

PENDAHULUAN

Pada hari Rabu, 11 Maret 2020, *World Health Organization* (WHO) menyatakan secara resmi bahwa wabah Covid-19 menyandang status sebagai pandemi. Penetapan tersebut terjadi atas dasar sebaran pada 118.000 kasus yang telah meluas hingga 114 negara (Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, 2020). Virus yang pertama kali terdeteksi di kota Wuhan ini, memiliki gejala flu dan pneumonia. Orang yang mengidapnya akan merasakan gejala seperti flu pada umumnya, demam, hingga sesak nafas. Berbeda dengan flu biasa, virus ini banyak merenggut nyawa orang yang mengidapnya. Oleh sebab itu, pandemi Covid-19 ini menjadi musibah yang tak terduga sekaligus memilukan. Pasalnya, seluruh sektor kehidupan manusia terganggu, termasuk pendidikan. Banyak negara, termasuk Indonesia, yang akhirnya memutuskan untuk menutup sekolah maupun perguruan tinggi.

Sejak saat itu, pemerintah secara resmi mengeluarkan Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi No. 1 Tahun 2020 mengenai pencegahan penyebaran Covid-19. Surat edaran tersebut mengintruksikan agar seluruh sekolah dan perguruan tinggi melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) atau belajar dari rumah (Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, 2020). Kebijakan ini yang kemudian dikenal dengan istilah pembelajaran daring (dalam jaringan) atau *online learning*. Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang merupakan salah satu perguruan tinggi, juga tidak luput dari pembelajaran daring yang telah dilakukan sejak bulan Maret 2020. Berdasarkan surat No. 217/A.1-II/BR/III/2020 diputuskan bahwa pelaksanaan perkuliahan secara daring ini dilaksanakan dengan menggunakan berbagai media pembelajaran *online*, seperti *Schoology*, *Google Classroom*, atau *Openlearning* (“Kebijakan New Normal Universitas Muhammadiyah Surakarta,” 2020).

Seluruh kegiatan di perguruan tinggi saat ini, baik perkuliahan, bimbingan skripsi, maupun kegiatan akademik lainnya, berubah dalam bentuk yang tidak biasa. Pembelajaran yang tadinya dilakukan secara tatap muka (*face-to-face*), kini harus berubah menjadi metode PJJ. Meski pembelajaran secara daring sudah tak asing bagi

pelajar saat ini, perubahan secara mendadak dan bersifat holistik ini tetap memberi kesulitan bagi banyak pihak. Salah satunya adalah kesiapan personal mahasiswa dalam menghadapi metode pembelajaran *online learning* (Tîrziu & Vrabie, 2015). 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). Penelitian yang dilakukan oleh Argaheni (2020) menunjukkan bahwa pembelajaran daring memang memiliki beberapa dampak negatif bagi mahasiswa, antara lain (1) pembelajaran daring masih membingungkan mahasiswa; (2) mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif; (3) penumpukan informasi/ konsep pada mahasiswa kurang bermanfaat; (4) mahasiswa mengalami stres, dan terdapat dampak positif yaitu dapat peningkatan kemampuan literasi bahasa mahasiswa.

Peneliti juga melakukan penggalan data aktual melalui *google form* untuk mendapatkan gambaran langsung tentang kondisi mahasiswa selama pandemi. Data yang didapat dari mahasiswa aktif yang melakukan pembelajaran daring ini, mengindikasikan adanya kendala selama proses pembelajaran. Data yang terkumpul dari 31 responden dapat disimpulkan bahwa 96,8% persen menyatakan bosan terhadap pembelajaran daring, 83,9% menyatakan merasa stres selama pembelajaran daring dan 90,3% tidak memahami materi yang diajarkan. Kemudian selama pembelajaran daring ini mereka juga merasa tidak produktif sebanyak 74,2% dan 25,8% yang lain menyatakan produktif. 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 dengan ditunjukkan adanya pertumbuhan diri yang kurang selama masa pandemic. Menurut Ryff (2014) rendahnya pertumbuhan diri akan membuat individu merasa jenuh dan tidak memiliki minat pada kehidupan, tidak ada keinginan untuk

melakukan ekspansi atau penigkatan, merasa tidak memiliki kemampuan untuk berkembang dan mengalami stagnasi.

