

Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Terhadap Stres Akademik

Muhammad Rizky Aditya*, Aulia Suhesty
Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia
*r.adityaaa0911@gmail.com

Abstract

The college environment is often characterized by the dominance of the role of students who must undergo various academic burdens. Continuous demands in lectures and the presence of piling assignments have a negative impact on subjective well-being in students. Therefore, this study aims to analyze the extent to which perceptions of support in the social environment and academic pressure can affect subjective well-being in students. This study was conducted using a quantitative approach. A total of 101 students of the Faculty of Law, Mulawarman University were used as research subjects who had been selected through a simple random sampling technique. The instruments used in data collection consisted of a subjective well-being scale, a social support perception scale, and an academic stress scale. The analysis was carried out by applying the multiple linear regression method. Based on the test results, it was indicated that the variables of social support and academic stress together had a significant effect on subjective well-being, with an F value of 37.194, an R^2 value of 0.432, and a p value of 0.000. This means that the influence of social support and academic stress on subjective well-being in students can be accepted statistically.

Keywords: *Subjective Well-Being; Perceived Social Support; Academic Stress; Students*

Abstrak

Lingkungan perkuliahan kerap ditandai dengan dominasi peran mahasiswa yang harus menjalani berbagai beban akademik. Tuntutan yang terus-menerus dalam perkuliahan serta keberadaan tugas-tugas yang menumpuk memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk menganalisis sejauh mana persepsi terhadap dukungan dalam lingkungan sosial dan tekanan akademik yang dapat memengaruhi kesejahteraan yang bersifat subjektif pada mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif. Sebanyak 101 mahasiswa dari Fakultas Hukum Universitas Mulawarman dijadikan sebagai subjek penelitian yang telah dipilih melalui teknik pengambilan sampel acak sederhana (*simple random sampling*). Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data terdiri atas skala kesejahteraan subjektif, skala persepsi dukungan sosial, dan skala stres terhadap akademik. Analisis dilakukan dengan menerapkan metode regresi linier berganda. Berdasarkan hasil pengujian, mengindikasikan bahwa variabel dukungan sosial dan stres akademik secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif, dengan nilai F sebesar 37,194, nilai R^2 sebesar 0,432, dan nilai p sebesar 0,000. Artinya, pengaruh dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dapat diterima secara statistik.

Kata Kunci: *Stres Akademik; Kesejahteraan Subjektif; Dukungan Sosial; Mahasiswa*

Pendahuluan

Mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan akademik yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif mereka. Kesejahteraan subjektif pada mahasiswa merupakan suatu isu penting yang menjadi perhatian di berbagai negara, sehingga banyaknya layanan mengenai kesejahteraan subjektif terhadap mahasiswa. Tingkat kesejahteraan subjektif pada mahasiswa berpengaruh terhadap tugas dan tanggung jawab yang mereka emban. Pendidikan tinggi berperan dalam menggali dan mengembangkan suatu potensi pada calon mahasiswa karena calon mahasiswa memungkinkan untuk dapat mengasah kemampuan dan berkembang menjadi seorang mahasiswa yang berkualitas (Karim, 2020).

Selama menempuh Pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa memiliki peran dalam memberikan dampak bagi masyarakat luas. Sebagai generasi muda Indonesia, mahasiswa diharapkan menjadi agen perubahan dan pengawasan sosial untuk dapat memajukan peran pemuda dalam kehidupan bermasyarakat (Anwar & Wijaya, 2019). Berdasarkan kajian pustaka, penelitian yang dilakukan oleh Suseno & Pramithasari (2019) di SMA 1 sewon mengungkapkan bahwa individu dengan kesejahteraan yang sifatnya subjektif tinggi biasa cenderung lebih sehat serta memiliki harapan hidup lebih panjang di bandingkan mereka yang kesejahteraan subjektifnya rendah. Kesejahteraan subjektif dapat menjadi suatu indikator kinerja seseorang, dimana individu dengan kesejahteraan yang tinggi cenderung bekerja lebih baik dan lebih produktif.

