

# HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA TAHUN PERTAMA

Moch Rafif Zidan Pasya<sup>1</sup>, Wiwien Dinar Pratisti<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

## Abstrak

Mahasiswa tahun pertama merupakan mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan pada semester awal. Pada masa ini akan ada beberapa tantangan yang akan dialami oleh mahasiswa tahun pertama, tidak hanya tantangan akademik namun juga terdapat tantangan non akademik. Maka dari itu mahasiswa tahun pertama penting memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi agar mahasiswa mampu beradaptasi dengan baik dan mengeluarkan potensinya dengan maksimal. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji hubungan antara stress akademik, dukungan sosial, dan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini. Hipotesis pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara stress akademik dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala kesejahteraan subjektif, stress akademik, dan dukungan sosial. Alat ukur menggunakan skala yang terdiri atas skala kesejahteraan subjektif, skala stress akademik, dan skala dukungan sosial yang disebar menggunakan *google form*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Surakarta dan Universitas Negeri Semarang sebanyak 211 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *incidental sampling*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi linier berganda dengan bantuan SPSS versi 24. Hasil analisis data enunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara stress akademik, dukungan sosial, dan kesejahteraan subjektif yang dibuktikan dengan nilai  $R =$  dan  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ ). Sumbangan efektif variabel independen pada penelitian ini sebesar 61,7% yang diantaranya 36,21% dipengaruhi oleh variabel stress akademik dan 25,45% dipengaruhi oleh variabel dukungan sosial. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama mempunyai kesejahteraan subjektif yang tinggi sebesar 45,02%, juga mempunyai stress akademik yang sedang sebesar 45%, serta mempunyai dukungan sosial yang tinggi sebesar 48,82%. Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama sedang berada pada fase penyesuaian diri dengan lingkungan baru yang berbeda dengan lingkungan sebelumnya yang membuat mereka merasa kurang sejahtera, namun dengan stress akademik yang rendah dan dukungan sosial yang tinggi mampu membuat mahasiswa menjadi kembali sejahtera

**Kata Kunci:** dukungan sosial, kesejahteraan subjektif, mahasiswa, stress akademik

## Abstract

First year students are students who are currently studying in the first semester. At this time there will be several challenges that will be experienced by first year students, not only academic challenges but also non-academic challenges. Therefore, it is important for first-year students to have high subjective well-being so that students are able to adapt well and maximize their potential. The purpose of this study was to examine the relationship between academic stress, social support, and subjective well-being of first-year students. The instrument used in this study. The hypothesis in this study is that there is a relationship between academic stress and social support with the subjective well-being of first-year students. This study uses a correlational quantitative approach. The instruments used in this study were a scale of subjective well-being, academic stress, and social support. The measuring instrument used a scale consisting of a subjective well-being scale, an academic stress scale, and a social support scale which was distributed using the Google form. The subjects of this study were students of the 2022 class. Muhammadiyah Surakarta University and Semarang State University as many as 211 students. The sampling technique used is incidental sampling. The data analysis technique used was multiple linear regression analysis with the help of SPSS version 24. The results of the data analysis showed that there was a very significant positive relationship between academic stress, social support, and subjective well-being as evidenced by the value of  $R =$  and  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ). The effective contribution of the independent variables in this study amounted to 61.7% of which 36.21% were influenced by the academic stress variable and 25.45 were influenced by the social support variable. The categorization results show that first year students have high subjective well-being of 45.02%, also have moderate academic stress of 45%, and have high social support of 48.82%. The conclusion of this study shows that first year students are in a phase of adjustment to a new environment that is different from the previous environment which made them feel less prosperous, but with low academic stress and high social support it is able to make students become prosperous again

**Keywords:** academic stress, social support, student, subjective well-being

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan suatu kelompok yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mahasiswa dianggap sebagai generasi penerus masa depan sehingga mereka memiliki tugas dan tanggung jawab dalam proses menuntut ilmu. Pendidikan tinggi sekarang menjadi sesuatu yang dianggap penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia dalam jangka panjang. Di Indonesia, perguruan tinggi adalah salah satu studi formal yang memiliki fungsi untuk membekali individu dengan ilmu pengetahuan dan penguasaan teknologi terkini agar tiap individu mampu berkompetisi di zaman modern ini (Putri, 2022). Mahasiswa merupakan agen perubahan sehingga menjadi mahasiswa tidaklah mudah, dimana mahasiswa harus mengeluarkan potensi terbaiknya agar mampu memberikan pengaruh yang positif terhadap bangsa ini

Rata-rata seseorang memasuki dunia perkuliahan pada rentang usia 18 hingga 19 tahun, pada fase ini individu akan mengalami proses peralihan dari dunia SMA menuju ke dunia perkuliahan.

Masa-masa awal perkuliahan ini adalah sebuah masa dimana remaja mengalami transisi peran dari siswa menjadi seorang mahasiswa. Menjadi mahasiswa yang baru masuk perkuliahan atau mahasiswa tahun pertama, individu akan berada pada proses pencarian jati diri (Andriani dan Listiyandini, 2017). Pada masa ini akan ada beberapa tantangan yang akan dialami oleh mahasiswa tahun pertama, namun tantangan ini berbeda dengan tantangan semasa di SMA, misalnya perubahan sistem belajar, waktu perkuliahan, dan lingkungan serta teman-teman yang berbeda (Abdu, 2019). Tidak hanya tantangan akademik namun juga terdapat tantangan non akademik yang harus mampu dilewati oleh mahasiswa tahun pertama, hal ini bukanlah hal yang mudah namun individu pasti mampu melalui hal ini jika memiliki kemampuan dan kemauan untuk mampu melewati tantangan ini. Mahasiswa tahun pertama harus mampu beradaptasi dari jenjang pendidikan sebelumnya menuju ke jenjang pendidikan yang baru, agar mahasiswa mampu menjalani perkuliahan dengan maksimal

