STRES AKADEMIK DITINJAU DARI *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI JURUSAN MANAJEMEN UNIVERSITAS DIAN NUSWANTORO

Jessyca Zamar Sangian¹, Lucy Hariadi²

Fakultas Psikologi, Universitas AKI
521200069@student.unaki.ac.id

Abstract

This study aims to empirically examine the relationship between academic stress and subjective well-being among university students. The sample criteria used in this study were sixth and eighth-semester students from the Faculty of Economics, Management Department, at Dian Nuswantoro University, selected using a purposive sampling technique. The instruments used to measure the variables included the SWLS (Satisfaction with Life Scale) and PANAS (Positive Affect and Negative Affect) by Ed Diener for subjective well-being, as well as the academic stress scale by Sarafino and Smith. The data analysis method employed was Spearman's Rank Correlation. The analysis results showed an r_{sr_srs} value of -0.468 with $p=0.001$ ($p < 1\%$), indicating a "negative and highly significant relationship between academic stress and subjective well-being among students of the Faculty of Economics, Management Department, at Dian Nuswantoro University." This finding confirms that the hypothesis is accepted.

Keywords: *academic stress, subjective well-being.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris antara hubungan stres akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa. Kriteria dari sampel yang digunakan adalah mahasiswa semester enam dan delapan dari fakultas Ekonomi jurusan Manajemen Universitas Dian Nuswantoro dengan teknik sampling *purposive sampling*. Instrumen-instrumen yang dipakai untuk mengukur variabel adalah skala SWLS (*Satisfaction with Life Scale*) dan PANAS *Affect Positive* dan *Affect Negative* dari Ed Diener untuk *subjective well-being*, dan skala stres akademik dari Sarafino dan Smith. Analisis data yang dipakai adalah korelasi *Rank Spearman*. Berdasarkan analisis yang diperoleh nilai $r_s = -0.468$ dengan $p = 0.001$ ($p < 1\%$) artinya "Ada hubungan negatif dan sangat signifikan antara stres akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa fakultas Ekonomi jurusan Manajemen Universitas Dian Nuswantoro." Hal ini membuktikan bahwa hipotesis diterima.

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

PENDAHULUAN

Pendidikan berkelanjutan menuju lingkungan perguruan tinggi dianggap sebagai tujuan penting bagi individu yang ingin maju ke eselon prestasi akademik yang lebih tinggi. Lingkungan perguruan tinggi menonjol sebagai institusi utama di mana individu tidak hanya memperoleh pengetahuan tetapi juga memiliki kesempatan untuk memperluas wawasan intelektual mereka, apakah mereka pendatang baru atau siswa yang kembali. Selain itu, perguruan tinggi berfungsi sebagai pusat untuk eksplorasi berbagai aspek kehidupan dan menanamkan nilai-nilai, mendorong individu untuk menumbuhkan bakat dan keterampilan unik mereka. Berbagai tantangan yang disajikan dalam pengaturan ini memaksa individu untuk memikul beragam tanggung jawab yang berbeda dari pengalaman sekolah mereka sebelumnya, menumbuhkan rasa kemandirian dan kemandirian.

Akibatnya, pendidikan secara luas diakui sebagai landasan untuk pertumbuhan dan perkembangan pribadi, memainkan peran penting dalam membentuk karakter seseorang dan prospek masa depan. Kekuatan transformatif pendidikan melampaui pengejaran akademis belaka, memelihara pendekatan holistik untuk peningkatan diri dan kontribusi masyarakat. Oleh karena itu, mengejar pendidikan dalam lingkungan perguruan tinggi merupakan tonggak penting dalam perjalanan individu menuju aktualisasi dan pemenuhan diri. Penunjukan “mahasiswa” secara bertahap dikaitkan dengan individu yang memulai perjalanan menghadiri kuliah akademik dan terlibat dalam kegiatan pendidikan dalam lingkungan belajar formal, menandakan komitmen untuk memajukan pengetahuan dan keterampilan mereka untuk pengembangan pribadi dan profesional.