Hafiza & Mawarpury (2019) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan penilaian individu terhadap pengalaman hidupnya, mulai dari aspek negatif hingga positif. Dengan demikian, kesejahteraan subjektif mencerminkan kondisi dimana mahasiswa dapat mengevaluasi dirinya sendiri serta kehidupan secara keseluruhan. Menurut Telowo et al., (2019) kesejahteraan subjektif yang optimal bagi mahasiswa dapat tercapai ketika individu mengalami lebih banyak emosi positif dibandingkan emosi negatif. Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas yang menarik serta perasaan puas terhadap kehidupan juga menjadi suatu indikator kesejahteraan subjektif yang baik. kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dapat terjadi salah satunya karena dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial.

Dukungan sosial dapat menciptakan perasaan nyaman bagi seseorang karena adanya keterkaitan dengan efikasi diri. Menurut Raharjayanti (2019) hadirnya dukungan sosial dapat memperkuat seorang individu secara emosional, membantu individu merasa lebih positif, juga membentuk suatu perilaku dan keyakinan berdasarkan informasi yang diterima. Dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dengan menumbuhkan emosi positif, memperkuat harga diri, membangun sikap optimis, juga dapat membantu seorang individu dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang individu tersebut hadapai.

Menurut Wijayanti et al., (2020) dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam kesejahteraan subjektif, yang mencakup evaluasi kognitif terhadap kepuasan hidup serta aspek afektif seperti pengalaman emosi positif ataupun negatif. Kesenjangan penelitian terdapat pada faktor dukungan sosial, kesejahteraan subjektif mahasiswa turut dipengaruhi oleh tekanan akademik yang dialami. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ramadita et al., (2023) dijelaskan bahwa stres akademik memberikan dampak besar terhadap kualitas tidur mahasiswa, khususnya pada mereka yang berada di tingkat akhir.

Kondisi ini, pada akhirnya, turut berkontribusi terhadap menurunnya tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut. Menurut Salsabila et al., (2022) menjelaskan juga bahwa dukungan sosial dan stres akademik berperan sebagai faktor penentu kesehatan mental remaja akhir. Selain dukungan sosial, stres akademik

juga mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, stres akademik terjadi pada mahasiswa yang mengalami banyaknya tuntutan akademik. Mahasiswa sering mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi akibat beban tugas, ujian dan tuntutan akademik lainnya. Jika tidak di tangani dengan baik, hal ini dapat menyebabkan stres akademik yang berdampak pada kesejahteraan subjektif. Stres akademik dipahami sebagai bentuk tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa sebagai akibat dari beban dan tuntutan dalam kegiatan akademis. Tekanan ini diketahui dapat membawa pengaruh negatif terhadap kesejahteraan subjektif, khususnya dalam hal perasaan bahagia dan kepuasan individu terhadap kehidupannya.

Sejumlah penelitian telah menemukan adanya hubungan negatif antara stres akademik dan tingkat kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, di mana semakin tinggi tingkat stres yang dialami, maka semakin rendah pula kesejahteraan yang dirasakan. Julika & Setyawati (2019) menemukan bahwa stres akademik serta kecerdasan emosional bersamaan akan dapat memprediksi kesejahteraan subjektif terhadap mahasiswa. Manullang & Ambarita (2024) menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik, semakin rendah kesejahteraan yang sifatnya subjektif terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Pada kutipan Julika & Setyawati (2019); Manullang & Ambarita (2024) menekankan pentingnya manajemen stres dan pengembangan kecerdasan emosional untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Nurzahirah et al., (2024) stres akademik adalah suatu tantangan yang cukup besar untuk di hadapi mahasiswa selama masa studi yang dijalani mereka. Mahasiswa memiliki tekanan untuk dapat mencapai prestasi tingginya, menepati tenggat waktu yang diberikan, dan juga menyeimbangkan berbagi tanggung jawab pembelajaran akademik yang dapat memicu stres yang berdampak pada kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

Peneliti Majesty et al., (2023) menunjukkan adanya hubungan *negative* antara stres akademik dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, dengan semakin tingginya Tingkat stres akademik pada mahasiswa, semakin rendah kesejahteraan subjektif mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian Latifah (2020) menemukan hubungan mengarah pada negatif antara dukungan dari lingkungan sosial dengan peningkatan stres pada mahasiswa mengerjakan skripsi di UIN Walisongo Semarang, yang dimana semakin tingginya dukungan sosial, maka semakin rendah stres akademik yang di alami mahasiswa.