Penurunan kesejahteraan psikologis hingga stres sebenarnya telah dirasakan oleh mahasiswa sejak beberapa tahun sebelum pandemi. Adanya kondisi sulit seperti pandemi inilah yang akhirnya menguatkan penurunan tersebut. Penelitian di Australia menunjukkan hasil bahwa sejak tahun 2014 tingkat kesejahteraan psikologis menurun dibandingkan tahun sebelumnya. Penurunan tersebut lebih dominan berada pada kelompok usia remaja dan dewasa madya, sedangkan yang tertinggi dilaporkan terjadi pada kelompok usia remaja dan dewasa awal (Australians et al., 2015). Artinya, fakta tersebut sesuai dengan rentang usia kebanyakan seorang mahasiswa yang berada di usia 18 hingga 25 tahun atau memasuki masa peralihan antara usia remaja menuju dewasa awal (Hulukati & Djibran, 2018). Oleh karena itu, Ulpa (2014) mengemukakan pendapat bahwa mahasiswa yang dalam tahap perkembangannya tersebut seharusnya mampu sejahtera secara psikologis agar dapat mengembangkan diri. Berkaitan dengan hal itu, *Psychological well-being* yang baik akan menunjang mahasiswa untuk menjalani kehidupannya secara *wellness* (Kurniasari et al., 2019).

Keseimbangan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental memang menjadi modal mahasiswa dalam menjalani kehidupan. Mengingat dalam menjalani kehidupan perkuliahan, mahasiswa tak hanya dituntut untuk memahami materi pembelajaran tetapi juga bisa mempertahankan kebahagiaannya. Penelitian yang dilakukan oleh Diener, Judge, Thoresen, Bono, & Patton menunjukkan bahwa orang yang bahagia cenderung lebih baik dalam menjalani kehidupan daripada orang yang kurang bahagia. Orang yang bahagia juga akan mendorong dirinya untuk lebih produktif dan lebih terlibat secara sosial serta cenderung memiliki pendapatan yang lebih tinggi (dalam Huppert, 2009).

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) akhirnya menjadi salah satu tujuan dalam hidup setiap individu (Ryff, 2016). *Psychological well-being* merupakan suatu kondisi dimana individu memiliki sifat positif pada dirinya sendiri

dan orang lain. Sifat positif itu terwujud dalam kemampuan membuat keputusan sendiri, mengatur perilakunya sendiri, menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel sesuai kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup yang lebih bermakna, dan berusaha menjelajahi kemampuan dirinya (Ryff & Keyes, 1995). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari, Rusmana, dan Budiman (2019) diperoleh gambaran bahwa mahasiswa yang berada pada kategori *psychological well-being* tinggi memiliki ciri-ciri yaitu memiliki penerimaan diri, kemandirian, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki penguasaan lingkungan yang baik, memiliki tujuan hidup, dan mampu untuk melakukan pengembangan diri ke arah yang lebih baik. Sedangkan untuk mahasiswa dengan kategori *Psychological well-being* rendah memiliki ciri-ciri perilaku yaitu tidak percaya diri, bergantung pada orang lain, mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, belum memiliki tujuan hidup, serta mengalami kesulitan untuk terbuka dengan pengalaman yang baru

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). Fakta tersebut pastinya akan memiliki keterkaitan yang kuat dengan proses akademik dari seorang mahasiswa. Penelitian terdahulu dilakukan oleh Sarina menunjukkan menunjukkan adanya hubungan terbalik antara *psychological well-being* dengan stres akademik (Clemente et al., 2016; Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Ulpa (2014) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan *psychological well-being*. Hal ini mengandung pesan bahwa semakin tinggi stres akademis maka semakin rendah kesejahteraan psikologis, begitu pun sebaliknya.. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Selian, Hutagalung dan Rosli (2020) menunjukkan adanya stress akademik yang berpengaruh negative terhadap kesejahteraan psikologis.

