

Pengaruh Stres Akademik Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas HKBP Nommensen Medan

The Effect Of Academic Stress On Subjective Well-Being In Students Who Are Working On Their Thesis At HKBP Nommensen University Medan

Tanasya Gabriella Manullang⁽¹⁾ & Togi Fitri Ambarita^(2*)

Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Indonesia

Disubmit: 17 Agustus 2024; Direview: 02 Oktober 2024; Diaccept: 13 November 2024; Dipublish: 09 Desember 2024

*Corresponding author: tree_psy@hotmail.com

Abstrak

Mahasiswa yang memasuki tingkat akhir biasanya mulai merasakan beban kuliah yang berat, dimana mahasiswa diperhadapkan dengan berbagai tugas kuliah. Selain mengerjakan tugas-tugas kuliah mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh stres akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 672 mahasiswa, dengan total sampel sebanyak 134 mahasiswa dengan teknik pengambilan data yaitu simple random sampling. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik analisis deskriptif dan statistik inferensial. Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara stress akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata Kunci: Stres Akademik; *Subjective Well-Being*; Mahasiswa.

Abstract

Student Those who enter the final level usually begin to feel the heavy burden of lectures, where students are faced with various lecture assignments. In addition to doing assignments-assignment Students are required to complete a thesis. This study aims to find out how much academic stress affects subjective well-being on students who is working on a thesis. The total population in this study is 672 students, with a total sample of 134 students with a data collection technique, namely simple random sampling. The data analysis techniques used in the study are descriptive analysis techniques and inferential statistics. Based on the results of the study, it can be concluded that there is an influence between academic stress and subjective well-being to students who are working on their thesis. This shows that the higher the academic stress, the lower the subjective well-being to students who are working on their thesis.

Keywords: Stres Akademik; *Subjective Well-Being*; Students.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.464>

Rekomendasi mensitasi :

Manullang, T. G. & Ambarita, T. F. (2024), Pengaruh Stres Akademik Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas HKBP Nommensen Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 718-730.

PENDAHULUAN

Memasuki tingkat pendidikan perguruan tinggi, berarti melibatkan diri pada situasi hidup serta situasi pendidikan yang tentunya jauh berbeda dengan apa yang dialami saat duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA). Perguruan tinggi bukan sekedar lanjutan dari tingkat SMA, melainkan merupakan pendidikan tingkat tinggi yang sesuai dengan tuntutan berbagai permasalahan, dampak, dan pembelajaran baru yang niscaya akan dicapai.

Mahasiswa yang memasuki tingkat akhir biasanya mulai merasakan beban kuliah yang berat, dimana mahasiswa diperhadapkan dengan berbagai tugas kuliah. Selain mengerjakan tugas-tugas kuliah mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan skripsi. Skripsi menjadi salah satu tugas akhir yang menjadi prasyarat lulus program pendidikan S1, mahasiswa yang sedang dalam pengerjaan skripsi dan tidak memiliki kegiatan akademik dalam kelas lagi disebut dengan mahasiswa semester akhir (Aulia & Panjaitan, 2019). Skripsi dapat disebut dengan permasalahan yang ada dalam kehidupan akademik seorang mahasiswa yang harus dihadapi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dalam menyelesaikan skripsinya, antara lain kendala dalam pemilihan tema, judul, sampel, alat ukur, memperoleh referensi yang sesuai, waktu yang sedikit untuk meneliti, harus melakukan revisi berulang kali, memiliki dosen pembimbing yang tidak selalu siap sedia kala. tersedia untuk saran, lamanya respon dosen pembimbing (Jonosewojo, 2017). Menurut penelitian Pratiwi &

Kusdiyati (2017), mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi untuk menghindari pengerjaan skripsi karena merasa tidak aman dari perasaan takut akan ancaman karena menganggap skripsi tidak menyenangkan dan sulit.

Selain mengerjakan skripsi, mahasiswa akhir juga masih ada yang harus mengikuti kelas untuk beberapa mata kuliah, yang dimana kelas tersebut diambil karena mengulang mata kuliah akibat gagal pada semester yang lalu dan juga ada yang mengambil kelas lagi karena SKS nya masih belum tercukupi. Gadzella (2012) menggambarkan stress akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap stressor tersebut yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif.

