

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG MENGIKUTI PROGRAM MBKM MANDIRI

Thalita R. Z. Rahasia

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : 20101003@unima.ac.id

Harol R. Lumapow

Program Studi Pendidikan Luar Sekolah Universitas Negeri Manado
Email : harolrlumapow@gmail.ac.id

Marsael M. Sengkey

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : mmsengkey@unima.ac.id

Abstrak: Stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa akan menyebabkan mahasiswa lebih banyak merasakan afek negatif daripada afek positif, sehingga stress akademik akan mempengaruhi tingkat *subjective well-being* mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan *subjective well-being*, serta juga mengetahui gambaran tingkat stres akademik dan *subjective well-being* pada mahasiswa psikologi yang mengikuti program MBKM mandiri. Penelitian ini sendiri menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian kuantitatif asosiatif. Sampel pada penelitian ini berjumlah 50 orang yang ditentukan dengan menggunakan metode purposive sampling, dan teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji parametrik pearson. Hasil dari penelitian ini sendiri menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan dengan nilai sig. $0,001 < 0,05$ dan nilai pearson correlation $-0,454$.

Kata Kunci: Stres Akademik, Subjective Well-Being, Mahasiswa

Abstract: Academic stress felt by students will cause students to feel more negative affect than positive affect, so that academic stress will affect the level of subjective well-being of students. The purpose of this study is to determine the relationship between academic stress and subjective well-being, and also to determine the description of the level of academic stress and subjective well-being in psychology students who take part in the independent MBKM program. This study itself uses quantitative research methods with associative quantitative research types. The sample in this study amounted to 50 people who were determined using purposive sampling method, and the data analysis technique in this study used Pearson parametric test. The results of this study itself show a significant negative relationship with a sig value. $0.001 < 0.05$ and pearson correlation value -0.454 .

Keywords: Academic Stress, Subjective Well-Being, Student

PENDAHULUAN

Perjalanan menempuh pendidikan tentu saja bukan merupakan hal yang mudah karena banyak hal yang harus dilalui. Terkadang juga, kita sebagai pelajar harus melakukan hal yang tidak kita sukai dan juga harus mengorbankan waktu kita untuk belajar dan juga mengerjakan tugas yang diberikan. Sama halnya juga dalam lingkungan perkuliahan yang tentu saja lebih kompleks, dimana kita akan mendapatkan relasi sosial yang lebih luas dengan berbagai jenis karakter dan kepribadian, serta juga akan memiliki kesempatan untuk mendapatkan pengalaman yang lebih banyak dan lebih baik didalam kampus maupun di lapangan, lewat program yang dijalankan oleh kampus tersebut ketika telah menjadi mahasiswa.

Sebagai bentuk kontribusi mahasiswa maka mahasiswa harus mampu mempertanggungjawabkan ilmu yang didapatkan selama menempuh pendidikan, sehingga juga dapat disalurkan ke lingkungan sosial, sebagaimana idealnya mahasiswa juga harus mampu menjadi *Agent of Change* (Agen Perubahan), *Social Control* (Kontrol Sosial), *Iron Stock* (Generasi Penerus yang Tangguh), dan *Moral Force* (Suri Tauladan) (Cahyono, 2019). Namun, dalam dunia perkuliahan tentu saja tidak semuanya berjalan mulus seperti yang dibayangkan dan diharapkan. Banyak hal yang harus dilewati dan juga dirasakan, sehingga pastinya akan banyak sekali kendala yang dihadapi.

Penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa ada beberapa selama mengikuti perkuliahan mahasiswa mengalami beberapa kendala (1) kendala yang diakibatkan oleh faktor dari dalam diri mahasiswa dalam hal ini secara fisiologis seperti mengalami sakit, cacat tubuh, dan

secara psikologis seperti tidak percaya diri, kebiasaan belajar, serta sulitnya membagi waktu (2) diakibatkan juga oleh faktor luar seperti fasilitas belajar, ekonomi, motivasi, sulit bersosialisasi dan beradaptasi (Sukendri & Anggreni, 2022).