Adfrinda (2023) pada penelitiannya menunjukan terdapatnya pengaruh signifikan antara modal psikologis dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa kedokteran tahun pertama di Surabaya, dari arah yang negatif. Artinya, semakin meningkatlah modal psikologis dan dukungan dari lingkungan sosialnya yang dimiliki, maka semakin menurunlah tingkat stres akademik yang di alami. Berdasarkan pernyataan yang telah dipaparkan sebelumnya, dirasakan oleh peneliti bahwa perlu dilakukan sebuah penelitian yang berfokus pada pengaruh dukungan dari lingkungan sosial dan kesejahteraan pada subjektif terhadap stres akademik mahasiswa.

Penelitian ini memiliki tujuan yang diarahkan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dan dinamika antara kedua variabel tersebut, serta untuk merumuskan solusi dan saran yang dianggap efektif dalam upaya meningkatkan kesejahteraan subjektif di kalangan mahasiswa. Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalahnya yaitu apakah ada pengaruh kesejahteraan subjektif antara stres akademik dengan dukungan sosial pada mahasiswa? Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh dukungan sosial kesejahteraan subjektif terhadap psikologi berupa stres akademik pada mahasiswa? .

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan regresi linier berganda, yang berfungsi untuk menganalisis pengaruh variabel antara dukungan lingkungan sosial dan variabel stres akademik dalam kesejahteraan subjektif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini melalui teknik *simple random sampling*, yaitu metode pengambilan sampel secara acak di mana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang setara untuk dipilih menjadi bagian dari sampel. Metode pengumpulan data menggunakan alat ukur penelitian bentuk skala tipe likert. Alat ukur yang digunakan ada tiga yaitu skala kesejahteraan subjektif, dukungan sosial, dan stres akademik. Prosedur validasi alat ukur penelitian yang dilakukan dengan teknik uji terpakai kepada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas X sebanyak 101 Mahasiswa yang dipilih menggunakan *simple random sampling*. Sampel penelitian diperoleh melalui pemilihan acak terhadap mahasiswa yang memenuhi kriteria, yaitu mahasiswa aktif dan terdaftar pada semester berjalan. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan instrumen skala kepada sampel yang telah dipilih. Agar proses pengumpulan data lebih praktis dan efisien, penyebaran skala dilakukan secara daring kepada mahasiswa terpilih. Hasil penelitian ini digunakan untuk memperbaiki redaksi item pada skala penelitian. Data dikumpulkan menggunakan skala tipe Likert yang berfungsi mengukur sikap, pendapat, serta pandangan individu atau kelompok terhadap fenomena sosial tertentu. Skala Likert tersebut memiliki dua karakteristik, yaitu *favorable* (variabel yang mendukung variabel yang diukur) dan *unfavorable* (variabel yang tidak mendukung variabel yang diukur). Setiap pernyataan disajikan dalam empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Upaya menganalisis data, dalam menggunakan teknik regresi linier berganda dengan bantuan pada program SPSS versi 26.0 pada sistem operasi Windows.

Hasil dan Pembahasan

1. Distribusi Subjek Penelitian

Karakteristik dari subjek yang diteliti dijelaskan untuk memberikan informasi mengenai gambaran umum tentang partisipan dalam penelitian ini, disesuaikan dengan tujuan dan kebutuhan penelitian. Subjek penelitian terdiri atas mahasiswa Fakultas Hukum Universitas X, khususnya dari angkatan 2021 dan 2022.