Dalam proses penyusunan skripsi banyak kendala yang muncul yang memicu stres pada mahasiswa. Kendala yang sering muncul terkait dengan penyusunan skripsi meliputi pencarian, pengumpulan data, studi literatur yang sesuai serta kendala dalam menentukan tema sampai dengan alat ukur yang digunakan serta kendala dalam proses revisi. Kendala lain yaitu permasalahan batas waktu serta kendala yang berasal dari eksternal yaitu dari dosen pembimbing. Hal yang biasanya ditemui adalah kesulitan untuk bertemu pembimbing (Hamdan, 2011).

Dari hasil survey yang dilakukan, dapat dikatakan bahwa terdapat permasalahan *subjective well-being* pada mahasiswa, di mana mahasiswa masih belum merasakan kepuasan dalam hidupnya dan masih dominan merasakan emosi negatif dalam kehidupannya sebagai seorang mahasiswa.

Dalam kehidupannya selaku seseorang mahasiswa di perguruan tinggi, mahasiswa menghadapi bermacam peristiwa baik yang menyenangkan ataupun kurang menyenangkan. Dalam menghadapi tiap peristiwa yang dihadapi, setiap mahasiswa mempunyai metode atau cara yang berbeda-beda, di mana sebagian mahasiswa bisa mengendalikannya, dan beberapa dari mereka ada juga kurang bisa mengendalikannya. Individu yang kurang mampu mengatur peristiwa yang tidak menyenangkan baginya mereka merasa tidak puas serta kurang bahagia dan sejahtera dalam kehidupannya (Pratiwi, 2016). Perasaan ketidakpuasan serta tidak senang menunjukkan jika mahasiswa merasa tidak bahagia sehingga terdapat permasalahan yang berkaitan dengan *subjective well-being*.

Menurut (Diener et al, 2016) *subjective well-being* merupakan persepsi dan pengalaman pribadi dari respon emosional positif dan negatif serta evaluasi kognitif spesifik dan global (domain) dari kepuasan terhadap kehidupan atau evaluasi kehidupan seseorang dari berbagai kejadian yang dialami baik itu secara kognitif dan afektif. Lyubomirsky (dalam Maddux, 2018) menjelaskan bahwa merupakan pengalaman gembira, kepuasan atau kesejahteraan positif yang dikombinasi dengan perasaan bahwa hidup seseorang baik, bermakna dan berharga. Maddux (2018) menjelaskan bahwa seseorang dengan *subjective well-being* yang baik akan lebih sukses dalam banyak bidang kehidupan dan keberhasilan mereka setidaknya karena rasa kesejahteraan yang lebih besar.

Konsep *well-being* dipaparkan dalam dua pendekatan, ialah pendekatan hedonis

serta eudaimonis (Ryan & Deci dalam Utami, 2009). Pendekatan hedonis disebut dengan istilah *subjective well-being*, sedangkan pendekatan eudaimonis disebut dengan istilah *psychological well-being*. Kedua pendekatan ini memiliki tujuan yang sama untuk memperhitungkan seberapa baik mutu hidup seseorang secara subjektif ataupun psikologis. Ada pula yang membedakan kedua pendekatan ini adalah pendekatan hedonis berfokus pada kesenangan, kebahagiaan, kepuasan individu serta evaluasi yang baik dan kurang baik dan memberikan kenikmatan untuk pikiran individu serta jiwa di setiap elemen kehidupan, sedangkan pendekatan eudaimonis berfokus pada keberfungsian psikologis, pengembangan individu, peristiwa yang bermakna dalam hidup, dan lebih banyak menitikberatkan pada kondisi psikologis seseorang.

Penelitian ini hanya fokus pada salah satu konsep, ialah konsep hedonis ataupun biasa disebut dengan *subjective well-being*. Pembahasan mengenai konsep hedonis ataupun *subjective well-being* pada mahasiswa bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh mahasiswa merasakan kesenangan ataupun kebahagiaan, merasakan kepuasan hidup, dan mengekspresikan emosi-emosi yang dialami oleh mahasiswa terhadap aktivitas perkuliahan yang dijalaninya.

Seseorang dianggap memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi ketika mampu meningkatkan kebahagiaan, meningkatkan standar hidup, dan memiliki sikap positif yang kuat. Selain itu, individu yang memiliki *subjective well-being* yang baik akan cenderung lebih percaya diri, memiliki hubungan sosial yang baik, dan menunjukkan kinerja yang lebih baik

dalam melaksanakan pembelajaran, serta terampil dalam melakukan resolusi konflik (Diener et al, 2015).