Dari semua kendala yang dialami, mahasiswa tentu saja harus tetap berusaha untuk bisa menyesuaikan dengan segala sistem dan juga program dalam perkuliahan yang tentu saja wajib diikuti untuk memenuhi tuntutan belajar mahasiswa. Selain itu, alasan mahasiswa tetap berdedikasi untuk menyelesaikan pembelajaran pada tingkat perguruan tinggi, adalah karena pengetahuan yang mereka peroleh nantinya akan digunakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu dimana ini disebut tahap *achieving stage*, dimana, ketika pendidikan seseorang semakin tinggi maka kualitas hidupnya pun akan bertambah (Papalia, 2014).

Untuk lebih mengembangkan diri serta juga memberikan kesempatan belajar yang lebih luas kepada mahasiswa dalam mencari pengalaman dan juga belajar, maka dibuatlah suatu kebijakan baru yakni Merdeka Belajar – Kampus Merdeka (MBKM), yang dibuat oleh pemerintah, khususnya Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Baharuddin, 2021). Kebijakan ini juga dibuat oleh pemerintah agar dapat meminimalisir angka pengangguran dengan cara menghubungkan pendidikan dengan dunia kerja, sehingga mahasiswa nantinya memiliki bekal dan memiliki potensi yang dibutuhkan ketika memasuki dunia kerja (Arifin & Muslim, 2020).

Meskipun demikian Magang Belajar – Kampus Merdeka (MBKM) memiliki beberapa kendala dalam pengimplementasiannya. Seperti dalam penelitian sebelumnya ditemukan

bahwa kendala dalam melaksanakan program MBKM pada Perguruan Tinggi memiliki kendala yang beraneka ragam. Beberapa kendala dilihat berdasarkan kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan dalam program MBKM ini. Khususnya dalam kegiatan (1) magang, yang bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk dapat menyalurkan atau mempraktekan teori yang sudah dipelajari kedalam dunia kerja atau kedalam suatu industri, yang juga memiliki beberapa kendala salah satunya adalah rendahnya pemahaman mahasiswa terkait program magang, (2) Kuliah Kerja Nyata (KKN), yang memberikan kesempatan mahasiswa untuk memiliki pengalaman terjun langsung dalam masyarakat dan juga membuat berbagai program yang bertujuan menyelesaikan masalah yang ada dalam masyarakat, juga memiliki kendala salah satunya kesulitan logistik serta akomodasi mahasiswa yang mengikuti program tersebut, dan (3) penelitian/riset yang bertujuan agar mahasiswa memiliki kemampuan berpikir kritis dan meningkatkan jumlah peneliti demi kemajuan bangsa (Bhakti et al, 2022).

Adapun disaat ini, mahasiswa angkatan tahun 2020, khususnya mahasiswa Program Studi Psikologi, merupakan angkatan pertama yang diwajibkan untuk mengikuti kegiatan MBKM khususnya MBKM Mandiri yang diselenggarakan oleh Perguruan Tinggi (PT) yaitu KKN, Magang, dan juga penelitian/riset dalam satu semester. Dengan adanya program ini pun diharapkan agar mahasiswa dapat memperoleh pembelajaran tidak hanya dari kampus, namun juga dari lapangan, serta juga agar mahasiswa mendapatkan kesempatan untuk dapat menyelesaikan studi lebih cepat.

Pada kenyataannya, hal yang didapati oleh peneliti adalah selama mahasiswa mengikuti program ini mereka sering marah-marah, menunda-nunda pekerjaan, makan tidak teratur, tidur malam tidak teratur, bahkan sampai menangis ketika menghadapi stressor. Reaksi seperti ini ketika menghadapi stressor menandakan adanya permasalahan pada mahasiswa seperti pola pikir, kepribadian, bahkan juga masalah kesejahteraan. Namun, dalam penelitian ini sendiri, peneliti akan lebih berfokus pada masalah kesejahteraan pada mahasiswa, yang dianggap oleh peneliti sebagai suatu urgensi yang perlu dilihat.

Kesejahteraan atau *subjective well-being* menurut Diener dan Fujita merupakan sesuatu yang terdiri dari evaluasi individu mengenai kehidupan mereka, yang berpengaruh secara afektif dan juga kognitif (Diener & Suh, 2000). Ketika individu lebih sering merasakan afek positif daripada afek negatif, maka berarti individu tersebut memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi, dan begitu pula sebaliknya (Sengkey, 2019).