Tabel 1. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Aspek	Jenis Kelamin	Frekuensi	Peresentase
Jenis	Laki-Laki	52	51,5%
Kelamin	Perempuan	49	48,5%
Total		101	100%

Sumber: Olah Data SPSS

Dilihat dari tabel 1 yang tertera, diketahui bahwasannya mayoritas subjek yang sedang diteliti ini termasuk dalam jenis kelamin laki-laki dengan persentase sebesar 51,5%. Sedangkan kategori terbanyak kedua adalah jenis kelamin perempuan dengan persentase mencapai 48,5%.

Tabel 2. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Aspek	Umur	Frekuensi	Persentase
Umur	19	40	39,6%
	20	46	45,5%
	21	15	14,9%
Total		101	100%

Sumber: Olah Data SPSS

Dari tabel 2 yang disajikan, dapat dilihat bentuk sebagian besar subjek yang diteliti berada pada kelompok usia 20 tahun dengan persentase sebesar 45,5%. Kemudian, kelompok usia 19 tahun menempati posisi kedua dengan persentase 39,6%, diikuti oleh kelompok usia 21 tahun dengan persentase 14,9%.

2. Uji Deskriptif

Data deskriptif digunakan dalam tujuan mendeskripsikan kondisi sebaran data di kalangan mahasiswa Fakultas Hukum Universitas X. *Mean* empiris dan *mean* hipotetik yang diperoleh dari tanggapan sampel penelitian, biasanya yaitu dengan skala kesejahteraan berbentuk subjektif, dorongan dari lingkungan social, hingga stres akademik (Azwar, 2015).

Tabel 3. *Mean* Empirik dan *Mean* Hipotetik

Variabel	<i>Mean</i> Empirik	SD Empirik	<i>Mean</i> Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Kesejahteraan Subjektif	44,78	5,695	37,5	7,5	Tinggi
Dukungan Sosial	87,20	9,207	75	15	Tinggi
Stres Akademik	55,23	4,688	57,5	11.5	Rendah

Sumber: Olah Data SPSS

Dari tabel 3 tersebut, dapat dipahami gambaran umum distribusi data yang dimiliki oleh subjek penelitian, yaitu mahasiswa Fakultas Hukum Universitas X. Pengukuran menggunakan skala Kesejahteraan Subjektif menunjukkan bahwa nilai rata-rata empiris sebesar 44,78 melebihi nilai rata-rata hipotetik yang hanya 37,5, sehingga kesejahteraan subjektif dikategorikan tinggi. Selain itu, pada skala dukungan sosial, nilai rata-rata empiris yang didapat sebesar 87,20 juga berada di atas nilai rata-rata hipotetik 75, sehingga dukungan sosial dinyatakan dalam kategori tinggi. Sementara itu, hasil pada skala stres akademik memperlihatkan nilai rata-rata empiris sebesar 55,23 yang lebih rendah dibandingkan nilai rata-rata hipotetik 57,5, sehingga tingkat stres akademik pada subjek tergolong rendah.

3. Uji Normalitas

Uji ini digunakan dengan melihat apakah data observasi yang dianalisis akan mengalami penyimpangan dari frekuensi teoritis. Pelaksanaan uji normalitas dibuat dengan cara membandingkan nilai probabilitas *Kolmogorov-Smirnov* terhadap angka 0,05 (5%). Aturan yang digunakan menyatakan bahwa apabila nilai *p* lebih besar dari 0,05 maka distribusi data dianggap normal, sedangkan jika nilai *p* kurang dari 0,05 maka distribusi data dinyatakan tidak normal (Santoso, 2013).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	<i>p</i>	Keterangan
Kesejahteraan Subjektif	0,101	0,013	Tidak Normal
Dukungan Sosial	0,112	0,009	Tidak Normal
Stres Akademik	0,121	0,006	Tidak Normal

Sumber: Olah Data SPSS

Dari tabel 4 yang disajikan di atas, uji normalitas telah dilakukan pada masing-masing variabel. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai *p* untuk variabel. Kesejahteraan sifatnya subjektif, dalam dorongan di lingkungan sosial, hingga stres akademik ada di atas 0,05. Hal ini menunjukkan dengan ketiga variabel tersebut memiliki distribusi data yang normal.

