untuk mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.

#### **4. PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan stress akademik, dukungan sosial orangtua dan rasa syukur yang signifikan berpengaruh pada *psychological well-being*. Temuan ini menunjukkan bahwa penurunan stress akademik serta peningkatan dukungan sosial dan rasa syukur mampu meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa di masa pandemic covid-19. Stress akademik yang berpengaruh negatif signifikan terhadap *psychological well-being* tidak terlepas pada adaptasi bergesernya pembelajaran tatap muka menjadi daring, juga dari segi lokasi, jaringan internet, serta pendapatan orangtua untuk membeli kuota. Didalam dukungan sosial orangtua yang berpengaruh positif signifikan terhadap *psychological well-being* memiliki factor yang penting terkait dengan perasaan diterima oleh orang sekitar, hal ini berfungsi untuk menciptakan relasi yang baik dengan lingkungan sekitar. Selanjutnya pada rasa syukur yang berpengaruh positif signifikan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tidak lepas dari factor spiritual yang melibatkan hubungan individu dengan Tuhan sehingga menciptakan energi yang positif.

Adapun saran dari penelitian ini yaitu sebagai berikut : 1) Bagi mahasiswa sangat penting dalam meningkatkan kemampuan mengelola stress agar dapat tetap produktif dengan menerapkan teknik relaksasi pernafasan sehingga diharapkan mampu menekan stress akademik. Selain itu stress akademik dapat diminimalisirkan dengan membuat catatan harian agar jadwal tersusun rapi dan membantu mengelola stress. Rasa

syukur pada mahasiswa dapat dipertahankan agar membantu pertahanan *psychological well-being* pada mahasiswa. 2) Bagi praktisi psikologi, diharapkan dapat merancang pendekatan dan melakukan intervensi yang dapat menurunkan stres akademik khususnya pada mahasiswa dalam menjalankan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Seperti dengan mengadakan seminar-seminar online terkait dengan manajemen pengelolaan stress akademik, pelatihan dzikir dan atau pelatihan relaksasi pernafasan sehingga mampu meminimalisasikan stress akademik yang dialami mahasiswa, 3) Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan dan atau melakukan penelitian dengan subjek yang berbeda terkait *psychological well being* dan lebih memperhatikan data sosiodemografisnya seperti usia, budaya, dan jenis kelamin dan juga lokasi dari penelitian.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Reviews*, 4(2), 063–070.
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Gratitude in Relation With Psychological Well Being Among Honorary. *Proyeksi*, 13(2), 109–122.
- Akmal, & Masyhuri. (2018). Konsep Syukur (Gratefulnes). *Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam*, 7, 1–22.
- Anggraini, D., & Palupi, L. (2020). Relationship between gratitude and psychological well-being around Lapindo Mudflow resident. *E3S Web of Conferences*, 153, 1–6. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202015303005>
- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>
- Arbona, C., & Jimenez, C. (2014). Minority stress, ethnic identity, and depression among Latino/a college students. *Journal of Counseling Psychology*, 61(1), 162–168. <https://doi.org/10.1037/a0034914>
- 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. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Asmarani, F. F., & Sugiasih, I. (2020). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang

Memiliki Anak Tunagrahita Ditinjau dari Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Suami. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1(September), 45–58. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7688>