Besarnya tanggung jawab sebagai mahasiswa menuntut mereka agar mampu memiliki konsep diri dan dapat memilih serta memilah setiap permasalahan yang sedang dihadapi. Banyaknya aktivitas yang harus dikerjakan, banyaknya tuntutan yang harus diselesaikan, dan kurangnya manajemen waktu dapat membuat mahasiswa stress sehingga tidak mampu memenuhi tuntutan tersebut (Putri, 2021). Menurut Schiffrin dan Nelson (dalam Dewi & Nasywa, 2019) kesejahteraan subjektif berhubungan dengan stress. Tingginya tingkat stress yang dimiliki individu dapat menggambarkan rendahnya tingkat kebahagiaan dan kepuasan diri individu tersebut dan begitu pula sebaliknya, ketika individu mempunyai kebahagiaan dan kepuasan yang tinggi maka memiliki tingkat stress yang rendah. Oleh karena itu mahasiswa tahun pertama harus memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi. Mahasiswa diharapkan mempunyai tingkat kesejahteraan subjektif yang baik agar mampu untuk mengatasi masalah dan menyelesaikan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa (Andini dan Maryatmi, 2020)

Kesejahteraan subjektif adalah suatu bentuk nilai positif yang diartikan sebagai suatu pikiran atau perasaan yang menyenangkan pada kehidupan seseorang, seperti kebahagiaan, kepuasan, dan ketenangan yang dialami oleh seseorang (Diener, 2009). Menurut Diener, Oishi, dan Lucas (2003) kesejahteraan subjektif adalah suatu pembelajaran dalam kepuasan dan kebahagiaan yang berhubungan dengan mood, emosi, penilaian individu, dan lain sebagainya. Diener dan Ryan (2009) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif dapat mempengaruhi beberapa aspek kehidupan diantaranya kesehatan, pencapaian, sosialisasi dan interaksi dengan orang lain dan kebermanfaatannya di lingkungan sekitar. Kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh stress akademik dan dukungan sosial. Dewi & Nasywa (2019) melakukan riset yang menghasilkan bahwa terdapat sejumlah faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif adalah dukungan sosial, kebersyukuran, *forgiveness*, *personality*, *spiritual*, dan *self esteem*. Hasil penelitian Nugraha (2023) menghasilkan bahwa terdapat faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif yaitu stress akademik dan kecerdasan

emosional.

Mahasiswa tahun pertama diharapkan mempunyai kesejahteraan subjektif yang tinggi, namun pada observasi yang dilakukan pada lingkungan sekitar peneliti yaitu pada adek dan saudara serta teman-teman UKM peneliti yang menjalani pendidikan di Universitas Muhammadiyah Surakarta sebagai mahasiswa tahun pertama masih mempunyai kesejahteraan subjektif yang rendah sampai sedang, hal ini dikarenakan mahasiswa tahun pertama disekitar peneliti menghadapi tantangan dan hambatan baru yang berbeda pada saat mereka di jenjang pendidikan sebelumnya. Mereka mengalami kesulitan dalam menjalani sistem belajar yang baru karena berbeda dengan semasa di SMA sehingga menimbulkan kesulitan bagi mereka yang kurang mampu beradaptasi dengan cepat di lingkungan perkuliahan yang dapat memicu terjadinya stress akademik dan mereka juga belum banyak mengenal teman-teman di lingkungan universitas sehingga kurang mendapatkan bantuan dan dukungan sosial yang baik ketika mengalami kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas dan lingkungan yang baru. Dari beberapa hal yang sudah dijelaskan sebelumnya, berbagai hal tersebut yang membuat mahasiswa tahun pertama mempunyai kesejahteraan subjektif yang rendah sampai sedang.

Hal ini juga dibuktikan pada Penelitian yang dilakukan oleh Kamaliya, Setyowibowo, dan Cahyadi (2021) menemukan bahwa 112 mahasiswa yang tersebar pada delapan pulau di Indonesia memiliki tingkat kesejahteraan subjektif kategori sedang (53,6%), rendah (17,9%), dan tinggi (28,6%). Sejalan dengan penelitian tersebut Andini dan Maryatmi (2020) menyatakan kesejahteraan subjektif sebagian besar pada tahun pertama mahasiswa berada pada tingkat sedang dan rendah. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Julika dan Setiyawati (2019) menunjukkan bahwa pada mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat kesejahteraan subjektif berada pada tingkat sedang sebesar 31,8% dan berada pada tingkat rendah sebesar 22,7%.

Kesejahteraan subjektif merupakan bentuk evaluasi individu mengenai kehidupan mereka yang mencakup kebahagiaan, emosi yang menyenangkan, dan kepuasan hidup serta tidak adanya suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan (Diener, 2009). Menurut Setiawan et al (2020) kesejahteraan subjektif adalah suatu penilaian kognitif dan emosi individu tentang kualitas hidup secara menyeluruh dan terjadi ketika terdapat peristiwa yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan. Kemudian menurut Seligman (dalam Novianti dan Purwanto, 2022) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif adalah suatu perasaan yang dapat membuat orang banyak merasa bahagia dan beberapa orang merasa kebahagiaan adalah tujuan akhir hidup seseorang.