Di ranah akademis, selama masa jabatan siswa di perguruan tinggi, banyak pengalaman, mulai dari menyenangkan hingga menantang, terungkap di hadapan siswa. Pengalaman-pengalaman ini, baik positif atau negatif, menampilkan diri mereka dalam berbagai bentuk, mengharuskan siswa untuk menavigasi melalui mereka dengan berbagai tingkat agensi. Beberapa siswa menunjukkan tingkat keahlian yang tinggi dalam mengelola peristiwa yang mereka temui, secara efektif

mengarahkan mereka menuju hasil yang menguntungkan, sementara yang lain menemukan diri mereka tidak dapat mengerahkan kendali atas situasi tertentu, sehingga harus beradaptasi dan merespons sesuai dengan itu. Individu yang tidak dapat mengendalikan peristiwa yang tidak menyenangkan akan merasa tidak puas dan kurang bahagia dalam kehidupannya (Pratiwi, 2016).

Sensasi ketidakpuasan dan ketidaksenangan berfungsi sebagai indikator signifikan dari kurangnya *subjective well being* mahasiswa secara keseluruhan, menunjukkan masalah potensial yang berkaitan dengan keadaan subyektif kebahagiaan dan kepuasan mereka dengan kehidupan. Perasaan ketidakpuasan dan ketidakhahagiaan ini mungkin berasal dari berbagai aspek pengalaman akademis, sosial, atau pribadi mereka, menyoroti pentingnya mengatasi masalah *subjective well being* dalam pengaturan pendidikan untuk mempromosikan lingkungan belajar yang lebih positif dan kondusif.

Subjective well being dapat didefinisikan sebagai penilaian subjektif individu dan penilaian keadaan hidup mereka sendiri, yang mencakup berbagai aspek seperti pengalaman emosional, tingkat kepuasan, dan kualitas hidup secara keseluruhan, semuanya dalam momen saat ini atau bahkan dalam retrospeksi, mulai dari momen di masa lalu hingga tahun-tahun yang lalu. Menurut Diener dan Scollon (2003) bentuk dari evaluasi tersebut meliputi reaksi emosional seseorang pada suatu kejadian, suasana hati, penilaian dari kepuasan hidup pemenuhan kebutuhan dan kepuasan domain pekerjaan. *Subjective well being* berkaitan dengan penilaian subjektif yang dilakukan seseorang mengenai kualitas dan pemenuhan pengalaman hidup mereka sendiri. Penilaian ini mencakup dimensi kognitif dan afektif, dengan evaluasi kognitif berkisar pada sejauh mana seseorang mengalami kepuasan dan pemenuhan dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Di sisi lain, evaluasi afektif menyelidiki frekuensi dan intensitas emosi positif dan negatif yang dialami seseorang setiap hari.

Peneliti melakukan wawancara kepada beberapa subjek untuk mengetahui *subjective well being* pada mahasiswa. Wawancara dilakukan kepada mahasiswa Udinus jurusan manajemen yang berinisial NK dan JE, dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2024. Hasil wawancara pertama kepada NK dan JE mengungkapkan cukup

puas dengan kehidupan yang sedang dijalani, mempunyai tujuan hidup yang sedang dalam proses untuk dicapai, mempunyai prioritas-prioritas yang sesuai dengan yang sedang dikerjakan saat ini, seperti perkuliahan dan tugas-tugas yang diberikan dosen. Merasa senang saat perkuliahan tidak terlalu berat atau sedang santai. Merasa tegang saat banyak tugas dengan deadline yang singkat. Adapun emosi negatif yang muncul dari subjek yaitu merasa cemas, jenuh, takut, malas, dan emosi yang tidak stabil selama mengikuti kegiatan perkuliahan, sehingga dia merasa tidak bahagia dan tidak puas akan pencapaiannya.

Wawancara kedua dilakukan kepada AF dan AD yang dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2024. Mereka mengatakan sedang mencoba mencapai tingkat kepuasan dengan situasi kehidupan saat ini, adanya tujuan hidup yang secara bertahap direalisasikan, dan ada prioritas yang selaras dengan upaya yang sedang berlangsung, seperti tahap pendidikan dan tugas akademik yang disediakan oleh para dosen. Mereka merasa sangat senang saat tidak dibebani tugas akademis, dan merasa cukup berat saat adanya berbagai tekanan dalam mengerjakan tugas-tugas di mana tugas-tugas tersebut saling menumpuk karena dibatasi waktu tertentu. Saat tugas-tugas perkuliahan sedang sangat sibuk, mereka mengatakan kurang merasakan kebahagiaan dan yang ada justru stres saat berusaha menyelesaikan semua tugas sesuai tenggat waktunya.