Berdasarkan fenomena-fenomena yang dijelaskan oleh peneliti, dapat terlihat bahwa mahasiswa sering merasakan afek negatif, dimana faktor yang dapat menyebabkan hal tersebut adalah lingkungan sosialnya, beban kerja, tekanan, dan juga stress. Program ini mengharuskan mahasiswa untuk menyelesaikan tiga tuntutan akademik dalam semester yang sama sehingga timbulnya tekanan pada mahasiswa, dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa, peneliti lebih tertarik untuk mengkaji mengenai stress, yang dimana stress yang umumnya dialami mahasiswa dikatakan sebagai stress akademik (Elias et al., 2011), yang dianggap merupakan urgensi

permasalahan yang dialami oleh mahasiswa ketika mengikuti program MBKM Mandiri.

Individu yang tidak dapat mengendalikan stress yang ia rasakan akan merasa bahwa dirinya kurang bahagia dan tidak merasakan kepuasan akan kehidupan dan hal yang ia 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).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel stress akademik dengan variabel *subjective well-being* (Sutlaksana & Kusdiyati, 2020). Selain itu, ada penelitian dengan variabel yang sama, namun dengan melihat pengaruh *subjective well being* stress akademik kepada mahasiswa magister, dan ditemukan juga bahwa hubungan yang terbentuk merupakan hubungan yang negative (Wicaksono & Pandjaitan, 2019). Untuk itu, berdasarkan pemaparan mengenai masalah yang ditemukan oleh peneliti, maka peneliti tertarik untuk dapat mengetahui gambaran tingkat stress akademik dan *subjective well-being*, serta melihat hubungan stress akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa psikologi yang mengikuti program MBKM mandiri.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian kuantitatif asosiatif. Dimana penelitian kuantitatif asosiatif ini sendiri merupakan penelitian yang bertujuan

untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih. Jenis penelitian ini sendiri digunakan untuk mengetahui hubungan Stres Akademik dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa psikologi yang mengikuti program MBKM Mandiri. Sehingga populasi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa psikologi di Universitas Negeri Manado yang mengikuti program MBKM Mandiri.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-probability sampling, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling yang bertujuan agar dapat menentukan kriteria tertentu atau spesial yang dapat mewakili populasi (Lenaini, 2021). Banyaknya sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 responden atau sekitar 50,5% dari populasi, yang di hitung berdasarkan rumus Slovin. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam buku statistik penelitian untuk pendidikan (Jaya, 2010), bahwa rumus slovin dapat digunakan apabila populasi homogen atau tidak memiliki strata.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuisisioner, dengan jenis kuisisioner tertutup. Kuisisioner merupakan suatu alat pengumpulan data primer yang memakai metode survei sebagai metode untuk mengumpulkan metode responden (Pujihastuti, 2010). Jenis skala yang digunakan dalam kuisisioner penelitian ini adalah skala Likert dengan skor 1 sampai 4, dan terdiri dari item pernyataan favorable dan unfavorable. Dimana pada item pernyataan favorable, skor 1 sama dengan Sangat Tidak Setuju (STS), skor 2 sama dengan Tidak Setuju (TS), skor 3 sama dengan Setuju (S), dan skor 4 sama dengan Sangat Setuju (SS). Sedangkan pada item pernyataan

unfavorable, skor 1 sama dengan Sangat Setuju (SS), skor 2 sama dengan Setuju (S), skor 3 sama dengan Tidak Setuju (TS), dan skor 4 sama dengan Sangat Tidak Setuju (STS).

Variabel Stres Akademik dalam penelitian ini yang terdiri dari dua aspek (1) Stressor dan (2) Reaksi terhadap stressor, diukur dengan memakai skala pengukuran stres akademik yang berisi 27 item favorable dan 23 item unfavorable. Dimana skala ini dibuat oleh peneliti dengan berdasarkan pada teori Gadzella & Masten, dan telah di uji validitas dan reliabilitasnya (Gadzella & Masten, 2005). Sementara itu, variabel *Subjective Well-Being* terdiri dari dua aspek yaitu (1) aspek kognitif (kepuasan hidup) dan juga (2) aspek afektif. Dimana aspek kognitif (kepuasan hidup) diukur dengan menggunakan skala SWLS (*Satisfaction With Life Scale*) (Diener et al, 1985), dan di terjemahkan kedalam bahasa Indonesia (Akhtar, 2019).