Menurut Diener (2009) menjelaskan terdapat dua aspek dari subjective well-being, yaitu aspek kognitif dan aspek afektif. Aspek kognitif (Penilaian atau judgment) adalah komponen kognitif dari subjective well-being adalah evaluasi mengenai kepuasan hidup yang memiliki arti sebagai penilaian diri hidup seseorang. Kepuasan hidup dapat dimaknai sebagai perasaan yang berbentuk rasa

puas dan sejahtera antara kebutuhan dan pencapaian yang memuaskan sehingga menghasilkan rasa puas. Aspek Afektif (emosional) secara umum subjective well-being mencerminkan suatu pengalaman dasar dalam mengenai peristiwa yang terjadi dalam hidup seseorang. Afektif memiliki dua bagian penting yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif yaitu reaksi positif yang muncul kemudian menimbulkan perasaan yang menyenangkan, seperti rasa bahagia, bangga, damai, percaya dan lain sebagainya. Emosi negatif yaitu reaksi negatif yang muncul kemudian menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan, seperti marah, cemas, sedih dan lain sebagainya.

Menurut Ardiansyah dan Aulia (2021) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa, yaitu faktor individu, ekonomi, kepuasan dalam relasi, kepuasan akademik, kepuasan diri, dan faktor afeksi. Yang pertama faktor individu, yaitu mengenai bagaimana cara individu untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki agar mampu berkembang dan mempunyai masa depan yang cerah. Yang kedua faktor ekonomi, yaitu mengenai bagaimana individu memenuhi kebutuhan hidupnya di dunia perkuliahan. Yang ketiga faktor kepuasan dalam relasi, yaitu mengenai bagaimana individu menjalin hubungan sosial dalam lingkungan perkuliahan. Yang keempat faktor kepuasan akademik, yaitu mengenai capaian akademik yang dimiliki individu, seperti dalam menyelesaikan tugas dan ujian maupun kegiatan akademik atau organisasi. Yang kelima faktor kepuasan diri, yaitu mengenai kesehatan diri dan religiusitas. Dan yang terakhir faktor afeksi, mengenai adanya afek negatif dan positif. Kedua afek ini berpengaruh kuat terhadap kesejahteraan subjektif

Salah satu faktor penentu dari kesejahteraan subjektif adalah dengan adanya relasi sosial yang positif. Kualitas relasi sosial yang positif dapat hadir melalui dukungan sosial. Tri Puji Astuti (2013) menyatakan walaupun mungkin dukungan sosial tidak begitu memberikan pengaruh pada kesehatan mental orang yang menerima, tetapi dukungan sosial akan memberikan efek atau dampak ketika berada pada situasi yang tepat. Dukungan sosial adalah pertukaran interpersonal dimana salah seorang memberikan bantuan atau pertolongan kepada yang lain (Taylor, 2009).

Dukungan sosial memberikan dampak yang positif secara langsung maupun tidak langsung pada kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama dalam menjalani masa perkuliahan. Hal ini dibuktikan pada penelitian yang sudah dilakukan oleh Rohmad dan Pratisti (2014) dengan jumlah responden sebanyak 100 dan dengan subjek mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta menghasilkan penelitian adanya korelasi antara variabel kesejahteraan subjektif dan dukungan sosial dengan nilai sebesar 37,6%. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang paling konsisten mempengaruhi kesejahteraan subjektif (Hasibuan, dkk., 2018). Faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif adalah dukungan sosial (Putri, 2016). Dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi subjective well-being individu (Dewi dan Nasywa, 2019)

Dukungan sosial merupakan salah satu bentuk perasaan yang nyaman baik secara fisik maupun psikis yang diperoleh dari lingkungan (Baron dan Bryne, 2005). Sedangkan menurut Sarafino & Smith (2017) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk rasa nyaman, perhatian, penghargaan dan bantuan yang dipersepsikan oleh individu yang diterimanya dari seseorang. Dukungan sosial adalah suatu rasa nyaman, perhatian, dan suatu penghargaan atau pertolongan yang diberikan oleh orang disekitarnya (Sarafino, 2002). Menurut Taylor (2009) dukungan sosial adalah suatu bentuk seseorang dihargai dan dihormati, dicintai dan diperhatikan oleh orang lain dalam hubungan sosial.

Sarafino & Smith (2017) menjelaskan bahwa terdapat beberapa aspek dari dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan ini berupa umpan balik atau ungkapan dari ekspresi, empati, perhatian, kepercayaan, dan perlindungan. Dukungan instrumental, dukungan ini berupa bantuan materi atau jasa yang diberikan untuk membantu individu dalam mencapai tujuannya. Dukungan informasi, dukungan ini berupa pertimbangan, bimbingan dan saran mengenai bagaimana individu bertindak. Dukungan penghargaan, dukungan ini berupa apresiasi atas usaha yang sudah dilakukan. Dukungan persahabatan, dukungan ini berupa saling berbagi perasaan senang dan ditujukan untuk sesama teman dalam suatu kelompok dalam aktivitas sosial yang sedang berlangsung

Dukungan sosial mempunyai beberapa faktor menurut Stanley dan Beare (2007) yaitu faktor kebutuhan fisik, kebutuhan yang dipakai setiap harinya seperti sandang, pangan, dan papan. Kemudian faktor kebutuhan sosial, aspek ini dapat berbentuk pengakuan dari orang lain, karena individu membutuhkan pengakuan dari orang lain sehingga dengan adanya pengakuan maka individu merasa diakui dan bisa meningkatkan kualitas dirinya. Lalu kebutuhan psikis, aspek ini dapat berbentuk seperti kepedulian, rasa nyaman dan dicintai serta dihargai yang diperoleh seseorang ketika sedang menghadapi suatu permasalahan

Julika dan Setiyawati (2019) mengatakan bahwa dengan adanya stress akademik merupakan salah satu hal yang berpengaruh pada kesejahteraan subjektif individu. Stress akademik adalah salah satu hal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang, karena dengan munculnya kondisi stress maka dapat membuat seseorang menjadi mudah marah, cemas, dan tidak memiliki semangat untuk berkegiatan sehingga seseorang menjadi tidak bahagia. Pada penelitian yang dilakukan oleh Oktarisa et al (2023) menyatakan bahwa stress akademik menjadi prediktor yang lebih kuat terhadap kesejahteraan subjektif dibandingkan variabel lainnya yang diteliti. Kemudian Pada penelitian yang dilakukan oleh Augesti (2015) menyatakan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat stress yang lebih tinggi daripada mahasiswa tahun akhir.