Wawancara kedua pada mahasiswa EB, ZF, AL dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2024. Wawancara pada subjek EB, ZF, AL mengungkapkan kalau mereka merasa baik-baik saja dan cukup puas dengan pencapaian mereka. Kesejahteraan mereka tidak terlalu terganggu karena merasa bahwa perkuliahan yang dijalani tidak terlalu susah, bahkan tugas-tugas yang diberikan dan materi yang disampaikan dosen cukup memuaskan buat mereka, mereka tidak merasakan perasaan yang terlalu tegang saat perkuliahan melainkan bahagia dan bersemangat. Wawancara ketiga pada mahasiswa, yang berinisial MR, dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2024. MR mengungkapkan bahwa perkuliahan menurutnya cukup berat, karena menjalankannya penuh dengan kemandirian, berbeda rasanya saat masih duduk di bangku sekolah. MR tidak merasa bahagia karena harus melakukan segala sesuatu sendiri, selain itu tugas yang harus diselesaikan banyak sementara ada

beberapa tugas yang tidak sesuai dengan jadwal deadline yang diberikan, sehingga membuat panik dan cemas menyelesaikan tugas- tugas yang diberikan oleh dosen. Jika tidak mengumpulkan padawaktu yang ditentukan maka dianggap tidak mengumpulkan tugas, ancaman-ancaman seperti ini juga dapat membuat mahasiswa merasa tertekan bahkan stres. Di sisi lain, mengatur waktu untuk membuat tugas sangat sulit, sehingga MR merasa sedang stress dan tidak bahagia.

Tugas- tugas akademik ialah salah satu pekerjaan yang wajib dituntaskan oleh seorang mahasiswa dalam kegiatan perkuliahan. Namun, tugas-tugas akademik yang lumayan banyak juga sering membuat mahasiswa mengalami tekanan apabila jumlahnya melebihi batas kemampuan mahasiswa sehingga menimbulkan adanya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Individu yang tidak dapat mengendalikan stress yang ia rasakan akan merasa bahwa dirinya kurang bahagia dan tidak merasakan kepuasan akan kehidupan dan hal yang subyek kerjakan, dimana hal ini menandakan bahwa mahasiswa merasa bahwa dirinya tidak sejahtera, dan karena itu hal ini akan berkaitan dengan permasalahan kesejahteraan diri atau *subjective well-being* (Pratiwi, 2016). Maka, ketika tekanan akademik dirasakan oleh mahasiswa akan dapat berpengaruh kepada kepuasan hidupnya (Akin, 2015). Mahasiswa mempunyai kemampuan untuk memberikan evaluasi ataupun penilaian terhadap peristiwa yang terjadi dalam aktivitas perkuliahan. Pada realitasnya, evaluasi ataupun penilaian yang dicoba mahasiswa seringkali cenderung menuju kearah hal- hal yang negatif. Tidak hanya itu, salah satu penyebab mahasiswa mempunyai tingkat *subjective well-being* rendah ialah merasakan stres yang tinggi karena adanya berbagai tekanan atau tuntutan akademik yang diterima. Uraian di atas menunjukkan bahwa stres akademik bisa dikatakan dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang, apalagi pada mahasiswa.

Dengan informasi-informasi yang sudah dipaparkan dan wawancara-wawancara yang ada di paragraf sebelumnya, peneliti membuat keputusan untuk mengambil stres akademik sebagai variabel bebas. Keputusan ini dibuat untuk memberikan dasar dukungan dan validasi untuk penelitian ini, karena variabel ini diketahui memainkan peran penting dalam *subjective well being* mahasiswa.

Pendekatan ini memungkinkan penelitian yang lebih komprehensif dan valid secara ekologis dari fenomena yang diteliti, karena memperhitungkan stres akademik. Peneliti mengakui sifat dinamis dari konstruksi ini, bahwa variabel ini dapat bervariasi di setiap individu, situasi, dan konteks budaya yang berbeda.