Govaerst & Gregoire (2004) menyebutkan bahwa stres akademik terjadi ketika hasil persepsi dan penilaian mahasiswa terhadap stresor akademiknya

memunculkan suatu tekanan pada proses pembelajarannya di perguruan tinggi (Ansyah et al., 2019). Hal ini memiliki kesesuaian dengan penggalian data yang telah dipaparkan oleh peneliti di bagian awal tulisan ini. Seperti adanya data yang menunjukkan bahwa sebanyak 83,9% mahasiswa merasa stres selama pembelajaran daring, 64,5% mengalami kendala dalam jaringan internet, 74,2% merasa banyak tugas, dan 64,5% merasa adanya kendala dalam *deadline* tugas. Kondisi stres akademik tersebut tak ayal mampu mempengaruhi performa dan hasil mahasiswa ketika mengerjakan tugas maupun ketika sedang ujian (Hamaideh & Hamdan-Mansour, 2014). Kendati begitu, dampak positif atau negatif stres tergantung pengelolaan dari masing-masing individu (Agolla & Ongori, 2009; Desmita, 2009; Mahfar, 2007). Seorang mahasiswa yang dalam tahap pengembangan serta pengelolaan dirinya akan lebih optimal apabila mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar.

Psychological well-being juga erat kaitannya dengan dukungan sosial dan religiusitas (Eva et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Millisani dan Handayani (2019) mendapati suatu hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being*. Seperti yang pernah diungkapkan oleh Ryff (1995) bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Lebih lanjut, Millatina & Yanuvianti (2015) memaparkan bahwa signifikansi antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis terletak pada kemunculan perasaan bahagia ketika mendapat suatu dukungan dari sosialnya. Perasaan bahagia tersebut biasanya berasal dari adanya perasaan diperhatikan, meningkatnya rasa percaya diri, dan sikap positif terhadap dirinya.

Dukungan sosial ini bisa dikatakan sebagai respon-respon yang diterima individu dari orang lain atau kelompok di sekitarnya hingga membuat penerima merasa nyaman, dicintai dan dihargai (Sarafino, 2012). Dukungan sosial dapat diperoleh mahasiswa dari mana saja dan siapa saja. Akan tetapi, kondisi pandemi mengharuskan mahasiswa banyak berinteraksi secara langsung dengan keluarganya. Dukungan keluarga ini memang selayaknya menjadi penyedia sumber daya

instrumental dan psikologis bagi seorang mahasiswa (Eva et al., 2020). Selaras dengan House (dalam Weiten 1992) adanya dukungan sosial maka *psychological well-being* akan meningkat karena adanya perhatian, pengertian, meningkatkan harga diri, serta memiliki perasaan positif, mengenai diri sendiri. Hasil-hasil penelitian terdahulu 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). Rusdi (2017) dengan mengartikan rasa syukur sebagai *rida* dengan nikmat yang dianugerahi oleh Allah yang kemudian diekspresikan lewat kebaikan personal. Bersyukur juga menjadi salah satu fungsi psikologis yang cukup positif guna meningkatkan kebahagiaan (Liyan & Xiaohua, 2010). Orang yang cakap dalam bersyukur juga akan menunjukkan perasaan positif yang meningkat (Watkins et al., 2003). Tak hanya itu, rasa syukur yang kuat akan menjalin hubungan yang unik dan kausal dengan kebahagiaan (*well-being*) seseorang (Wood et al., 2010). 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 stres akademik, dukungan sosial orangtua dan rasa syukur terhadap *psychological well-being* pada pembelajaran daring?