Stress akademik merupakan hasil dari kombinasi antara tuntutan akademik yang tinggi dengan kemampuan menyesuaikan diri individu yang rendah (Wilks, 2008). Menurut Salmon dan Santi (2021) stres akademik adalah suatu persepsi individu yang berhubungan dengan pengalaman

sehingga menimbulkan rasa frustrasi, tekanan, dan pemaksaan diri yang muncul dari respon stress melalui kondisi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Sedangkan menurut Sarafino (2008) menjelaskan bahwa stress akademik adalah suatu interaksi antar individu dengan lingkungan yang dapat menimbulkan suatu tuntutan sosial dan persepsi sosial yang berasal dari situasi biologis, psikologis, dan sosial individu

Sarafino (2008) mengemukakan mengenai beberapa aspek dari stress akademik diantaranya adalah aspek fisiologis, yaitu reaksi biologis yang timbul karena terdapat kondisi yang berbahaya atau mengancam seperti sulit bernafas, keringat dingin, lemas, mual, pusing, gemetar, dan jantung berdetak kencang. Yang kedua adalah aspek emosi, gejala psikologis yang muncul ketika seseorang sedang mengalami stress, gejalanya dapat berupa cemas, depresi, gugup, sedih, merasa bersalah, mudah marah, dan mudah tersinggung. Yang ketiga adalah aspek kognitif, yang berupa gangguan pada fungsi berfikir, gejalanya dapat berupa sulit berkonsentrasi, mudah lupa, takut penilaian buruk, dan tidak mampu membuat keputusan, Yang terakhir adalah aspek perilaku, yaitu gangguan perilaku yang muncul karena seseorang mengalami stress, gejalanya dapat berupa tidak mampu bersosialisasi, mengurung diri di kamar, bolos kuliah, dan takut bertemu dengan dosen.

Menurut Bedewy & Gabriel (2015) terdapat faktor-faktor stress akademik, yang pertama faktor tekanan untuk melakukan, hal ini terjadi karena adanya tekanan yang berlebihan pada teman sebaya yang kompetitif, harapan orang tua, dan komentar guru tentang kinerjanya. Yang kedua faktor persepsi beban kerja dan ujian, hal ini terjadi karena adanya beban tugas yang berlebihan, tugas yang panjang, dan kekhawatiran gagal dalam ujian. Faktor ketiga adalah persepsi diri, yaitu kepercayaan diri dan keputusan yang tepat pada bidang akademik serta kepercayaan diri untuk sukses dan untuk karir di masa depan. Faktor keempat yaitu pembatasan waktu, stress akademik muncul karena terbatasnya waktu pada alokasi untuk kelas, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan rumah, kesulitan untuk mengejar ketertinggalan, dan terbatasnya waktu untuk menyelesaikan tugas

Berdasarkan uraian diatas, telah diketahui bahwa stress akademik dan dukungan sosial memiliki hubungan dengan kesejahteraan subjektif. Sehingga dalam penelitian ini memiliki hipotesis mayor yang berbunyi “terdapat hubungan antara stress akademik dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama” dan hipotesis minor yang berbunyi “terdapat hubungan negatif antara stress akademik dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama” serta “terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Variabel dalam penelitian

ini adalah kesejahteraan subektif yang merupakan variabe terikat atau dependen, sedangkan stress akademik dan dukungan sosial merupakan varibale bebas atau independen. Populasi pada penelitian ini yaitu Mahasiswa Aktif angkatan 2022 di Universitas Muhammadiyah Surakarta dan Universitas Negeri Semarang. Menurut data Star Akreditasi Universitas Muhammadiyah Surakarta, mahasiswa angkatan 2022 sebanyak  $\pm 6.905$  mahasiswa. Sedangkan menurut data Universitas Negeri Semarang, mahasiswa angkatan 2022 sebanyak  $\pm 11.365$  mahasiswa. Sampel dari penelitian ini yaitu mahasiswa aktif angkatan 2022 di Unversitas Muhammadiyah Surakarta dan Unversitas Negeri Semarang yang berjumlah 200 mahasiswa, diantaranya 100 mahasiswa Unversitas Muhammadiyah Surakarta dan 100 mahasiswa Unversitas Negeri Semarang. Sampling dilakukan berdasarkan metode incidental sampling. Metode incidental sampling merupakan salah satu metode pengambilan sampel yang berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti, bila orang tersebut sesuai dengan kriteria sampel maka dapat dijadikan sumber data (Meitamara, 2020).