Subjective well-being (SWB) merupakan evaluasi individu terhadap kehidupannya yang mencakup kepuasan hidup serta keseimbangan antara afek positif dan afek negatif (Diener, 2008). Maddux (2018) menekankan bahwa SWB adalah bentuk kebahagiaan yang melibatkan pengalaman emosional yang menyenangkan. Ariati (2017) juga mengungkapkan bahwa SWB terdiri dari evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan seseorang yang kemudian berpengaruh pada kesejahteraan psikologisnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi SWB meliputi harga diri, kontrol diri, ekstroversi, optimisme, hubungan sosial yang positif, dan memiliki tujuan hidup (Compton, 2020). Rulangi dkk (2021) menambahkan bahwa faktor demografi dan stres akademik juga turut berperan dalam SWB. Schiffrin & Nelson (2010) menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi berhubungan dengan kebahagiaan yang rendah. Satalaksana dan Kusdiyanti (2020) serta Rahasia, Lumapow, dan Sengkey (2020) juga menemukan hubungan negatif antara stres akademik dengan SWB. Dalam aspek SWB, Diener (2008) membaginya menjadi aspek kognitif, yang mencakup evaluasi kepuasan hidup, tujuan hidup, dan kepuasan terhadap domain tertentu, serta aspek afektif, yang melibatkan afek positif dan afek negatif.

Stres akademik merupakan kondisi tekanan emosional yang timbul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan sumber daya yang dimiliki individu (Phillips, 2020). Rosyidah (2020) menyatakan bahwa stres akademik terjadi saat tuntutan akademik tidak sesuai dengan kemampuan individu, sedangkan Busari (2014) mengidentifikasinya sebagai kondisi ketika individu menghadapi tekanan akademik yang berlebihan dan sulit untuk diselesaikan. Stres akademik memiliki beberapa aspek, seperti personal *inadequacy*, ketakutan akan kegagalan, kesulitan interpersonal dengan dosen, metode pengajaran, dan keterbatasan fasilitas belajar (Phillips, 2020). Sarafino & Smith (2017) menambahkan bahwa stres akademik mencakup aspek biologis (reaksi fisik), psikologis (gejala emosi, kognisi,

dan perilaku sosial), serta aspek fisik, kognitif, perilaku, dan emosional (Rustam & Tentama, 2020).

Hubungan antara stres akademik dengan SWB telah banyak diteliti. Mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan akademik seperti tugas, tenggat waktu, dan interaksi dengan dosen yang dapat meningkatkan tingkat stres akademik (Nastiti, 2024). Penelitian Rahasia dkk (2024) serta Handayani dkk (2023) menunjukkan bahwa stres akademik lebih banyak dirasakan oleh mahasiswa perempuan, meskipun pengaruhnya terhadap SWB lebih besar pada mahasiswa laki-laki. Arviandy dan Widyasari (2022) menemukan korelasi negatif antara stres akademik dan SWB, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik, semakin rendah SWB. Satalaksana dan Kusdiyanti (2020) serta Julika (2019) juga menyatakan bahwa stres akademik berkontribusi terhadap rendahnya kesejahteraan subjektif mahasiswa. Yovita & Asih (2018) menegaskan bahwa mahasiswa seringkali menilai pengalaman akademik secara negatif, yang berdampak pada peningkatan stres dan penurunan SWB. Selain itu, penelitian Karaman dkk (2017) menunjukkan bahwa kepuasan hidup dan motivasi berprestasi menjadi mediator antara stres akademik dan SWB. Kulaksizoglu & Topuz (2014) juga menemukan bahwa afek positif memiliki korelasi positif dengan kepuasan hidup, sedangkan afek negatif memiliki korelasi negatif dengan SWB.

Berdasarkan kerangka pikir yang telah diuraikan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara stres akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *subjective well-being* mereka. Sebaliknya, semakin rendah tingkat stres akademik, semakin tinggi *subjective well-being* pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur hubungan antara stres akademik dan *subjective well-being*. Pendekatan kuantitatif bertujuan menunjukkan hubungan antar variabel, menguji teori, serta mencari generalisasi yang memiliki nilai prediktif (Sugiyono, 2016). Penelitian ini

berlandaskan filsafat positivisme, menggunakan sampel tertentu yang dipilih secara purposive, serta menganalisis data secara kuantitatif untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2016).