Seorang dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi memiliki kualitas-kualitas hidup yang mengagumkan. Seorang lebih mampu mengatasi dan mengontrol emosi di dalam dirinya dan mampu dengan lebih baik menghadapi hidup di masa mendatang. Sebaliknya seorang dengan tingkat kesejahteraan subjektif rendah menganggap peristiwa yang terjadi di dalam hidupnya sebagai peristiwa yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan emosi negatif pada dirinya (Darmayanti, 2012).

Di sisi lain, seorang dengan *subjective well-being* yang buruk dapat menyebabkan kecemasan, kesedihan, ketidakpuasan, marah, depresi, penuh dengan emosi negatif sehingga ia cenderung berpikir bahwa kehidupannya tidak bahagia (Diener & Ryan, 2009). Hal ini dapat menyebabkan hambatan bagi mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan dan juga dapat menghambat penyelesaian perkuliahan yang dijalani oleh individu. Oleh sebab itu *subjective well-being* diperlukan mahasiswa untuk meningkatkan rasa kesejahteraan ataupun kepuasan dalam melaksanakan pendidikan perguruan tinggi untuk mencapai keinginan yang diharapkan.

Hasil riset terkait *subjective well-being* pada mahasiswa (secara umum) yang telah dilakukan di Indonesia, hasilnya menunjukkan bahwa sebesar 49,6% mahasiswa mempunyai *subjective well-being* yang rendah (Jamilah, 2013). Hal serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Puteri (2020) yang menemukan 20,41% mahasiswa memiliki

tingkat *subjective well-being* rendah dikarenakan 4 mahasiswa cenderung mengalami afek negatif (suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan) yang merupakan dimensi *subjective well-being*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang memiliki *subjective well-being* yang rendah.

Permasalahan *subjective well-being* pada mahasiswa pastinya muncul disebabkan adanya faktor-faktor tertentu. Bagi O' Connor (dalam Utami, 2012) *subjective well-being* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain ialah faktor suasana atau kondisi hidup, sumber finansial, transportasi, kesehatan tubuh, sahabat lama dan sahabat baru, dorongan atau motivasi, pelayanan, tugas-tugas akademik, serta dukungan dari keluarga. 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.

Stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi disebabkan oleh alasan yang berbeda-beda. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anselma (2009) tentang "Sumber Stres dan Gejala Stres yang Dialami Oleh Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UNIKA Atma Jaya Jakarta Dalam Proses Menyusun Skripsi Tahun Angkatan 2000-2005" bahwa sumber stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa penulis skripsi adalah sumber stres yang

berhubungan dengan kesulitan mencari literatur (16,88%) dan kesulitan yang berhubungan dengan masalah-masalah yang muncul dari hubungan mahasiswa dengan dosen pembimbing (16,88%). Sebesar 63% mahasiswa tidak mengalami stres dalam menyusun skripsi, sedangkan 20% mahasiswa mengalami stres.

Banyak dari mahasiswa akhir yang merasa terbebani dalam melakukan pengerjaan skripsi dan menjadikan tuntutan tersebut sebagai beban bagi dirinya. Akibatnya, hambatan dan kesulitan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang dapat menimbulkan ketegangan, stres, frustrasi, kekhawatiran serta kehilangan motivasi dalam diri yang membuat mahasiswa menunda dan bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

Dengan demikian dalam kondisi penuh tekanan mahasiswa banyak yang mengalami kurang tidur, mudah lelah gelisah, merasa frustrasi, sering terlihat murung, serta menurunnya motivasi dalam belajar. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stress (Ningrum, 2011). Akibat dari kondisi yang dalam tekanan tersebut membuat mahasiswa menjadi tidak sejahtera.

Stres akademik diartikan sebagai stres yang muncul dalam lingkungan pendidikan, misalnya sekolah (Rahmadam, 2014; Hikmah, 2014). Kombinasi tuntutan akademik yang lebih besar dari kemampuan adaptasi seseorang mengakibatkan terjadinya stres akademik. Stres akademik menurut Desmita (2010) adalah stres yang disebabkan oleh tekanan-tekanan akademik. Selain itu, penelitian Waghachavare (dalam Dhumale et al, 2013) menunjukkan korelasi yang kuat

antara stres dan aktivitas pendidikan, dengan faktor akademik menjadi salah satu kontributor utama stres pada mahasiswa.