Untuk aspek afektif, peneliti menggunakan skala SPANE (Scale of Positive and Negative Experience) yang akan mengukur afek positif dan afek negatif, yang terdiri dari 12 item, dan diterjemahkan oleh peneliti ke Bahasa Indonesia (Ed Diener dan Robert Biswas-Diener, 2009). Namun, untuk menyesuaikan dengan kebutuhan penelitian, peneliti mengubah indeks jawaban masing-masing skala, dimana SWLS yang awalnya memiliki 7 indeks jawaban, dan SPANE yang awalnya memiliki 5 indeks jawaban, semuanya diubah menjadi 4 indeks jawaban. Selain itu, peneliti juga melakukan perubahan pada skala SPANE, yaitu dengan mengubah tata kalimatnya. Namun, dikarenakan adanya perubahan dalam skala, maka peneliti telah menguji kembali validitas dan reliabilitas skala.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha : Terdapat hubungan antara Stres Akademik dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa psikologi yang mengikuti program MBKM Mandiri

H0 : Tidak terdapat hubungan antara Stres Akademik dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa psikologi yang mengikuti program MBKM Mandiri

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melakukan pengujian normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov untuk mengevaluasi apakah data yang digunakan dalam penelitian memiliki distribusi yang normal. Dasar pengambilan keputusan dari uji normalitas adalah, nilai signifikansi $> 0,05$ (Rahmatih et al, 2020). Hasil uji normalitas dari variabel stres akademik (X) dan *subjective well-being* (Y) adalah 0,200. Dimana $0,200 > 0,05$, yang artinya data dalam penelitian ini bersitribusi normal.

Dilakukan juga uji linearitas, dengan dasar pengambilan keputusan adalah variabel yang diukur linear apabila nilai sig. deviation form linearity $> 0,05$ (Rahmatih et al, 2020). Berdasarkan uji linearitas, diperoleh bahwa nilai sig. deviation form linearity adalah sebesar 0,316, Dimana $0,316 > 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang linear antara stress akademik (X) dengan *subjective well-being* (Y).

Melalui analisis deskriptif diperoleh gambaran mengenai tingkat stres akademik pada mahasiswa psikologi yang mengikuti program MBKM Mandiri adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Tingkat Stres Akademik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	18	36%
Sedang	23	46%
Tinggi	9	18%

Berdasarkan tabel 1, diperoleh hasil bahwa dari 50 mahasiswa psikologi yang mengikuti program MBKM Mandiri, terdapat 14% mahasiswa yang mengalami stress akademik di tingkat rendah, 66% ditingkat yang sedang, dan 20% ditingkat tinggi.

Selain itu, melalui analisis deskriptif diperoleh juga gambaran mengenai tingkat *subjective well-being* (kesejahteraan) pada mahasiswa psikologi yang mengikuti program MBKM Mandiri adalah sebagai berikut:
Tabel 2. Tingkat *Subjective Well-Being*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	7	14%
Sedang	33	66%
Tinggi	10	20%

Berdasarkan data tersebut, diperoleh hasil bahwa dari 50 mahasiswa psikologi yang mengikuti program MBKM Mandiri, terdapat 14% mahasiswa yang mengalami stress akademik di tingkat rendah, 66% ditingkat yang sedang, dan 20% ditingkat tinggi.

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan uji analisis korelasi menggunakan uji parametrik Pearson's, dengan syarat hipotesis diterima apabila angka signifikansi $p < 0,05$, dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Korelasi
Correlations

		Stres Akademik	Subjective Well-Being
Stres Akademik	Pearson Correlation	1	-.454**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	50	50
Subjective Well-Being	Pearson Correlation	-.454**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi pada tabel 3, diperoleh hasil angka sig. 0.001. Dimana nilai sig. $0.001 < 0.05$. Angka

ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stress akademik dengan *subjective well-being*. Dengan kata lain, stress akademik menjadi salah satu penentu tinggi maupun rendahnya *subjective well-being* pada diri seseorang.