- Australians, H. O. W., Coping, A. R. E., & Life, W. (2015). *Stress & wellbeing*.
- Ayub, N. (2012). THE RELATIONSHIP OF PERSONAL GROWTH INITIATIVE, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, AND PSYCHOLOGICAL DISTRESS AMONG ADOLESCENTS Tolerance on the Factory Floor View project Development of Identity among Adolsecents View project. *Article in Journal of Teaching in Physical Education*, 1(June 2014), 101–107. <https://www.researchgate.net/publication/233990014>
- Bhagchandani, R. K. (2017). Effect of loneliness on the psychological well-being of college students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 7(1), 60–64. <https://doi.org/10.18178/ijssh.2017.7.1.796>
- Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Unconditional Self-Acceptance and Perfectionistic Cognitions as Predictors of Psychological Well-Being. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 67. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i1.3712>
- Clemente, M., Hezomi, H., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M. A., & Safaian, A. (2016). Stress and Psychological Well-being: An Explanatory Study of the Iranian Female Adolescents. *Journal of Child and Adolescent Behaviour*, 04(01), 1–5. <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000282>
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Life Change Stress ' m a l. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99–125.
- Desmita, D. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*.
- Edelweiss, A. P. (2020). *Pengaruh kebersyukuran terhadap psychological well being yang dimediasi oleh kebahagiaan* (RR. Ayunda Putri Edelweiss (ed.); RR. Ayunda). DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG.
- Erlina, M. (2021). Kesejahteraan Psikologis Pada Istri Nelayan Di Kelurahan Marunda Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm*, 10(1), 58–71.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Fotiadis, A., Abdulrahman, K., & Spyridou, A. (2019). The mediating roles of psychological autonomy, competence and relatedness on work-life balance and well-being. *Frontiers in Psychology*, 10(MAY), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01267>
- Freire, C., Ferradás, M. del M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C.

- (2020). Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Frontiers in Psychology*, 11(May), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- Gadzella, B., Baloglu, M., Masten, W., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82.
- García-Alandete, J. (2015). Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being?: An Analysis Using the Spanish Versions of the Purpose-In-Life Test and the Ryff's Scales. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 89–98. <https://doi.org/10.5964/ejcop.v3i2.27>
- Garcia, D., Nima, A. Al, & Kjell, O. N. E. (2014). The affective profiles, psychological well-being, and harmony: Environmental mastery and self-acceptance predict the sense of a harmonious life. *PeerJ*, 2014(1), 1–21. <https://doi.org/10.7717/peerj.259>
- Gottlieb, B. H., & Bergen, A. E. (2010). Social support concepts and measures. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(5), 511–520. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.10.001>
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 54(4), 261–271. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (2020). Protokol Percepatan Penanganan Pandemi Covid-19 (Corona Virus Disease 2019). *Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19*, 19, 31. [https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/Protokol Percepatan Penanganan Pandemi Corona Virus Disease 2019.pdf](https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/Protokol%20Percepatan%20Penanganan%20Pandemi%20Corona%20Virus%20Disease%202019.pdf)
- Gunandar, M. S., & Utami, M. S. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru yang Merantau. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(2), 98. <https://doi.org/10.22146/gamajop.43441>
- Gustems-Carnicer, J., Calderón, C., & Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375–390. <https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1576629>
- Hamaideh, S. H., & Hamdan-Mansour, A. M. (2014). Psychological, cognitive, and personal variables that predict college academic achievement among health sciences students. *Nurse Education Today*, 34(5), 703–708. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2013.09.010>
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam Kebersyukuran (Gratitude) Pada Orangta Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Journal of the South Carolina Medical Association (1975)*, 111(1), 32.
- Hanif, A. (2018). *Analisis Regresi Tunggal dan Berganda dengan SPSS*. Semester Psikometrika. <https://www.semestapsikometrika.com/2018/12/analisis-regresi->

tunggal-dan-berganda.html

- Hardjo, S., & Novita, E. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse. *Analitika*, 7(1), 12–19. <https://pdfs.semanticscholar.org/aa5a/2936e999b7f56c6b623a23d1f7974647521c.pdf>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Kansky, J., & Diener, E. (2017). Benefits of well-being: Health, social relationships, work, and resilience. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 1(2), 129–169.
- Kebijakan New Normal Universitas Muhammadiyah Surakarta. (2020). *Lampiran Surat*, i, 2020. <https://pbi.ums.ac.id/wp-content/uploads/sites/15/2020/06/329-Keputusan-Rapat-betrsama-Dekan-10-6-20-LAMPIRAN-ok.pdf>
- Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. (2016). Optimisme Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Empati*, 5(1), 1–4.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(2), 52–58.
- Lan, X., Ma, C., & Radin, R. (2019). Parental autonomy support and psychological well-being in tibetan and Han emerging adults: A serial multiple mediation model. *Frontiers in Psychology*, 10(MAR), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00621>
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Mahfar, M. (2007). Analisis faktor penyebab stres di kalangan pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, 9, 62–72.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Millatina, A., & Yanuvianti, M. (2015). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Wanita Menopause (di RS Harapan Bunda Bandung). *Prosiding Psikologi*, 1(2), 300–308.