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk menguji hubungan stres akademik, dukungan sosial orangtua dan rasa syukur terhadap *psychological well-being* pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

Penelitian ini akan membahas lebih lanjut tentang *psychological well-being* mahasiswa pada pembelajaran daring agar secara teoritis dapat memberikan sumbangsih pemikiran serta informasi dalam bidang psikologi, khususnya pada bidang pendidikan. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan atau referensi bagi mahasiswa maupun peneliti lain yang berkaitan dengan *psychological well-being* mahasiswa dan variabel lain yang mempengaruhinya. Tidak hanya itu, penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai rujukan guna menyusun program *psychological well-being* mahasiswa, khususnya pada saat pembelajaran daring di masa pandemic Covid-19.

Kebanyakan mahasiswa berada di rentang usia dewasa awal, yaitu masa

peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal. Maka penting bagi mahasiswa untuk memiliki *psychological well-being* guna menguatkan keterikatan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawabnya hingga mencapai potensi dan penyesuaian diri. Huppert, (2009) menjelaskan bahwa *psikological well-being* penting dimiliki mahasiswa untuk menjalankan kehidupannya dengan baik. Sebab, hal ini akan membuat mahasiswa merasa bahagia, percaya diri dan memiliki rasa kasih sayang. Selain itu, mahasiswa juga akan memiliki *control* atas potensi diri serta memiliki hubungan positif dengan orang lain. Khoirunnisa & Ratnaningsih, (2016) menambahkan bahwa *psychological well-being* merupakan kondisi dimana individu berfungsi optimal karena mampu menerima keadaan dirinya, membangun hubungan positif dengan orang lain, mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup, memiliki kemandirian, dan mengembangkan pertumbuhan pribadi.

Lebih jauh lagi, *Psychological well-being* adalah suatu kondisi seorang individu yang memiliki sifat positif pada dirinya sendiri dan orang lain. Mereka dapat membuat keputusan sendiri, mengatur tindak- tanduknya sendiri, mampu menciptakan lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, mampu membuat hidup lebih bermakna, dan berusaha untuk mengeksplor dirinya (Ryff & Keyes, 1995). Individu dapat dikatakan sejahtera secara psikologis apabila ia memenuhi setidaknya enam aspek *psychological well-being* yang merupakan intisari dari teori-teori *positive psychology functioning*, yaitu: (1) *self acceptance* atau penerimaan diri; (2) *positive relation with others* atau hubungan positif dengan orang lain; (3) *autonomy* atau kemandirian; (4) *environmental mastery* atau penguasaan lingkungan; (5) *purpose in life* atau tujuan hidup; dan (6) *personal growth* atau pertumbuhan pribadi (Ryff, 2012). Hasil penelitian membuktikan bahwa seseorang yang memiliki enam aspek *psychological well-being* tersebut akan memiliki dampak yang baik bagi perubahan positif di dalam dirinya, seperti kepuasan hidup, hubungan sosial yang baik dan berkurangnya pikiran negatif dalam dirinya (Ayub, 2012; Bingöl & Batik, 2018; Fotiadis et al., 2019; García-Alandete, 2015; Garcia et al., 2014; Kansky & Diener, 2017).

Stres akademik merupakan stres yang timbul ketika seseorang dalam proses

belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan akademik seseorang (Ansyah et al., 2019). Senada dengan Govaerts & Grégoire (2004) yang menyebutkan bahwa stres akademik akan muncul ketika terdapat persepsi dan penilaian subjektif tentang tekanan yang dihasilkan selama berada dalam suatu proses pendidikan. Dampak yang dihasilkan dari stres akademik pada mahasiswa adalah berupa penurunan performa individual ketika menghadapi tugas atau ujian (Hamaideh & Hamdan-Mansour, 2014). Akan tetapi, Agolla & Ongori (2009) menyatakan bahwa dampak positif maupun negatif suatu stres akademik bergantung pada kemampuan pengelolaan diri tiap individu. Selain itu, stres akademik juga diartikan sebagai tekanan yang dirasakan peserta didik di sekolah karena tuntutan berbagai macam tugas yang harus diselesaikan tetapi tidak sesuai kapasitas dan kemampuan yang dimilikinya (Sun et al., 2011).