Selain itu juga, diperoleh nilai korelasi sebesar -0.454, dimana hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara stress akademik dengan *subjective well-being* bersifat negatif. Dimana hal ini berarti semakin tinggi tingkat stress akademik seseorang, maka akan semakin rendah *subjective well-being*nya, dan ini juga berarti bahwa hipotesis (Ha) dalam penelitian ini diterima dan hipotesis (H0) ditolak. Arah hubungan yang negatif ini diartikan bahwa semakin tinggi stress yang dialami, maka akan semakin rendah *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) seseorang. Dimana, arah hubungan negatif ini dikarenakan adanya emosi negatif seperti cemas, takut, marah, sedih, dan rasa bersalah yang dirasakan oleh mahasiswa yang dikarenakan beban tugas atau beban kerja yang melampaui batas kemampuan seseorang, sehingga emosi negatif yang dirasakan akan membuat evaluasinya terhadap kehidupan yang dijalannya rendah. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang sebelumnya dimana ditemukan hubungan yang negatif antara stress akademik dengan *subjective well-being* dengan taraf nilai yang signifikan, yaitu sebesar 0,008. Hal ini dikarenakan evaluasi mengenai kehidupan yang dijalani mahasiswa ketika merasakan stress akademik, akan rendah atau tidak puas dengan hidup mereka karena seringnya merasakan afek negatif dalam hidup mereka (Sutalaksana & Kusdiyati, 2020). Hal ini bukan berarti mahasiswa sama sekali tidak merasakan afek positif, ini berarti mahasiswa tetap

merasakan afek positif, namun lebih banyak merasakan afek negatif, sehingga hal ini menyebabkan *subjective well-being* rendah.

Hal ini juga sejalan dengan yang dikatakan oleh Diener, Suh, dan Oishi bahwa individu dikatakan memiliki *subjective well-being* yang rendah apabila individu tersebut merasa tidak puas dengan kehidupan yang dijalannya, karena kegembiraan yang dirasakan sedikit, dan juga merasakan emosi negatif atau afek negatif lebih sering (Tyas & Savira, 2017). Afek negatif yang sering dirasakan contohnya adalah marah ataupun cemas (Diener et al., 1997). Bahkan afek negatif yang dirasakan dapat beresiko membuat seseorang mengalami depresi (Diener, Oishi & Lucas, 2015).

Adapun berdasarkan uji korelasi terhadap hubungan stress akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang mengikuti program MBKM mandiri diperoleh hubungan yang agak rendah yaitu -0,454. Hal ini berarti bahwa ada faktor lain selain stress akademik yang dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa yang sementara mengikuti program MBKM Mandiri. Dapat diartikan juga bahwa perubahan kesejahteraan tidak berhubungan langsung dengan stress akademik.

Hal ini dikarenakan kondisi *subjective well-being* seseorang juga bisa dipengaruhi oleh bermacam-macam faktor, antara lain dukungan sosial (Siedlecki & Salthouse, 2013), kebersyukuran (Kong, Ding, dan Zhao 2014), *forgiveness* (Roxas, David, dan Aurta, 2019), *self-esteem* (Li, Lan, dan Ju, 2015), dan spiritualitas (Liu, 2014). Selain itu, tingkat pendidikan dan juga kepribadian (Hefferon & Boniwell), agama (Ellison), kesehatan (Okun et al), serta juga budaya (Kwan et al) (dalam Tiyas & Utami, 2021), juga memiliki

pengaruh terhadap tingkat *subjective well being* seseorang.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Stres Akademik (X) dengan *Subjective Well-Being* (Y) sebesar 0,001, dan dengan nilai korelasi negatif sebesar -0,454. Selain itu, diperoleh gambaran stress akademik pada mahasiswa psikologi yang mengikuti program MBKM Mandiri, yaitu sebanyak 14% mengalami stress akademik pada tingkat rendah, 66% pada tingkat sedang, dan 20% tingkat tinggi. Diperoleh juga gambaran *subjective well-being* pada mahasiswa psikologi yang mengikuti program MBKM Mandiri, yaitu sebanyak 36% mahasiswa dengan tingkat *subjective well-being* rendah, 46% pada tingkat sedang, dan 18% tingkat tinggi.