Seorang mahasiswa berharap bisa merasakan kebahagiaan selama menempuh pembelajaran di masa perkuliahannya. Seligman (dalam Safarina, 2016) menjelaskan jika pembelajaran yang tidak membahagiakan pasti bertentangan dengan tujuan pembelajaran yang memberikan pengetahuan serta keahlian di mana dalam konteks kebahagiaan menjelaskan bagaimana belajar bisa menjadi hal yang menyenangkan. Pembelajaran yang membahagiakan bisa memberikan dampak positif untuk kehidupan mahasiswa, sebaliknya pembelajaran yang tidak membahagiakan maka menimbulkan dampak evaluasi yang kurang baik pada individu selama menempuh pendidikannya selaku seseorang mahasiswa.

Berbagai penelitian menunjukkan ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi *Subjective Well-Being*. Salah satu di antaranya adalah kepribadian. Kepribadian merupakan salah satu prediktor yang paling kuat dan konsisten dari *subjective well-being*. Karakter yang paling berhubungan secara konsisten dengan *subjective well-being* adalah ekstraversi dan neurotik.

Faktor lainnya yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah standar relatif. Standar relatif teori menyatakan bahwa *subjective well-being* merupakan hasil dari perbandingan antara standar individu dengan orang lain terkait dengan masa lalu, tujuan, ataupun kondisi yang ideal.

Hubungan sosial merupakan salah satu faktor yang paling konsisten berhubungan dengan *subjective well-being*.

Individu yang memiliki jumlah teman dan jumlah keluarga yang lebih banyak cenderung memiliki *subjective well-being* yang tinggi.

Selain factor-faktor tersebut, terdapat faktor lain yang mempengaruhi *subjective well-being* individu yaitu, stres akademik pada individu. Stres akademik juga dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being* pada individu apabila individu kerap mengalami tekanan atau stres akademik maka individu cenderung mengalami tingkat *subjective well-being* yang rendah. Mahasiswa yang mengalami stres akademik rendah memiliki potensi untuk mengalami permasalahan psikologis di sepanjang kehidupan perkuliahannya, seperti depresi, prokrastinasi akademik, atau bahkan kecenderungan untuk bunuh diri. Hal ini dapat dikatakan stres akademik memiliki pengaruh terhadap perkembangan *subjective well-being* setiap individu Hafidzal, Rizkia (2021).

Phillips (2020) mengemukakan stres akademik dapat dilihat sebagai fase emosional akibat dari ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan sumber daya yang dimiliki individu. Sebagian besar mahasiswa kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas dari dosen seperti menguasai bahan-bahan presentasi dan materi ujian yang dilakukan dalam waktu singkat, dengan banyaknya tugas atau pekerjaan yang diselesaikan dalam waktu singkat membuat mahasiswa merasa tertekan. Hal ini banyaknya tuntutan-tuntutan akademik yang diterima oleh mahasiswa, sehingga mahasiswa mengalami stres akademik.

Gadzella dan Masten memandang stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stresor akademik terhadap

stresor akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stresor tersebut.

Desmita (2010) menyatakan bahwa stres akademik adalah kondisi stres yang disebabkan oleh academic stressor. Academic stressor adalah stres yang dialami oleh siswa yang bersumber dari pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan aktivitas belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, tugas yang banyak, nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan menghadapi ujian dan manajemen stres.

Sesuai dengan pendapat di atas, Rahmawati (2012) menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. (Mubarokah et al, 2015) juga menyatakan stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Sarafino (2011) mengemukakan stres sebagai kondisi akibat dari interaksi individu dengan lingkungan atau orang lain yang menimbulkan perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis dengan situasi diri baik secara biologis, psikologis, atau sosialnya. Sarafino (2011) reaksi yang dimunculkan individu ketika merasakan stres adalah memiliki suasana hati yang sedih, kurang bersemangat, menurunnya konsentrasi dan minat, memiliki kebiasaan

tidur dan makan yang buruk, putus asa akan masa depan, memiliki harga diri yang rendah, dan masalah kesehatan pada tubuh.

Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah tekanan akibat evaluasi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini memunculkan respon yang dialami mahasiswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan kampus atau akademik.

Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa stres akademik memiliki hubungan terhadap subjective well-being seseorang. Seperti pendapat Yovita, & Asih (2018) bahwa stres akademik dinilai sebagai suatu pengalaman yang kurang menyenangkan dan berdampak negatif bagi individu, seperti merasa marah. Stres akademik juga dapat menimbulkan respon emosional berupa perasaan cemas, takut, merasa bersalah, dan sedih serta berdampak pada penurunan subjective well-being yang dimiliki. Myers dan Diener (1995) juga mengungkapkan bahwa seseorang dengan subjective well-being yang rendah seringkali memandang rendah kehidupannya dan menganggap bahwa peristiwa yang terjadi merupakan peristiwa yang kurang menyenangkan sehingga menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan seperti depresi, kecemasan dan kemarahan.

Penelitian oleh Rizki et. al. (2021) menunjukkan bahwa stres akademik memiliki efek negatif pada kesejahteraan subjektif, dan bahwa strategi penanganan yang adaptif dapat memediasi hubungan ini. Hasil penelitian menyarankan bahwa

mempromosikan strategi penanganan yang adaptif di kalangan mahasiswa dapat membantu mengurangi efek negatif stres akademik pada kesejahteraan mereka. Studi ini juga menemukan bahwa pembelajaran online memiliki efek positif pada kesejahteraan subjektif, yang mungkin disebabkan oleh fleksibilitas dan kenyamanan yang ditawarkannya. Namun, studi ini tidak menemukan efek langsung yang signifikan dari pembelajaran online pada stres akademik atau efek tidak langsung yang signifikan melalui penanganan yang adaptif. Secara keseluruhan, studi ini menekankan pentingnya mengatasi stres akademik dan mempromosikan strategi penanganan yang adaptif di kalangan mahasiswa, terutama selama masa krisis seperti pandemi Covid-19.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik, serta memberikan informasi yang bermanfaat bagi para mahasiswa dan perguruan tinggi dalam meningkatkan kualitas hidup.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode kuantitatif. Variable bebas pada penelitian ini yaitu stress akademik. variabel terikatnya yaitu *Subjective Well-Being*. *Subjective well-being* ialah penilaian atau evaluasi terhadap kehidupan individu yang melibatkan dua evaluasi, yaitu secara kognitif yang berkaitan dengan kepuasan hidup dan afektif yang berkaitan dengan afek positif dan negatif. Dimana evaluasi kognitif yaitu: 1). Mahasiswa bangga dengan pencapaian dirinya, 2). Mahasiswa merasa puas dengan hidupnya, 3). Serta mahasiswa merasa gembira dengan hidup

yang sedang dia jalani. Dan evaluasi afek positif yaitu: 1) Mahasiswa merasa gem-bira dengan hidup yang sedang Dia jalani. 2) Mahasiswa mampu dalam mengend-alikan emosinya. 3) Serta mahasiswa sering merasa bahagia. Sedangkan evaluasi aspek afek negative yaitu: 1) Mahasiswa merasa tidak senang dengan hidup yang dia jalani. 2) Mahasiwa tidak mampu mengendalikan emosinya misalnya sering marah ataupun cemas. 3) Mahasiswa sering merasa sedih setiap hari. Mahasiswa dikatakan memiliki subjective well-being yang tinggi apabila mengalami kepuasan hidup, serta jarang mengalami emosi yang negatif, seperti kemarahan ataupun kesedihan. Stres akademik merupakan perasaan yang muncul karena suatu kondisi lingkungan yang melebihi dari kemampuan individu dalam mengatasi hal tersebut yang berasal dari tugas akademik spesifiknya yaitu pada tugas akhir³⁵ atau skripsi yang diberikan oleh dosen sebagai bentuk tanggung jawab yang harus diselesaikan oleh mahasiswa, sehingga hal ini mengakibatkan perubahan kondisi psikologis dan biologis pada individu.

Jumlah populasi terdiri dari 134 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Pada Penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling.

Skala *Subjective Well-Being* dalam penelitian ini menggunakan alat ukur merupakan hasil dari adaptasi (Khairuddin, 2019). Skala ini mengukur dua aspek utama, yaitu aspek kognitif dan aspek afektif. Dari segi Aspek kognitif yaitu skala yang dikembangkan yaitu *satisfaction with life scale* oleh Diener et. al

(1985), sementara aspek afektif diukur menggunakan skala dan berdasarkan aspek afektif yaitu menggunakan skala yang dikemukakan oleh Watson et. al. (1988) yaitu *scale of positive and negative experiences*. Skala stres akademik disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Sun (2013).