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner melalui *google form* dengan alat ukur yaitu skala likert. Skala adalah alat ukur yang berisi beberapa aitem atau pertanyaan tertulis yang digunakan untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan dari objek yang ingin diamati (Arikunto, 2010). Model skala likert yang digunakan adalah empat pilihan jawaban diantaranya Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skor alternatif untuk jawaban tersebut terdiri atas angka satu sampai dengan angka empat. Masing-masing item disusun dengan dua jenis item yaitu searah dengan pernyataan (*favorable*) dan tidak searah dengan pernyataan (*unfavorable*). Skala yang digunakan pada penelitian ini berjumlah tiga skala yang terdiri dari skala kesejahteraan subjektif, stress akademik, dan skala dukungan sosial. Skala pada penelitian ini dilakukan uji coba dengan syarat *corected item correlation*  $> 0,3$  sehingga apabila terdapat aitem dengan nilai *corected item correlation*  $< 0,3$  akan gugur

Kesejahteraan subjektif diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2023). Skala ini terdiri dari 15 item *favorable* dan 1o item *unfavorable*. Berikut blueprint dari skala kesejahteraan subjektif

Tabel 1. *Blueprint* Kesejahteraan Subjektif

Aspek	Nomor Item		Jumlah
	F	UF	
Afek Positif	2, 4, , 8, 12, 13, 15	-	7
Afek Negatif	-	1, 3, 5 6, 9, 10, 11, 14, 16	9
Kognitif	17, 18, 19, 20	-	4



Jumlah	20
--------	----

Stress akademik diukur menggunakan skala stress akademik yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Firdiansyah (2020). Skala ini terdiri dari 29 item *favorable* dan 9 item *unfavorable*. Berikut blueprint dari skala stress akademik

Tabel 2. *Blueprint* Stress Akademik

Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
		F	UF	
Emosi	Mudah marah	2	-	
	Cemas ketika menghadapi ujian	3	21	4
	Jelisah ketika diberi tugas	4	-	
Biologis	Mudah lelah	6, 20	-	
	Kualitas tidur menurun	-	-	3
	Nafsu makan berkurang	-	-	
	Kepala terasa pusing	10	-	
Kognitif	Berfikir negatif	-	12	
	Prestasi menurun	13	-	
	Konsentrasi berkurang	16	-	5
	Daya ingat berkurang	17	-	
	Sulit mengambil keputusan	19	-	
Perilaku Sosial	Gugup	23,24	-	
	Suka berbohong		-	
	Sering membolos		-	
	Tidak disiplin		-	5
	Tidak peduli mata kuliah		-	
	Suka menggerutu	36	37	
	Takut bertemu dosen	38	-	
<b>Jumlah</b>				17

Dukungan Sosial diukur menggunakan skala dukungan sosial yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2017). Skala ini terdiri dari 10 item *favorable* dan 19 item *unfavorable*. Berikut blueprint dari skala dukungan sosial

Tabel 3. *Blueprint* Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
		F	UF	
Dukungan Emosional	Mendapatkan empati dan kasih sayang	-	1, 2	5
	Merasa diperdulikan	3	-	
	Mendapatkan perhatian	-	4, 5	
Dukungan Penghargaan	Tidak merasa diacuhkan (mendapat dorongan untuk maju)	-	6, 7	4
	Mendapat penilaian positif terhadap diri	-	8	
	Tidak dibandingkan dengan orang lain	-	9	
Dukungan Instrumental	Mendapat bantuan langsung berupa materi	-	10, 11	5
	Mendapat bantuan langsung berupa tindakan	13	12, 14	
Dukungan Informasi	Suka diberi nasehat serta saran-saran	15	-	4
	Tidak memecahkan masalah dengan sendiri	16, 18	17	
Dukungan Pertemanan	Mudah terlibat dalam kegiatan kelompok	19, 21	20	5
	Suka berbagi kesenangan dan aktivitas sosial	23	22	
<b>Jumlah</b>				<b>23</b>

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji asumsi klasik yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji linearitas dan uji multikolinearitas. Uji normalitas pada penelitian ini diperoleh dengan *Kolmogrov-Smirnov Test*. Hasil perhitungan uji normalitas ini dapat dilihat apabila hasil uji signifikansi  $> 0,05$  maka data tersebut normal,

namun apabila hasil uji signifikansi  $< 0,05$  maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Berikut adalah hasil uji normalitas pada penelitian ini

Tabel 1. Uji Normalitas

Normalitas Residual	N	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp.Sig (2-tailed)	Distribusi
Residual (Subjective well-being, stress akademik, dukungan sosial)	211	0,058	0,860	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogrov-Smirnov Test*, peneliti mendapatkan skor asymp sig (2-tailed) sebesar 0,860 yang mana  $p > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan variabel dukungan sosial, stress akademik, dan kesejahteraan subjektif pada penelitian ini menunjukkan sebaran data yang normal.

### Uji Linearitas

Pada penelitian ini uji linieritas bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Hasil uji linieritas ini dapat dilihat apabila hasil sig linearity  $< 0,05$  maka data tersebut linier, namun apabila sig linearity  $> 0,05$  maka data tersebut tidak linier. Berikut adalah hasil uji linieritas pada penelitian ini

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel	Linearity		Deviation form		Keterangan
	F	Sig.	F	Sig.	
	<b>Stress Akademik</b>				
dengan <i>Subjective Well-being</i>	200,994	0,000	0,687	0,906	Linier
<b>Dukungan Sosial</b>					
dengan <i>Subjective Well-being</i>	158,556	0,000	1,129	0,256	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas tersebut menunjukkan bahwa variabel *Subjective Well-Being* dengan stress akademik diperoleh nilai sig 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga disimpulkan bahwa variabel *Subjective Well-Being* dengan Stress Akademik mempunyai hubungan yang linier. Pada variabel *Subjective Well-Being* dengan Dukungan Sosial diperoleh nilai sig 0,000 ( $p <$