Saran untuk peneliti selanjutnya yang mungkin tertarik melakukan penelitian dengan menggunakan judul serupa agar dapat mencari lebih banyak referensi, dan juga mungkin dapat ditambahkan variabel lain selain stress akademik yang mungkin dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa. Selain itu, diharapkan juga agar dapat menggunakan strata agar bisa melihat perbedaan stress dan *subjective well-being* yang dialami pada perempuan dan juga laki-laki, serta juga mempertimbangkan, dan juga mencari informasi yang lebih lagi terkait dengan faktor-faktor yang bisa atau berpotensi mempengaruhi tingkat stress akademik dan *subjective well-being*.

DAFTAR PUSTAKA

Akin, U. (2015). Do School Experiences Predict Life Satisfaction in Turkish College Students?. *International Online*

- Journal of Educational Sciences, 7(1), 87-96.
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29-40
- Arifin, S., & Muslim, M. O. H. (2020). Tantangan implementasi kebijakan “merdeka belajar, kampus merdeka” pada Perguruan Tinggi Islam Swasta di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Islam Al-Ilmi*, 3(1).
- Bhakti, Y. B., Simorangkir, M. R. R., Tjalla, A., & Sutisna, A. (2022). Kendala Implementasi Kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) di Perguruan Tinggi. *Research and Development Journal of Education*, 8(2), 783-790.
- Cahyono, H. “Peran Mahasiswa Di Masyarakat”. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1 (2019):12
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70, 234-242.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., & Suh, E. (2000). *Culture and subjective well being*. MIT Press.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being : Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and Academic Achievement Among Undergraduate Students in University Putra Malaysia. *Journal of Social and Behavioral Sciences*. 29, 646- 655
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the studentlife stress inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1 (1), 1-10
- Jaya, I. 2010. “Statistik Penelitian Untuk Pendidikan”. Bandung : Citapustaka Media Perintis.
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2014). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 477–489. Doi:10.1007/s10902-014-9519-2.
- Lenaini, I. “Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling”, 6 (2021): 7.
- 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. Doi:10.2224/sbp.2015.43.8.1243
- 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. Doi:10.2224/sbp.2014.42.7.1117.

- Papalia, D. E. (2014). *Experience Human Development: Thirteenth Edition*. New York: Mc Graw Hill.
- Pratiwi, T. S. D. (2016). *Hubungan self esteem dengan subjective well-being pada siswa SMK*. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pujihastuti, I. "Prinsip Penulisan Kuisisioner Penelitian", 2 (2010):14.
- Rahmatih, A. N., Fauzi, A., & Ermiana, I. (2020). *Hubungan motivasi dan kemandirian belajar mahasiswa calon guru Sekolah Dasar*. *Wahana Sekolah Dasar*, 28(2), 76-83.
- Roxas, M. M., David, A. P., & Aruta, J. J. B. R. (2019). *Compassion, forgiveness and subjective wellbeing among filipino counseling professionals*. *International Journal for the Advancement of Counselling*. Doi:10.1007/s10447-019-09374-w.
- Sengkey, M. M. "Kualitas Hidup Pekerja Alih Daya (Outsourcing) Pada PT Angkasa Pura Manado (Studi Fenomenologi)". *Jurnal Spirits*, 9 (2019): 16.
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2013). *The relationship between social support and subjective well-being across age*. *Social Indicators Research*, 117(2), 561–576. Doi:10.1007/s11205-013-0361-4.
- Sukendri & Anggreni. "Strategi Kreatif Dosen Memacu Partisipasi Mahasiswa Dalam Mengikuti Perkuliahan". *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2 (2022): 10.
- Sutalaksana, D. A, & Kusdiyati, S. "Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir". *Jurnal Prosiding Psikologi*, 6 (2020): 5
- Tiyas, R. R., & Utami, M. S. (2021). *Online Learning Saat Pandemi Covid-19: Stres Akademik terhadap Subjective Well-being dengan Adaptive Coping sebagai Mediator*. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 225-244
- Tyas, W. C., & Savira, S. I. (2017). *Hubungan antara coping stress dengan subjective well-being pada mahasiswa luar jawa*. *Character: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 2-3.
- Wicaksono, L & Pandjaitan, L.N. "Hubungan Subjective Well-Being Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Magister". 7 (2019): 11.