Berikut terdapat beberapa aspek stres akademik menurut Sun, Dunne dan Hou (2011) antara lain, (1) Tekanan belajar, yaitu tekanan yang dialami oleh individu saat belajar yang dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi. (2) Beban Tugas, yaitu berkaitan dengan tugas sekolah yang dikerjakan saat di sekolah, pekerjaan rumah (PR), dan ujian/ulangan. (3) Kekhawatiran terhadap nilai, yaitu berkaitan dengan intelektual (kemampuan memperoleh ilmu pengetahuan baru). (4) Ekspektasi diri, yaitu kemampuan memiliki harapan terhadap dirinya sendiri. (5) Keputusasaan, yaitu respon emosional ketika merasa tidak mampu mencapai target atau tujuan dalam hidup (Sun et al., 2011).

Sedangkan untuk faktor stres akademik menurut Yumba (2008) adalah faktor hubungan dengan orang lain, faktor personal individu, faktor akademis, faktor lingkungan. Faktor hubungan dengan orang lain ini disebabkan oleh adanya konflik antara individu dengan orang-orang terdekatnya, seperti teman sebaya atau keluarga. Faktor personal individu bisa disebabkan oleh pola tidur, pola makan, kesulitan keuangan, masalah kesehatan, tanggung jawab yang harus dilakukan, dan kepercayaan diri. Faktor akademis lebih berupa beban tugas sekolah yang bertambah, nilai yang rendah, waktu belajar yang banyak, kesulitan dalam

memahami bahasa, kesulitan menghadapi ujian dan ketinggalan pelajaran. Faktor lingkungan terjadi karena kurangnya liburan atau waktu istirahat, kondisi tempat tinggal yang kurang baik, perceraian orang tua, dan pindah ke kota baru. Lalu, menurut Gadzella, Baloglu, Masten, & Wang (2012) Faktor stres akademik itu terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan diri. Sedangkan faktor eksternalnya yaitu keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar (Gadzella et al., 2012).

Sarafino (2014) mengatakan pemberian dukungan sosial berupa pemberian semangat, kehangatan dalam berinteraksi sosial dan cinta kasih dapat menjadikan individu percaya bahwa dirinya dikagumi, dihargai, dicintai dalam kehidupan sosial, mendapat perhatian dan rasa aman. Lalu, Gottlieb & Bergen (2010) mendefinisikan dukungan sosial sebagai suatu sumber daya sosial yang tersedia atau disediakan oleh non- profesional kepada individu dalam konteks kelompok dukungan formal maupun informal . Dukungan sosial juga didefinisikan oleh Cohen & Hoberman (1983) sebagai sumber daya yang disediakan oleh ikatan interpersonal individu. Sedangkan dukungan sosial menurut Uchino (dalam Sarafino dan Smith, 2011) memiliki arti berupa penerimaan seseorang terhadap orang lain atau kelompok hingga menampilkan kenyamanan, kepedulian, penghargaan ataupun bantuan lainnya yang membuat individu merasa disayangi, diperhatikan, dan ditolong.

Dukungan sosial pastinya akan selalu melibatkan hubungan sosial yang berarti antara seseorang dengan orang lain. Berkat hubungan tersebut, muncul berbagai pengaruh positif bagi penerimanya. Keluarga adalah bagian kehidupan yang mempunyai potensi sebagai sumber dukungan sosial. Keluarga senantiasa bersedia untuk memberikan bantuan dan dukungannya ketika individu dibutuhkan, terutama orangtua. Santrock mengatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan orangtua akan memiliki fungsi protektif pada anak. 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)