- Millisani, F., & Handayani, A. (2019). *Hubungan antara Rasa Syukur dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Honorer Sekolah Dasar di UPT Disdikpora Kecamatan Pamotan Kabupaten Rembang. Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula 2, 045, 267–276.*
- Pettit, M. L., & Debarr, K. A. (2011). Perceived stress, energy drink consumption, and academic performance among college students. *Journal of American College Health, 59*(5), 335–341. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.510163>
- Poudel, A., Gurung, B., & Khanal, G. P. (2020). Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents: The mediating role of self-esteem. *BMC Psychology, 8*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00409-1>
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Well-Being Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 11*(1), 92–105.
- Pridayati, T., & Indrawati, E. (2019). Hubungan Antara Forgiveness Dan Gratitude Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora, 3*(3), 197–206.
- Putra, S. J. (2014). Syukur : sebuah konsep psikologi. *Jurnal Soul, 7*(2), 37–46.
- Rahmawati, & Putri, E. (2020). Learning From Home dalam Perspektif Persepsi Mahasiswa Era Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas, 1*, 17–24. <http://proceedings.ideaspublishing.co.id/index.php/hardiknas/article/view/3>
- Rusdi, A. (2017). Syukur Dalam Psikologi Islam Dan Konstruksi Alat Ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris, 2*(2), 95–117.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science, 4*(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (2016). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 22*(7), 495–496.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sa'diyah, K., & Amiruddin. (2020). Pentingnya Psychological Well Being di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kariman, 8*(02), 221–232. <https://doi.org/10.52185/kariman.v8i02.149>
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat, 4*(1), 96. <https://doi.org/10.24854/jpu12017-82>
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Pengaruh stres akademik, daya tindak dan adaptasi sosial budaya terhadap kesejahteraan psikologi pelajar Universiti. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan, 7*(2), 36–57.



[http://umrefjournal.um.edu.my/filebank/published\\_article/6255/Template\\_4.pdf](http://umrefjournal.um.edu.my/filebank/published_article/6255/Template_4.pdf)

- Sitio, H. (1967). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Dan Harga Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Smpn 4 Sunggal. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1–9.
- Situmorang, S. Y., & Andriani, E. (2019). Pengaruh Religiusitas Terhadap Psychological Well Being (Pwb) Pada Pensiunan Suku Batak Toba. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 13(2), 74–86. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v13i2.24643>
- Strizhitskaya, O., Petrash, M., Savenysheva, S., Murtazina, I., & Dolovey, L. (2019). Perceived Stress And Psychological Well-Being: The Role Of The Emotional Stability. *Social and Behavioral Sciences*, 155–162. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.02.02.18>
- Sulastri, & Mustikasari. (2013). *Hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres anak pidana di Lapas Anak Pria Tangerang*. 1–11.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Tîrziu, A.-M., & Vrabie, C. (2015). Education 2.0: E-Learning Methods. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 186, 376–380. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.213>
- Tiwari, P., & Tripathi, N. (2015). Relationship between Depression and Psychological Well-being of Students of Professional Courses. *International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 140–146.
- Ulpa, E. P. (2014). Hubungan antara stres akademis dengan kesejahteraan psikologis remaja. *Selamatkan Generasi Bangsa Dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal*, 103–109.
- Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazedi, M. L., Wallner-Liebmann, S. J., & Fink, A. (2010). Dimensions of Religious/Spiritual Well-Being and their relation to Personality and Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 192–197. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.032>
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 3(1), 1–21. <https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Nathiqiyah/article/view/69>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wikanestri, dan Prabowo, . (2015). Psychological Well-Being Pada Pelaku Wirausaha.

*Seminar Psikologi & Kemanusiaan, 2013, 431–439.*

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>

Yumba, W. (2008). *Academic Stress : A Case of the Undergraduate students.*

Zharfan, A. N., & Suhana. (2019). Hubungan gratitude dengan psychological well-being pada ibu yang memiliki anak dengan down syndrome di komunitas POTADS Bandung. *Spesia Unisba, 5*(2), 915–921.