0,05) sehingga disimpulkan bahwa variabel *Subjective Well-Being* dengan Dukungan Sosial mempunyai hubungan yang linier

### Uji Multikolinearitas

Pada penelitian ini uji Multikolinearitas digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas. Hasil uji Multikolinearitas ini dapat dilihat apabila nilai *tolerance* > 0,1 dan nilai VIF < 10 maka data tersebut tidak terjadi Multikolinearitas. Berikut adalah hasil uji Berikut adalah hasil uji linieritas pada penelitian ini

Tabel 3. Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Stress Akademik	0,740	1,352	Tidak terjadi Multikolinearitas
Dukungan Sosial	0,740	1,352	Tidak terjadi Multikolinearitas

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas tersebut menunjukkan bahwa nilai tolerance 0,740 ( $p > 0,1$ ) dan nilai VIF 1,352 ( $p < 10$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa pada variabel stress akademik dan dukungan sosial tidak terjadi multikolinearitas

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan aplikasi SPSS versi 24. Peneliti menggunakan analisis regresi berganda karena variabel independen yang diteliti lebih dari satu yang dapat mempengaruhi variabel dependen. Analisis regresi berganda bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 4. Hipotesis Mayor

Model	R	R square	F	Sig
Regression	0,785	0,617	167,407	0,000

Berdasarkan hasil uji tersebut didapatkan nilai F sebesar 167,407 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan stress akademik dengan kesejahteraan subjektif

Tabel 5. Hipotesis Minor

Variabel	r	Sig. (1 - tailed)
Stress	-0,710	0,000

<b>Akademik</b>		
<b>Dukungan Sosial</b>	0,306	0,000

Berdasarkan hasil uji tersebut pada variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif didapatkan dan nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif. Pada variabel stress akademik dengan kesejahteraan subjektif mendapatkan nilai  $r$  sebesar -0,710 dan nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stress akademik dengan kesejahteraan subjektif. nilai  $r$  pada variabel dukungan sosial dengan nilai sebesar 0,306 dan nilai optimisme sebesar 0,400 yang dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut sama-sama memiliki hubungan yang kuat dengan variabel kesejahteraan subjektif

Tabel 6. Sumbangan Efektif

<b>Variabel</b>	<b>Standar Koefisien (Beta)</b>	<b>Koefisien Korelasi (r)</b>	<b>R square (%)</b>	<b>Sumbangan Efektif (%)</b>
Stress Akademik	-0,510	-0,710	61,66%	36,21%
Dukungan Sosial	0,391	0,651		25,45%
<b>Total</b>				<b>61,7%</b>

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai R Square yang memiliki arti bahwa variabel stress akademik dan dukungan sosial berpengaruh dengan variabel kesejahteraan subjektif dengan nilai sebesar 61,66%. Dengan rincian variabel stress akademik memberikan pengaruh terhadap variabel kesejahteraan subjektif dengan nilai sebesar 36,21% dan variabel dukungan sosial memberikan pengaruh terhadap variabel kesejahteraan subjektif dengan nilai sebesar 25,45%. Sedangkan nilai sebesar 38,34% dipengaruhi oleh faktor lain

### **Kategorisasi**

Hasil data dari penelitian ini dibagi menjadi lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Berikut pada tabel dibawah ini merupakan tabel hasil kategorisasi dari variabel kesejahteraan subjektif, dukungan sosial, dan stress akademik

Tabel 10. Kategorisasi

Kategori	Kesejahteraan Subjektif	Stress Akademik	Dukungan Sosial
<b>Sangat Rendah</b>	1 (0,47%)	11 (5%)	1 (0,47%)
<b>Rendah</b>	15 (7,11%)	49 (23%)	10 (4,74%)
<b>Sedang</b>	78 36,97(%)	<b>96 (45%)</b>	57 (27,01%)
<b>Tinggi</b>	<b>95 (45,02%)</b>	49 (23%)	<b>103 (48,82%)</b>
<b>Sangat Tinggi</b>	22 (10,43%)	6 (3%)	40 (18,96%)
<b>Jumlah</b>	<b>211 (100%)</b>	<b>211 (100%)</b>	<b>211 (100%)</b>

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat 11 subjek subjek (5%) dalam kategori sangat rendah, terdapat 49 subjek (23%) dalam kategori rendah, terdapat 96 subjek (45%) dalam kategori sedang, terdapat 49 subjek (23%) dalam kategori tinggi, dan terdapat 6 subjek (3%) dalam kategori sangat tinggi. sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat stress akademik mahasiswa tahun pertama tergolong sedang.

Terdapat pembaruan baru yang dilakukan agar terdapat perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu melakukan analisis tambahan yaitu uji beda yang digunakan untuk mengetahui perbedaan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama dengan melihat berdasarkan data demografinya. Uji beda menggunakan Uji Anova Oneway dengan SPSS versi 24. Berikut tabel perbedaan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama berdasarkan data demografinya

Tabel 11. Analisis Tambahan

Data Demografi		$\Sigma$	Mean	Sig	Keterangan
<b>Universtas</b>	Universitas Muhammadiyah Surakarta	106	57,08	0,119 (p>0,05)	Tidak ada perbedaan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama dilihat dari universitas nya
	Universitas Negeri Semarang	105	55,12		
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	69	58,12	0,025 (p<0,05)	Terdapat perbedaan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama dilihat dari jenis kelamin nya
	Perempuan	142	55,13		
<b>Usia</b>	18	46	55,26	0,175 p(>0,05)	Tidak ada perbedaan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama
	19	113	55,25		
	20	27	59,57		