4. Uji Linearitas

Uji asumsi dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear. Linearitas ini diartikan sebagai kondisi di mana hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat membentuk garis lurus dalam rentang nilai variabel independen tertentu (Santoso, 2013). Pada uji linearitas, aturan yang diterapkan adalah apabila nilai *deviance from linearity* memiliki nilai p lebih besar dari 0,05 dan nilai F hitung lebih kecil dari F tabel pada tingkat signifikansi 5% (0,05), maka hubungan antara variabel tersebut dapat dikatakan linear (Gunawan, 2013).

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F Hitung	F Tabel	p	Keterangan
Kesejahteraan Subjektif-Dukungan Sosial	3,941	3,09	0,000	Tidak Linier
Kesejahteraan Subjektif-Stres Akademik	4,970	3,09	0,000	Tidak Linier

Sumber: Olah Data SPSS

Berdasarkan tabel 5, hasil uji asumsi linearitas pada hubungan antara Kesejahteraan Subjektif dan Dukungan Sosial menunjukkan bahwa nilai deviant from linearity F hitung sebesar 3,941 lebih besar dari F tabel yang sebesar 3,09, sehingga pengaruhnya dianggap tidak signifikan. Selain itu, nilai p yang diperoleh yaitu 0,000 kurang dari 0,05 mengindikasikan bahwa hubungan tersebut bersifat tidak linear. Sedangkan pada hubungan antara Kesejahteraan Subjektif dan Stres Akademik, nilai deviant from linearity F hitung tercatat sebesar 4,970 yang juga melebihi F tabel 3,09, menandakan tidak adanya pengaruh linear. Nilai p sebesar $0,000 < 0,05$ memperkuat kesimpulan bahwa hubungan tersebut tidak linear.

5. Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi selesai dilakukan, dilanjutkan dengan pengujian hipotesis akan digunakan dalam melihat analisisnya regresi linear yang berganda. Pengujian ini dimodel regresi linear berganda yang melibatkan variabel dukungan dari lingkungan sosial, stres akademik terhadap kesejahteraan yang bersifat pada subjektif simultan, hingga diperoleh hasil:

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Analisis Model Penuh

Variabel	F Hitung	F Tabel	R ²	p
Kesejahteraan Subjektif (Y)				
Dukungan Sosial (X1)	37,194	3,09	0,432	0,000
Stres Akademik (X2)				

Sumber: Olah Data SPSS

Melihat pada tabel 6, diperoleh hasil yang menunjukkan nilai F hitung lebih besar dari F tabel serta nilai p kurang dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel dukungan sosial dan stres akademik secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif, dengan nilai F sebesar 37,194, nilai R² sebesar 0,432, dan nilai p sebesar 0,000. Artinya, pengaruh dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dapat diterima secara statistik.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis Analisis Model Bertahap

Variabel	Beta	T Hitung	T Tabel	p
Dukungan Sosial (X1) Kesejahteraan Subjektif(Y)	0,481	5,529	1,985	0,000
Stres Akademik (X2) Kesejahteraan Subjektif (Y)	-0,272	-3,24	1,985	0,002

Sumber: Olah Data SPSS

Pada tabel 7 di atas, pertama-tama dapat dilihat bahwa nilai t dapat terhitung lebih besar dari t tabel dan nilai p ini memiliki kurang dari 0,05, yang menunjukkan adanya pengaruh antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan yang sifatnya subjektif. Koefisien dalam bentuk beta (β) yang diperoleh adalah 0,481 dengan t hitung sebesar 5,529 dan p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis minor mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa diterima. Selanjutnya, hasil uji menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, namun ada pengaruh antara stres terhadap akademik terhadap kesejahteraan subjektif, memiliki koefisien beta (β) sebesar -0,272, t hitung -3,24, dan p sebesar 0,002 ($p < 0,05$).