Penelitian ini memiliki dua variabel utama, yaitu *subjective well-being* sebagai variabel terikat dan stres akademik sebagai variabel bebas. *Subjective well-being* didefinisikan sebagai evaluasi kognitif individu terhadap kepuasan hidup serta frekuensi emosi positif dan negatif yang dialami. Konsep ini menekankan pengalaman emosional yang menyenangkan dengan pengaruh positif yang tinggi dan pengaruh negatif yang rendah (Diener, 2008). Pengukurannya menggunakan skala *subjective well-being* berdasarkan aspek kognitif, yang mencakup evaluasi terhadap kepuasan hidup, tujuan hidup, serta kepuasan dalam berbagai domain, dan aspek afektif, yang mencakup *positive affect* dan *negative affect*. Sementara itu, stres akademik merupakan kondisi ketidaksesuaian dalam interaksi antara mahasiswa dan lingkungannya yang melibatkan aspek fisik serta psikologis akibat stresor akademik. Stres akademik diukur menggunakan skala yang terdiri dari lima dimensi berdasarkan aspek yang dikembangkan oleh Sarafino & Smith (2017), yaitu aspek biologis dan psikologis.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ekonomi, Jurusan Manajemen, Universitas Dian Nuswantoro, Semarang, dengan populasi sebanyak 1.239 mahasiswa pada tahun 2024 (Sugiyono, 2016). Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria mahasiswa semester enam dan delapan. Kriteria ini dipilih berdasarkan rekomendasi koordinator skripsi karena mahasiswa pada semester tersebut memiliki beban akademik yang lebih berat dibandingkan semester di bawahnya. Dari total populasi mahasiswa semester enam sebanyak 347 mahasiswa dan semester delapan sebanyak 342 mahasiswa, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 291 mahasiswa, yang ditentukan berdasarkan perhitungan tabel *Krejcie*.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala utama. Untuk mengukur *subjective well-being*, penelitian ini menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener et al. (1985). Skala ini terdiri dari lima item yang mengukur kepuasan hidup dengan nilai koefisien *Alpha Cronbach*

sebesar 0.87, yang menunjukkan reliabilitas tinggi. Selain itu, aspek afektif diukur menggunakan *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS), yang terdiri dari dua puluh item, sepuluh item untuk afek positif dan sepuluh item untuk afek negatif. Skala ini memiliki nilai *Alpha Cronbach* lebih dari 0.84 (Tran, 2020), yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik. Untuk mengukur stres akademik, penelitian ini menggunakan skala stres akademik yang mengacu pada aspek yang dikembangkan oleh Sarafino & Smith (2017), yang mencakup aspek biologis dan psikologis. Skala ini memiliki empat alternatif jawaban dengan rentang nilai 1-4. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa, dan sebaliknya.

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk memastikan instrumen pengukuran memiliki kualitas yang baik. Uji daya diskriminasi aitem dilakukan untuk mengukur sejauh mana suatu aitem dapat membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2015). Pengujian dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dan distribusi skor total. Dalam penelitian ini, batas minimal validitas ditetapkan pada koefisien korelasi sebesar 0.30, sehingga aitem yang memiliki korelasi sama atau lebih besar dari 0.30 dianggap valid, sementara aitem di bawah batas tersebut dianggap tidak valid (Sugiyono, 2016). Uji reliabilitas dilakukan dengan metode internal consistency menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* untuk memastikan bahwa instrumen penelitian memiliki konsistensi yang baik.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Korelasi Rank Spearman*. Korelasi ini digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel ordinal dan untuk menguji signifikansi hipotesis asosiatif, meskipun sumber data antar variabel tidak harus sama (Sugiyono, 2017). Hasil analisis ini akan memberikan gambaran mengenai hubungan antara stres akademik dan *subjective well-being* pada mahasiswa, serta menguji apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil uji daya diskriminasi aitem pada *skala subjective well-being*, dari 25 aitem yang diuji, seluruhnya memiliki daya beda yang baik tanpa ada aitem yang gugur. Kisaran nilai daya beda berkisar antara 0.481 sebagai nilai terendah dan 0.749 sebagai nilai tertinggi. Begitu pula dengan hasil uji daya diskriminasi pada skala stres akademik, yang menunjukkan bahwa dari 20 aitem yang diuji, semuanya memiliki daya beda yang baik tanpa ada aitem yang gugur, dengan kisaran nilai daya beda antara 0.728 hingga 0.841.