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif bertujuan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Kemudian statistik inferensial menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment yang bertujuan untuk mencari hubungan antara dua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	K-S
Stres Akademik	0,157	0,05
<i>Subjective Well-Being</i>	0,606	0,2

Berdasarkan tabel dapat dikatakan bahwa hasil perhitungan untuk variabel bebas yaitu Stres Akademik nilai Kolmogrov Smirnov sebesar 0,05 dengan nilai signifikan sebesar 0,157, maka diketahui bahwa data intensitas stres akademik responden terdistribusi secara normal atau memenuhi persyaratan uji normalitas dengan $p > 0.05$ ($0,157 > 0,05$). Pada variabel terikat Subjective Well-Being menunjukkan nilai Kolmogrov Smirnov sebesar 0,2 dengan nilai signifikansi 0,606 maka diketahui data variabel terikat yaitu Stres akademik terdistribusi normal dengan $p > 0.05$ ($0.606 > 0.05$).

Uji linearitas bertujuan untuk melihat pengaruh stres akademik terhadap *subjective well-being*. Uji linearitas dapat diketahui terkait dapat atau tidak dianalisis secara korelasional. Dengan kriteria signifikansinya $p < 0,05$, maka dinyatakan mempunyai derajat hubungan yang linear. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Stres Akademik <i>Subjective Well-Being</i>	0,242	0,000	Linear

Berdasarkan tabel 3 dengan nilai signifikansi pada uji F sebesar 0.242 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 kurang dari 0,05. Maka berdasarkan hal tersebut dapat dinyatakan terdapat pengaruh yang linear Stres Akademik terhadap *Subjective Well-Being* atau data bergerak secara bersamaan mendekati persamaan garis Y-X.

Pengujian hipotesa dilakukan untuk mengetahui Stres Akademik terhadap *Subjective Well-Being*. Pengujian hipotesa yang berbunyi "terdapat pengaruh Stres Akademik terhadap *Subjective Well-Being* pada mahasiswa/i yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen".

Uji hipotesa yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh Stres Akademik terhadap terhadap *Subjective Well-Being* dilakukan menggunakan teknik linier sederhana dengan menggunakan program komputer IBM SPSS Statistics 20.0 for windows.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesa

R	R Square	Adjusted R Square	Std.error of the Estimate	t	Koefisien Sig
854	730	727	92967	53,245	0,000

Hasil analisis data menunjukkan bahwa stres akademik dan subjective wellbeing memiliki R square 0,730. Artinya Stres Akademik memberikan kontribusi terhadap *Subjective Well-Being* 73% sedangkan sisanya 27% dipengaruhi oleh faktor lain. Dari hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti melalui program IBM SPSS Statistics 20.0 for windows, maka model persamaan regresi yang didapat adalah

$$Y=a+bx$$

Keterangan:

Y= variabel dependen (*Subjective Well-Being*)

X= variabel independent (Stres Akademik)

a= konstanta

$$Y=116,515+ (0,616) X$$

Maka nilai dari *Subjective Well-Being* sebesar $Y= 116,515+ (0,616) X$ adalah 117,131, sehingga nilai *Subjective Well-Being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas HKBP Nommensen sebesar 117,131.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesa

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	16,515	2,188	.854	3,245	.000
Stres Akademik	.616	,038		6,178	.000

Uji T menguji signifikansi koefisien regresi antara variabel bebas (Stres Akademik) dan variabel terikat (*Subjective Well-Being*). Dengan syarat t hitung $> t$ tabel maka H_0 ditolak dan jika t hitung $< t$ tabel maka H_0 diterima. Maka t hitung = 53,245 untuk t tabel 1,656 sehingga hasilnya t hitung $> t$ tabel = $53,245 > 1,656$ maka H_0 ditolak H_a diterima (terdapat pengaruh).

Hasilnya berarti ada pengaruh yang mana semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah *subjective well-being* begitu juga untuk sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi *subjective well-being*.

Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan hasil empiris mengenai pengaruh stres akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan pada 134 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan diketahui bahwa nilai tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil analisis ini juga menunjukkan nilai R Square sebesar 0,730 yang berarti bahwa variabel stres akademik memberikan pengaruh secara simultan sebesar 73% terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Hal ini menandakan bahwa terdapat pengaruh stres akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Diterimanya hipotesis ini tentu saja memberikan satu temuan yang serupa dimana pada penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stres akademik yang dirasakan memiliki pengaruh signifikan terhadap *subjective well-being* di kalangan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Pada hasil ini juga dikatakan bahwa stres akademik memberikan kontribusi sebesar 73% terhadap *subjective well-being* dan sisanya sebanyak 27% dipengaruhi oleh faktor lain diluar dari penelitian ini. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh stres akademik terhadap *subjective well-being* seseorang (Yovita, & Asih 2018).