Oleh karena itu, hipotesis minor yang menyatakan pengaruh stres terhadap akademik pada kesejahteraan yang sifatnya subjektif terhadap mahasiswa yang juga dapat diterima. Berdasarkan uji hipotesis pada analisis regresi bertahap, ditemukan pengaruh positif dan signifikan dari dukungan dari lingkungan sosial terhadap kesejahteraan yang memiliki sifat subjektif. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien beta (β) sebesar 0,481, t hitung 5,529, dan sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sebagai nilai p. Sehingga, hipotesis minor yang diajukan dapat diterima di penelitian ini, yang menyatakan adanya pengaruh dukungan dari lingkungan sosial terhadap kesejahteraan yang punya nilai subjektif. Artinya, semakin positif persepsi terhadap dukungan sosial, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh subjek penelitian. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Dewi & Nasywa (2019) yang menyatakan dukungan dalam sosial yaitu salah satu faktor penting dalam kesejahteraan yang biasanya subjektif, di mana individu yang mendapatkan semangat dan bantuan dari lingkungan sekitar saat menghadapi kesulitan akan lebih mampu mengatasi masalah tersebut. Dengan demikian, semakin besar bentuk dukungan pada lingkungan sosial yang dapat diterima, kesejahteraan subjektif individu juga cenderung meningkat.

Hasil dari penelitian terdahulu Thohiroh et al., (2019) memberikan hasil yang menuju pada tingginya dukungan dari sosial yang didapatkan, ini menunjukkan kesejahteraan subjektif tinggi pada seseorang, begitu pula jika seseorang tidak memiliki dukungan dari lingkungan sekitar maka rendah pula tingkat kesejahteraan subjektif orang tersebut. Pada dasarnya kesejahteraan subjektif tidak hanya dipengaruhi oleh dukungan sosial, selain itu juga terdapat dari cerminan aspek internal individu, seperti tingkat harga diri positif, kemampuan kontrol diri, dan tingkat ekstrovertasi yang dimiliki oleh individu tersebut. Terdapat suatu faktor lain seperti stres akademik yang bisa mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada diri mahasiswa, karena adanya stres akademik yang cukup tinggi hingga mengurangi efektivitas dari dukungan sosial sehingga mahasiswa akan dapat merasa terisolasi dan siap meskipun memiliki dukungan sosial yang tersedia. Penelitian terdahulu oleh Putri & Widyastuti (2022) menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, maka kesejahteraan subjektif yang mereka miliki cenderung semakin tinggi.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan analisis regresi model bertahap, ditemukan bahwa variabel stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif memperoleh nilai t hitung yang lebih kecil dari t tabel, yaitu t hitung = -3.24 dengan $p = 0.002$ ($p < 0.05$) dan koefisien beta (β) senilai -0.272. Hal ini mengindikasikan bahwa pengaruh yang berbentuk positif dan

signifikannya antara stres akademik terhadap kesejahteraan yang bersifat subjektif tidak terbukti dalam penelitian ini, sehingga hipotesis minor terkait stres akademik ditolak. Temuan dari penelitian ini selaras dengan Julika & Setiyawati (2019) menyatakan terdapat suatu hubungan negatif antara stres akademik dan kesejahteraan subjektif mahasiswa, di mana semakin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan, maka kesejahteraan yang sifatnya subjektif akan semakin menurun.