Hasil uji reliabilitas juga menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan memiliki tingkat konsistensi yang sangat baik. Uji reliabilitas skala *subjective well-being* yang dilakukan dengan teknik *Alpha Cronbach* menunjukkan nilai reliabilitas sebesar 0.960, yang berarti sangat memuaskan karena melebihi batas minimal 0.7. Sementara itu, hasil uji reliabilitas pada skala stres akademik juga menunjukkan reliabilitas yang sangat tinggi dengan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.974, yang juga melebihi batas 0.7 dan menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki reliabilitas yang sangat baik untuk digunakan dalam penelitian.

Uji asumsi yang dilakukan mencakup uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, dengan hasil yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas untuk skala *subjective well-being* menunjukkan nilai uji K-SZ sebesar 0.225 dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang berarti data tidak bersifat normal. Hasil serupa ditemukan pada skala stres akademik, di mana nilai uji K-SZ sebesar 0.186 dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang juga menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal.

Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara dua variabel penelitian. Hasil uji linearitas antara *subjective well-being* dan stres akademik menunjukkan adanya hubungan linear negatif, dengan nilai $F = 129.465$ dan signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear negatif, di mana peningkatan stres akademik berbanding terbalik dengan *subjective well-being* mahasiswa.

Pada tahap uji hipotesis, hasil analisis menunjukkan bahwa nilai korelasi

rank spearman sebesar -0.468 dengan nilai $p = 0.001$ ($p < 1\%$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara stres akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi, Jurusan Manajemen, Universitas Dian Nuswantoro. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yang berarti semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin rendah *subjective well-being* mereka.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa hipotesis diterima, hasil penelitian ini sesuai dengan beberapa penelitian dari Julika & Setiyawaati (2019), Rahasia dkk (2024), Mawaddah dkk (2022), dan Yovita & Asih (2018) menunjukkan bahwa stres akademik mempunyai pengaruh negatif dan sangat signifikan *subjective well-being*. Adapun kisaran sumbangan efektif, besarnya pengaruh stres akademik terhadap *subjective well-being* sebesar 27.6% sisanya 72.4% dipengaruhi faktor lainnya diluar variabel yang diteliti.

Tingginya stres akademik akan berdampak pada *subjective well-being* mahasiswa karena mahasiswa yang sedang melakukan perkuliahan dipertemukan dengan bermacam-macam tekanan. Tekanan dari tugas dan deadline, tuntutan dosen, dan banyak situasi-situasi kompleks lain. Karena mahasiswa merasa tertekan maka kepuasan hidup, afek positif yang ada dalam mahasiswa menjadi terganggu.

Sebaliknya mahasiswa dengan *subjective well-being* yang tinggi akan berprestasi baik di bidang akademik. Adapun kategorisasi variabel, dalam skala *subjective well-being* untuk melihat tingkat *subjective well-being* mahasiswa fakultas ekonomi jurusan manajemen Universitas Dian Nuswantoro tergolong banyak ada di kategori tinggi sebesar 75.4% yang berarti mempunyai *life satisfaction* dan afek positif yang bagus walaupun tetap ada yang berada dalam golongan tingkat *subjective well-being* sedang sebesar 16.4% dan rendah sebesar 8.2%. *Subjective well-being* adalah evaluasi kognitif kehidupan seseorang termasuk kepuasan hidup, frekuensi emosi positif dan negatif yang mengarah pada pandangan diri individu dengan penilaian kepuasan hidup, emosi, dan suasana hati, salah satu bentuk kebahagiaan yang menekankan pengalaman emosional yang

menyenangkan, pengaruh positif yang tinggi, dan pengaruh negatif yang rendah. Tingkat *subjective well-being* yang tinggi disebabkan karena mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro hanya fokus pada perkuliahan, tidak ada tanggungan seperti bekerja, tidak merasa adanya persaingan diantara mahasiswa.