Dukungan sosial juga memiliki beberapa aspek seperti yang diungkapkan oleh Sherida & Radmacher; Sarafino; & Taylor (dalam Lubis, N.L., & Hasnida, 2009) yaitu dukungan emosional (*emotional support*), dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan instrumental (*tangible or instrumental support*), dukungan informasi (*informational support*), dukungan jaringan sosial (*network support*). Cutrona,

Gardner dan Uchino (dalam Sarafino, 2014) menambahkan bahwa dukungan sosial memiliki bentuk-bentuk spesifik seperti: (1) *emotional or esteem support* meliputi empati, perhatian, dukungan emosi dan penerimaan positif lain yang dapat membangkitkan semangat individu yang menerima dukungan. (2) *tangible or instrumental support*, melibatkan dukungan dalam bentuk materi atau sesuatu yang terwujud nyata. (3) *informational support*, termasuk memberikan saran, kritik, umpan balik, arahan dan dukungan informasi lainnya. dan (4) *companionship support*, berupa dukungan yang melibatkan melalui kehadiran orang lain dan terjadi interaksi saling berbagi kesenangan dan minat sosial.

Gottlieb & Bergen (2010) juga membagi faktor dukungan sosial menjadi 2, yaitu: (1) Penerima, yaitu ketika seseorang mengevaluasi jumlah dukungan dan kualitas dukungan yang didapatkan; (2) Sumber dukungan, yaitu berkaitan dengan hubungan antara ikatan sosial dengan orang awam (misalnya, anggota keluarga, teman, tetangga), dan jenis dukungan lain seperti dukungan emosional, instrumental, persahabatan, informasional, dan harga diri. Sedangkan Sarafino & Smith (2012) membagi faktor dukungan sosial menjadi 3, antara lain: (1) *Recipients*. (2) *Providers*. (3) *Social network*. Selain itu, faktor dukungan sosial menurut Antonucci, 1985; Broadhead et al., 1983; Wortman & Dunkel-Schetter, 1987; Cutrona & Gardner, 2004; Wills & Fegan, 2001 (dalam Sarafino 2011) adalah (1) *Recipients of support* yaitu faktor dari diri seseorang untuk bisa mendapatkan dukungan sosial. (2) *Providers of support*, bahwa seseorang yang harus menjadi penyedia dukungan, misalnya, mereka mungkin tidak memiliki sumber daya yang dibutuhkan atau mungkin berada di bawah tekanan dan membutuhkan bantuan itu sendiri, atau mungkin hanya tidak peka terhadap kebutuhan orang lain. (3) Komposisi dan

struktur jaringan sosial yaitu akan tergantung pada ukurannya, keintiman, dan frekuensi kontak individu dalam jejaring sosial orang-orang yang dikenal dan dihubungi.