	21	11	56,64		dilihat dari usia nya
	22	8	59,63		
	23	4	54,00		
	24	1	69,00		
<b>Tempat tinggal</b>	Kos	128	56,30	0,454	Tidak ada perbedaan
	Pondok	4	50,50	( $p > 0,05$ )	kesejahteraan subjektif
	Rumah	79	56,06		mahasiswa tahun pertama

dilihat dari tempat tinggal nya

Hasil uji beda pada tabel universitas menghasilkan bahwa berdasarkan hasil dari uji *oneway* terdapat perbedaan jika nilai  $p < 0,05$  namun apabila nilai  $p > 0,05$  maka tidak terdapat perbedaan. Berdasarkan hasil uji beda diketahui bahwa nilai sig 0,119 ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan subjektif jika dilihat dari data demografi universitasnya. Kemudian hasil analisis juga menunjukkan bahwa nilai skor rata-rata/*mean* kesejahteraan subjektif Universitas Muhammadiyah Surakarta lebih tinggi daripada Universitas Negeri Semarang.

Sedangkan hasil uji beda pada tabel jenis kelamin menghasilkan bahwa berdasarkan hasil uji beda diketahui bahwa nilai sig 0,025 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan subjektif jika dilihat dari data demografi jenis kelaminnya. Kemudian hasil analisis juga menunjukkan bahwa nilai skor rata-rata/*mean* kesejahteraan subjektif laki-laki lebih tinggi daripada perempuan.

Kemudian hasil uji beda pada tabel usia menghasilkan bahwa berdasarkan hasil uji beda diketahui bahwa nilai sig 0,175 ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan subjektif jika dilihat dari data demografi usianya. Kemudian hasil analisis juga menunjukkan bahwa nilai skor rata-rata/*mean* kesejahteraan subjektif paling tinggi pada usia 22.

Lalu hasil uji beda pada tabel tempat tinggal menghasilkan bahwa Berdasarkan hasil uji beda diketahui bahwa nilai sig 0,454 ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan subjektif jika dilihat dari data demografi tempat tinggalnya. Kemudian hasil analisis juga menunjukkan bahwa nilai skor rata-rata/*mean* kesejahteraan subjektif paling tinggi pada mahasiswa yang bertempat tinggal di kos.

Kelemahan pada penelitian ini yaitu pada skala dukungan sosial pada aspek emosional terdapat ketidakseimbangan pada jumlah itemnya yang mana untuk peneliti selanjutnya agar dapat menyeleksi item agar dapat dikatakan seimbang.

#### 4. PENUTUP

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa semua hipotesis dapat diterima. Hasil uji hipotesis mayor pada penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stress akademik dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama. Dibuktikan dengan hasil dari nilai F menunjukkan nilai sebesar 167,407 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa jika stress akademik rendah dan dukungan sosial tinggi maka kesejahteraan subjektif juga tinggi.

Sedangkan hasil uji hipotesis minor pertama pada penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stress akademik dan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama. Berdasarkan hasil data perhitungan menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi  $r = -0,710$  dan nilai Sig. 0,000 ( $p < 0,05$ ). Sesuai dengan hasil tersebut maka semakin rendah tingkat stress akademik yang dimiliki oleh individu maka akan semakin besar tingkat kesejahteraan yang dimiliki oleh individu tersebut. Kemudian hasil uji hipotesis minor kedua pada penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama. Berdasarkan hasil data perhitungan menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi  $r = 0,306$  dan nilai Sig. 0,000 ( $p < 0,05$ ). Sesuai dengan hasil tersebut maka semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima individu maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh individu tersebut.

Total sumbangan efektif yang diperoleh dari variabel stress akademik dan dukungan sosial adalah 61,7%. Variabel stress akademik dan dukungan sosial memiliki pengaruh pada yaitu kesejahteraan subjektif. Dibuktikan dengan sumbangan efektif (SE) yang diberikan oleh variabel stress akademik dan dukungan sosial dengan variabel kesejahteraan subjektif yang diperoleh nilai sebesar 36,21% dari variabel stress akademik dan nilai sebesar 25,45% dari variabel stress akademik.

Berdasarkan hasil kategorisasi ,pada variabel stress akademik rata-rata berada pada kategori sedang dengan jumlah 96 responden (45%), sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat stress akademik yang sedang. Pada variabel dukungan sosial rata-rata berada pada kategori tinggi dengan jumlah 103 responden (48,82%), sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi. Pada variabel kesejahteraan subjektif rata-rata berada pada kategori tinggi dengan jumlah 95 responden (45,02%), sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi.



Pada penelitian terdapat pembaruan baru yang dilakukan agar terdapat perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu melakukan uji analisis tambahan berupa uji beda. Hasil dari analisis tambahan ini menunjukkan terdapat perbedaan pada tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama apabila dilihat dari jenis kelaminnya. Sedangkan apabila dilihat dari universitas, usia, dan tempat tinggal tidak menunjukkan perbedaan pada tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdu, U. R. P. (2019). Peran Stres Akademik terhadap College Student Subjective Well-being (CSSWB) pada Mahasiswa Tahun Pertama serta Tinjauannya dalam Islam . *Doctoral Dissertation, Universitas YARSI*.
- Al Amelia, S. D., Nainggolan, E. E., Pratikto, H., & Psikologi, F. (2022). Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(1), 58–66.
- Andini, P., & Maryatmi, A. (2020). Hubungan antara Harga Diri dan Prestasi Akademik dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Jurusan Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Persada Indonesia. *YAI. IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 1–8.
- Andriani, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Peran Kecerdasan Sosial terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 67–90. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1261>
- Ardiansyah, M., & Aulia, F. (2021). Faktor Penentu Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa: Sebuah Studi Eksploratif di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1661–1668.
- Astuti, T., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (studi fenomenologis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1–13.
- Augesti, G. (2015). Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung (Doctoral Dissertation, Fakultas Kedokteran)*.
- Azwar, S. (2016). Penyusunan skala psikologi. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar* .
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). Psikologi Sosial. *Jakarta: Erlangga*, 1(10).
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. In *Health Psychology Open* (Vol. 2, Issue 2). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas dan reliabilitas penelitian. *Jakarta: Mitra Wacana Media*.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>
- Diener, E. (2009). The Science of Subjective Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. *Champaign: Springer*.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. In *Annual Review of Psychology* (Vol. 54, pp. 403–425). <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406.