Kategorisasi variabel dalam skala stres akademik untuk melihat tingkat stres akademik mahasiswa fakultas ekonomi jurusan manajemen Universitas Dian Nuswantoro yang mendominasi ada di kategori rendah sebesar 53.7% dikarenakan perkuliahan yang dijalankan sangat baik seperti dosen-dosen yang gampang untuk ditemui, bantuan-bantuan yang diberikan dari dosen pada mahasiswa, teman-teman seangkatan yang saling mendukung. Setelah peneliti melakukan wawancara lebih lanjut dengan 3 subjek yang sudah pernah diwawancarai yang mempunyai tingkat *subjective well-being* tinggi, mereka merasakan diperlakukan dengan baik oleh dosen karena hal tersebut tidak merasakan kesusahan, tertekan ataupun merasa dituntut oleh dosen-dosen yang ada. Sementara masih ada mahasiswa yang mempunyai stres akademik di golongan sedang sebesar 19.4% dan tinggi sebesar 27%. Stres akademik merupakan suatu kondisi ketidaksesuaian atau perbedaan persepsi dalam interaksi, antara siswa dengan lingkungan yang melibatkan fisik dan psikologis yang disebabkan oleh adanya stresor akademik jika mahasiswa mempunyai tingkat stres akademik yang rendah diketahui bahwa mahasiswa mempunyai motivasi yang baik untuk menjalankan perkuliahan. Hasil dari analisis tambahan, tidak ditemukan pengaruh usia dengan stres akademik dan *subjective well-being* dengan nilai signifikansi $r_s = 0.126$ ($p > 5\%$). Jika mau dilihat seberapa pengaruh stres akademik di masing-masing aspek *subjective well-being* yaitu *life satisfaction*, afeksi positif dan afeksi negatif. Ternyata stres akademik lebih berpengaruh kepada afeksi negatif sebesar $r_s = 0.457$ ($p < 5\%$) yang menyatakan bahwa stres akademik mempunyai pengaruh sangat besar terhadap muncul afeksi negatif seperti tertekan, sedih, bersalah, ngeri, bermusuhan, jengkel, malu, gugup, gelisah dan takut. Sedangkan yang terendah ada di *life satisfaction* dengan nilai korelasi $r_s = 0.309$ ($p < 5\%$) yang mengartikan jika stres akademik tinggi maka tingkat *life satisfaction* akan menurun. Menurut Diener (2008) *Subjective well-being* merupakan evaluasi seseorang tentang kehidupannya. Evaluasi yang

dilakukan berupa evaluasi kognitif yang meliputi kepuasan hidup serta evaluasi emosi yang berupa jumlah frekuensi yang dialami seseorang tentang afek positif (perasaan menyenangkan) dan afek negatif (perasaan tidak menyenangkan). Adapun kelemahan yang didapatkan saat pengambilan data di kampus Universitas Dian Nuswantoro, di mana peneliti salah memberikan instruksi kepada responden yang mengambil skala penelitian, akan tetapi dari hasil yang ada, didapatkan bahwa mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro fakultas ekonomi jurusan manajemen didominasi dengan mahasiswa yang mempunyai tingkat stres akademik rendah dengan *subjective well-being* tinggi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan tentang hubungan antara stres akademik dengan *subjective well-being* mahasiswa fakultas ekonomi jurusan manajemen Universitas Dian Nuswantoro, maka diambil kesimpulan bahwa hasil analisis dengan korelasi *Spearman's Rho* diperoleh $r_s = -0.468$ dengan $p = 0.001$ ($p < 1\%$), yang berarti bahwa dalam penelitian ini hipotesis diterima, sehingga terdapat hubungan yang negatif dan sangat signifikan antara stres akademik dengan *subjective well-being*. Adapun besarnya sumbangan efektif variabel stres akademik terhadap *subjective well-being* mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro sebesar 27.6% sisanya 72.4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Saran

Bagi Mahasiswa Universitas Dian Nurwantoro Semarang, mahasiswa diantisipasi memiliki kemampuan untuk secara efektif mengelola stres yang cukup besar yang mereka hadapi dalam akademik mereka dengan meningkatkan tingkat *subjective well-being* atau kepuasan hidup secara keseluruhan dengan cara mengikuti kegiatan-kegiatan yang positif yang bisa membawa mahasiswa untuk semakin mempunyai kesejahteraan, yang kemudian memungkinkan mereka untuk mengatasi tekanan akademik yang mereka rasakan. Dengan meningkatkan *subjective well-being*, mahasiswa lebih siap untuk menavigasi emosi kompleks dan perasaan luar