Permasalahan *subjective well-being* pada mahasiswa pastinya muncul disebabkan adanya faktor-faktor tertentu. Bagi O' Connor dalam Utami (2012) *subjective well-being* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain ialah faktor suasana atau kondisi hidup, sumber finansial, transportasi, kesehatan tubuh, sahabat lama dan sahabat baru, dorongan atau motivasi, pelayanan, tugas-tugas akademik, serta dukungan dari keluarga. 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.

Seseorang dianggap memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi ketika mampu meningkatkan kebahagiaan, meningkatkan standar hidup, dan memiliki sikap positif yang kuat. Selain itu, individu yang memiliki *subjective well-being* yang baik akan cenderung lebih percaya diri, memiliki hubungan sosial yang baik, dan menunjukkan kinerja yang lebih baik dalam melaksanakan pembelajaran, serta terampil dalam melakukan resolusi konflik (Diener et al, 2015). Seorang dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi memiliki kualitas-kualitas hidup yang mengagumkan. Seorang lebih mampu mengatasi dan mengontrol emosi di dalam dirinya dan mampu dengan lebih baik menghadapi hidup di masa mendatang. Sebaliknya seorang dengan tingkat kesejahteraan subjektif rendah menganggap peristiwa yang terjadi di

dalam hidupnya sebagai peristiwa yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan emosi negatif pada dirinya (Darmayanti, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara stress akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan analisis data penelitian yang dilakukan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh stres akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Stres akademik memberikan pengaruh secara simultan besar 73% terhadap *subjective well-being*.

Lalu hasil dari Uji T menguji signifikansi koefisien regresi antara variabel bebas (stres akademik) dan variabel terikat (*subjective well-being*) yang mana $t_{hitung} > t_{table} = 53,245 > 1,656$ maka H_0 ditolak H_a diterima (terdapat pengaruh). Hasilnya berarti ada pengaruh yang mana semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah *subjective well-being* begitu juga untuk sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi *subjective well-being*.