- Eko, I., Ridwan, S. M., Arsepta, S., Sandra, K., Kunci, K., & Subjektif, K. (2020). Hubungan Antara Pendapatan Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Anggota Tni Au Di Kota X. *Psyche 165 Journal*, 13(2).
- Faqih, M. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Firdiansyah, M., & Hakim, S. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stress Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Hasibuan, M., Anindhita, N., Maulida, N., & Nashori, F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101–116.
- Hidayah, D., & Pratisti, W. (2023). Hubungan Antara Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being Mahasiswa Solo Raya. *Skripsi Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Kamaliya, N., Setyowibowo, H., & Cahyadi, S. (2021). Kesejahteraan subjektif mahasiswa dimasa pandemi Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2).
- Li, Y., Lan, J., & Ju, C. (2015). Self-esteem, Gender, and the Relationship Between Extraversion and Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(8), 1243–1254. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.8.1243>
- Lia Ariska, S., Mutiara Putri, A., & Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, P. (2021). HUBUNGAN ANTARA JENIS KELAMIN DAN OPTIMISME DENGAN COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL-BEING. In *Jurnal Psikologi Malahayati* (Vol. 3, Issue 2).
- Liu, H. (2014). Personality, Leisure Satisfaction, and Subjective Well-Being of Serious Leisure Participants. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(7), 1117–1125. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.7.1117>
- Maddux, J. (2018). Subjective well-being and life satisfaction. *New York: Routledge*.
- MARDIATMOKO, G.-. (2020). PENTINGNYA UJI ASUMSI KLASIK PADA ANALISIS REGRESI LINIER BERGANDA. *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, 14(3), 333–342. <https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342>
- Meitamara, H. (2020). PENGARUH PERFEKSIONISME DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA . *Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Novianti, L., & Purwanto, S. (2022). Hubungan Rasa Syukur dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-being Remaja pada masa Pandemi Covid-19. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Nugraha, A. D. (2023). Kesejahteraan Subjektif pada Emerging Adulthood Ditinjau dari Self Compassion dan Religiusitas pada Remaja Akhir. *Psyche 165 Journal*, 189–194. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.269>
- Nugraha, M. (2020). Dukungan Sosial dan Subjective Well Being Siswa Sekolah Singosari Delitua. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan* , 1(1), 1–7.
- Oktarisa, F., Dessyrianti, R., Wilda, M., & Deviona, N. (2023). Academic Stress and Emotional Intelligence as The Predictor of Subjective Well-being. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 14(1), 49–62.
- Oktavia, W., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.
- Pramisya, R., & Hermaleni, T. (2021). Kontribusi Dukungan Sosial Terhadap Subjective Well-

- Being Pada Remaja Dari Keluarga Etnis Minang. *MEDIAPSI*, 7(1), 76–88.
- Putri, E. (2022). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi . *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Retnawati, H. (2016). Analisis kuantitatif instrumen penelitian (panduan peneliti, Mahasiswa, dan psikometrian). *Parama*.
- Roflin, E., & Liberty, I. (2021). Populasi, Sampel, Variabel dalam Penelitian Kedokteran. *NEM*.
- Rohmad, & Prastiti, W. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Rohmah, N. (2017). Hubungan Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Teknik Informatika UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Salmon, A., & Santi, D. (2021). Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1), 128–135.
- Sarafino. (2002). *Health Psychology Biopsychology Interaction*. London : *John Willey and Sons Inc*.
- Sarafino, E., & Smith, T. (2017). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions (Ninth Edition)*. New Jersey: *Wiley*.
- Sarafino, & Edward. P. (2008). *Health Psychology*. New York: *John Wiley & Sons* .
- Stanley, M., & Beare, P. (2007). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Jakarta: *EGC*.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- Sugiharni, G., & Setiasih, N. (2018). Validasi butir instrumen evaluasi model alkin menggunakan formula aiken. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Teknik Informatika*, 31–37.
- Sugiono, S., Noerdjanah, N., & Wahyu, A. (2020). Uji validitas dan reliabilitas alat ukur SG posture evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55–61.
- Sutalaksana, D., & Kusdiyati, S. (2020). Hubungan stres akademik dengan subjectivewell-being pada mahasiswa tingkat akhir. *Universitas Islam Bandung*, 594–598.
- Taylor, S. (2009). *Health Psychology (eight ed.)*. New York: *McGraw Hill Inc*.
- Tiyas, R. R., & Utami, M. S. (2021). Online Learning Saat Pandemi Covid-19: Stres Akademik terhadap Subjective Well-being dengan Adaptive Coping sebagai Mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 225. <https://doi.org/10.22146/gamajop.64599>
- Wilks, S. (2008). *Resilience and academic stress: The moderating impact of social support among social work students*. 9(2), 106–125.
- Zarbova, B., & Karabeliova, S. (2018). Stres and well-being. *Paper Conference*.