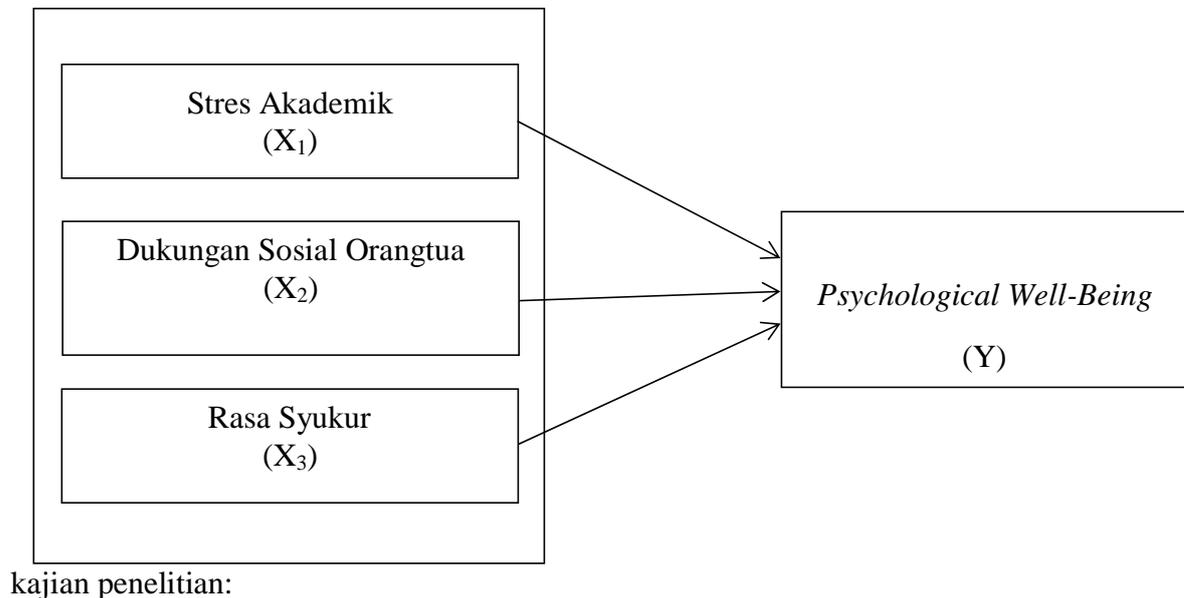
Bersyukur merupakan tradisi yang disarankan dalam agama untuk dapat menjalani hidup dengan positif (Utami, 2020). Kebersyukuran (*gratitude*) ini merupakan sebuah respons positif yang ditunjukkan seseorang dalam menerima sesuatu dari orang lain atau pengalaman yang terjadi (Akmal & Masyhuri, 2018). Selain itu, Seligman (2005) mengungkapkan bahwa syukur (*gratitude*) adalah salah satu dari beberapa kajian psikologi positif yang memiliki arti berupa mengucapkan terima kasih atas anugerah yang diberikan.

Sedangkan syukur menurut Rusdi (2017) diartikan sebagai *rida* dengan nikmat Allah yang kemudian mengekspresikannya dengan kebaikan. Walhasil dapat disimpulkan bahwa syukur merupakan respon positif atas nikmat Allah dalam menjalani kehidupan yang ditampilkan dengan perilaku kebaikan.

Menurut Rusdi (2017) terdapat 4 aspek dalam bersyukur, antara lain bersyukur dengan ilmu, bersyukur dengan hati yaitu membayangkan nikmat, bersyukur dengan lisan yaitu memuji nikmat, bersyukur dengan perbuatan. Nikmat dalam hal ini lebih diartikan sebagai upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah. Seperti menyedekahkan hartanya, seseorang bisa menghindarkan diri dari bentuk perbuatan yang maladaptif. Rusdi (2017) juga menambahkan faktor tentang rasa syukur yaitu bersifat *dākhiliyah* (internal) dan *khārijyah* (eksternal). Syukur yang bersifat internal ini lebih kepada proses *rida* dan penerimaan nikmat baik dengan ilmu maupun hati. Kemudian, syukur secara eksternal merupakan bentuk ekspresi dan perilaku respon atas nikmat Allah yang dilakukan dengan lisan maupun perbuatan. Rusdi (2017) juga menemukan 2 dimensi syukur yaitu dimensi internal dan eksternal. Dimensi internal ini berupa *rida* yang berbentuk penerimaan dengan hati setelah dipahami dengan ilmu, atau yang disebut dengan *ma'rifah al-ni'mah*. Sedangkan dimensi eksternal ini berupa tindakan baik secara lisan maupun perbuatan. Hal ini sesuai dengan pendapat kebanyakan ulama yang membagi konsep

syukur menjadi 3 dimensi yaitu syukur dengan hati, lisan dan perbuatan (Rusdi, 2017).

Berikut adalah bagan kerangka konseptual yang dijadikan acuan dalam



Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian

Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini yaitu: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara stress akademik dengan *psychological well-being*; (2) terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial orangtua dengan *psychological well-being*; (3) hubungan yang signifikan antara rasa syukur dengan *psychological well-being*; (4) terdapat hubungan yang signifikan antara stress akademik, dukungan sosial orangtua dan rasa syukur dengan *psychological well-being*.