Mahasiswa diharapkan mampu mengelola stres yang dialaminya dengan

meningkatkan *subjective well-being* atau kepuasan hidupnya, sehingga dapat mengatasi stres akademik yang dirasakan. Dengan meningkatkan *subjective well-being* membantu mahasiswa dalam mengatasi perasaan tertekan terhadap banyaknya tugas dan deadline pengumpulan tugas yang telah ditetapkan oleh para dosen. *Subjective well-being* pada mahasiswa membantu mahasiswa dalam menciptakan pikiran positif dan berbagai emosi positif, salah satunya yaitu merasakan kebahagiaan selama menjalani kegiatan perkuliahan. Mahasiswa yang merasa bahagia akan semakin termotivasi dalam meningkatkan prestasi akademik dan dapat mencapai tujuan hidup yang diharapkan. Kemudian, untuk tetap menilai segala sesuatu yang terjadi dari segi positif sehingga mahasiswa dapat tetap menjaga *subjective well-being*nya selama menjalani proses perkuliahan.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempelajari lebih dalam terkait dengan variabel yang akan diteliti, khususnya yang berkaitan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa. Apabila berminat untuk melakukan penelitian serupa dapat menguji faktor-faktor *subjective well-being* lainnya untuk mempermudah penelitian. Hal tersebut untuk menghindari ketidakkonsistenan teori yang akan digunakan dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariati, Jati. (2010). Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektif) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol 8(2), 119-120.
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi. (Edisi kedua). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Bukhari, R. & Khanam, S. J. (2015). Happiness and life satisfaction among depressed and non depressed university student. *Journal of Clinical Psychology*. Vol 14(2), 49-59.
- Chinelo H. O. (2020). Perceived stress and social support as predictors of subjective well-being among university students in Nigeria. *Journal of Psychology*
- Darmayanti, N. (2012). Model kesejahteraan Subjektif remaja Penyintas Bencana Tsunami Aceh 2004. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada. Disertasi.
- Desmita. (2010). Konsep Stres Akademik. *Jurnal Psikologi Perkembangan*. Vol 4(2), 76-82
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*. Vol 50(2), 135-149.
- Diener, Ed., Katherine Ryan. (2009). Subjective Well-Being: A General Review. *South African Journal of Psychology*. Vol. 39(4), 391-406.
- Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup world poll. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135-149.
<https://doi.org/10.1002/ijop.12136>
- Dony A. S. (2020). Hubungan stres akademik dengan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal psikologi*
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). The science of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Gadzella, B.M. (2012). Evaluation of the Student Life-stress Inventory Revised. *Journal of Instructional Psychology*. Vol 39(2), 82-91.
- Gadzella, B. M. & Masten, W.G. (2005). An analysis categories in the student-lifstres inventory. *American Journal of Clinical Psychological*. Vol 54, 261-271.
- Hafidzal, Rizkia. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan *Subjective Well-Being* Pada Remaja. *Jurnal Riset Psikologi*. Vol 1 (2).
- Hartanto, E. W. (2015). Hubungan antara iklim organisasi dengan subjective well being pada karyawan di perusahaan X. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 5(2), 70-80.
- Heizomi, H., Allahverdipour, H., Asghari Jafarabadi, M., & Safaian, A. (2015). Happiness and its relation to psychological well-being of adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*, 16, 55-60.
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2015.05.037>
- Julika, Sari. (2019). Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal Of Psychology (Gamajop)*. Vol 5(1), 50-59.
- Kai-Wen, C. (2009). A study of stress sources among college student in Taiwan. *Journal of Academic and Business Ethics*.
- Levina W. (2019). Hubungan *subjective well-being* dengan stres akademik pada mahasiswa magister. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.7 No.2*
- Manzoor, A., Siddique, A., Riaz, F., & Riaz, A. (2014). Determining the impact of subjective well-being on academic achievement of children in District Faisalabad. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(23), 2673-2678.
<https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n23p2673>
- Muhklis, H. (2015). Hubungan Antara Komitmen Beragama Dan Subjective Well-Being Pada Remaja Akhir Di Universitas Tarumanagara. *Jurnal Psikologi*. Vol 9(4), 75-94.
- Nasution, S. (2014). Metode research (Penelitian ilmiah). Edisi pertama. Jakarta: Bumi Aksara.70.
- Nugraheni, A. K. (2012). Stres akademik dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tingkat pertama dan tingkat akhir. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Nuraini, Siti. (2014). Kemampuan Visualisasi Operasi Hitung Dasar Bilangan Pecahan Pada Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar Angkatan 2013 Universitas Muhammadiyah Malang. *Other thesis*, University of Muhammadiyah Malang.
- Park, N. (2004). The Role of Subjective Well-Being in Positive Youth Development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*. Vol 591(1), 25-39.
- Phillips, Sharoon C. (2020). Academic Stress among Tertiary Level Students: A Categorical Analysis of Academic Stress Scale in the Context of Bangladesh. *Asian Journal of Advanced Research and Reports*. Vol 8(4): 1-16. ISSN: 2582-3248.
- Pratiwi, Meylisa I. (2016). Peran Reliugisitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Seseorang dalam Kehidupan Sehari-hari. *Jurnal Ilmih Psikologi*. Vol 11(1).
- Pratiwi, T. S. D. (2016). Hubungan self esteem dengan subjective well-being padasiswa SMK. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahmawati, Sakinatur. (2012). Pengaruh Tekanan Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Pendidikan Bisnis*. Vol 3(2).

- Rizki R. T (2021). *Online Learning* Saat Pandemi Covid-19: Stres Akademik terhadap *Subjective Well-being* dengan *Adaptive Coping* sebagai Mediator. *Journal of Psychology, Vol 7 No 2*
- Safarina, S. (2016). Persepsi Mahasiswa Fkip Universitas Syiah Kuala Terhadap Pelaksanaan UU No 11 Tahun 2008 Tentang Informasi (Ite). *Jurnal Iliah Mahasiswa. Vol 1(1)*.
- Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial interactions. 7th edition*. Amerika Serikat: John Wiley.
- Sun, J., Dunne, M.P., Hou, X., Xu, A. (2013). Educational stress among chinese adolescents: individual, family, school and peer influences. *Educational Review, 65 (3)*, 284-302.
<http://dx.doi.org/10.1080/00131911.2012.659657>
- Tan X. L. (2023). The influence of academic stress on academic performance among university students. *Journal of Management and Education Vol. 6 No. 3*
- Utami, M. S. (2009). Keterlibatan dalam Kegiatan dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Jurnal Psikologi. Vol 36 (2)*, 144-163.