biasa yang muncul dari beragam tugas dan tenggat waktu ketat yang telah ditetapkan oleh dosen mereka. Peningkatan *subjective well being* di antara mahasiswa memainkan peran penting dalam memfasilitasi budaya pikiran positif dan beragam emosi afirmatif, salah satunya secara mencolok mencakup pengalaman kebahagiaan selama berbagai kegiatan yang merupakan kehadiran kuliah mereka. Mahasiswa yang mengalami keadaan bahagia cenderung menunjukkan peningkatan motivasi untuk meningkatkan kinerja akademik mereka dan akibatnya diposisikan lebih baik untuk mencapai tujuan hidup mereka, yang sering diharapkan dan dapat dicapai. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk terus mengevaluasi semua kejadian dari perspektif positif, sehingga memungkinkan mereka untuk mempertahankan *subjective well-being* mereka selama durasi kuliah mereka. Bagi mahasiswa yang memiliki stres akademik rendah, untuk mencoba tidak terlalu mengabaikan tanggung jawab, tapi memulai mencari hal-hal yang bisa memberi motivasi untuk menjalankan perkuliahan dengan baik.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik tentang topik yang serupa dapat mengembangkan keterkaitan dengan variabel lain yang mempengaruhi *subjective well-being* seperti harga diri, kontrol diri, *ekstrovert*, optimis dan hubungan positif.

DAFTAR RUJUKAN

- Akin, U. (2015). Do school experiences predict life satisfaction in Turkish college students? *International Journal of Educational Sciences*, 7(1), 87-96.
- Ariati, J. (2017). Subjective well-being (kesejahteraan subjektive) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*.
- Arviandy, M., & Widyasari, P. (2022). Stres akademik dan subjective well-being pada mahasiswa: Peran self-compassion sebagai moderator. *Jurnal Psikologi UI*.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the effects of stress inoculation techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599-609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>

- Compton, W. C. (2010). *Introduction to positive psychology*. New York: Springer Publishing.
- Diener, E. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. New York: Wiley.
- Diener, E. (2008). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., & Scollon, C. N. (2003). Subjective well-being is desirable, but not the summum bonum. *Paper presented at the Workshop on Well-Being*, Minneapolis, MN.
- Diener, E., Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. The Guilford Press.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Julika, A. (2019). The role of emotional intelligence and academic stress on subjective well-being in university students. *Psychological Journal*, 15(2), 120-135.
- Julika, S. (2019). Kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Journal of Psychology (Gamajop)*, 5(1), 50-59.
- Karaman, M. A., Nelson, K. W., & Vela, J. C. (2017). The impact of academic stress on life satisfaction: The role of achievement motivation as a mediator. *International Journal of Psychology*, 52(5), 362-370.
- Kulaksizoglu, A., & Topuz, C. (2014). The relationship between positive and negative affect and life satisfaction in university students. *Journal of Positive Psychology*, 9(4), 310-320.
- Maddux, J. E. (2018). *Subjective well-being and happiness: Perspectives from positive psychology*. New York: Routledge.
- Nastiti, P. (2024). The correlation between academic stress and subjective well-being among college students. *Journal of Behavioral Science*, 14(1), 55-70.
- Phillips, A. (2020). *Academic stress and student performance: A review of literature*. London: Oxford University Press.
- Pratiwi, T. S. D. (2016). Hubungan antara self-esteem dengan subjective well-being pada siswa SMK. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 75.
- Rahasia, A., Lumapow, L., & Sengkey, M. (2020). The negative impact of academic stress on subjective well-being among psychology students. *Indonesian Journal of Psychology*, 10(2), 89-101.

- Rosyidah, R. (2020). Academic stress among university students: Causes and consequences. *Journal of Educational Research*, 15(3), 78-95.
- Rulanggi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi subjective well-being pada mahasiswa. *Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang*.
- Rustam, H. R., & Tentama, F. (2020). Creating academic stress scale and the application for students: Validity and reliability test in psychometrics. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 9(1), 661-667.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: John Wiley & Sons.
- Schiffirin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Academic stress and subjective well-being in university students: The mediating role of coping strategies. *Journal of College Student Development*, 51(4), 383-395.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sutalaksana, Dony A. (2019). Hubungan stres akademik dengan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir. *Prosiding Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung*.
- Sutalaksana, R., & Kusdiyanti, Y. (2020). The relationship between academic stress and subjective well-being in final year students. *Journal of Educational Psychology*, 6(1), 45-59.
- Yovita, M., & Asih, S. R. (2018). The effects of academic stress and optimism on subjective well-being among first-year undergraduates. *Diversity in Unity: Perspectives from Psychology and Behavioral Sciences*. London: Taylor & Francis Group.