Hasil pengukuran menggunakan skala Kesejahteraan Subjektif menunjukkan bahwa mean empiris sebesar 44.78, yang nilainya lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik sebesar 37.5 dengan kategori status tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat Kesejahteraan Subjektif para subjek penelitian termasuk dalam kategori tinggi. memiliki Kesejahteraan Subjektif kategori sangat tinggi 12.9%, kategori tinggi 65.3%, dan kategori sedang 21.8%. Dengan adanya itu Stres akademik yang tinggi akan dapat mengurangi efektivitas dukungan sosial sehingga mahasiswa mungkin tetap merasa terisolasi dan kesepian meskipun mereka memiliki dukungan sosial yang tersedia, secara umum stres terhadap akademik dapat dianggap muncul dari kegiatan akademik (Julika & Setiawan, 2019). Melalui hasil uji deskriptif terhadap skala pengukuran kesejahteraan subjektif di Fakultas Hukum, diketahui bahwa nilai rata-rata empiris yang diperoleh sebesar 44,78, melebihi rata-rata hipotetik sebesar 37,5. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif pada subjek penelitian tergolong tinggi. Kondisi tersebut mencerminkan bahwa mahasiswa merasakan kesejahteraan yang cukup baik selama masa studi. Dukungan terhadap temuan ini juga diperoleh dari penelitian yang dilakukan oleh Tiyas & Utami (2019) yang menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif dapat meningkat seiring adanya kondisi psikologis dan sosial yang mendukung.

Kesejahteraan subjektif mahasiswa yang tinggi sangat penting karena dapat mempengaruhi prestasi akademik, kepuasan hidup, dan kesuksesan karir di masa depan juga mahasiswa yang secara subjektif merasa bahagia dan puas dengan hidup mereka di perguruan tinggi dapat mengalami peningkatan kesehatan mental, peningkatan motivasi, serta peningkatan kinerja akademik. Melalui hasil analisis deskriptif terhadap skala Dukungan Sosial di Fakultas Hukum, diperoleh nilai rerata empiris sebesar 87,20, yang melampaui rata-rata hipotetik sebesar 75 dan dikategorikan dalam tingkat yang tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa partisipan dalam penelitian ini berada pada level dukungan sosial yang tinggi.

Temuan tersebut selaras dengan hasil studi Raharjayanti (2019) yang menjelaskan bahwa tingginya dukungan sosial berperan dalam memperkuat kondisi emosional individu, meningkatkan pandangan positif terhadap diri, serta memengaruhi pola pikir dan perilaku melalui informasi yang diterima. Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap skala stres akademik di Fakultas Hukum, diperoleh nilai rata-rata empiris sebesar 55,23 yang berada di bawah nilai rata-rata hipotetik sebesar 57,5, sehingga dikategorikan dalam tingkat yang rendah. Temuan mengindikasikan bahwa mahasiswa sebagai responden dalam penelitian memiliki tingkat stres pada akademik yang kian rendah. Hasil ini selaras pada penelitian Nurzahirah et al., (2024) yang disebutkan bahwa ketika tingkat stres akademik menurun, tantangan-tantangan yang muncul selama masa studi akan cenderung lebih mudah dihadapi oleh mahasiswa.

Kesimpulan

Fenomena pengaruh dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif di Universitas X menjadi hal yang menarik diteliti. Dalam pelaksanaan penelitian, dapat dijelaskan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam memberikan rasa aman juga rasa penerimaan serta bantuan emosional dan instrumental kepada individu, yang pada akhirnya meningkatkan perasaan positif pada kesejahteraan mahasiswa (Thohiroh et al., 2019). Sebaliknya, semakin tinggi tingkatan stres akademik

dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Stres yang timbul dari suatu tekanan dari tugas-tugas dan beban akademik dapat mengurangi efektivitas dari dukungan sosial dan menurunkan perasaan puas terhadap kehidupan (Julika & Setiyaati, 2019). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa upaya untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa sebaiknya difokuskan pada penguatan dukungan dari suatu lingkup sosialnya dan pengelolaan stres pada akademik yang efektif dan mampu menyesuaikan diri. Adapun keterbatasan pada penelitian di atas yaitu, menunjukkan hubungan antara variabel kesejahteraan subjektif dengan dukungan dari suatu lingkungan sosialnya hingga stres pada akademik tidak bersifat linear dikarenakan jumlah subjek dalam penelitian ini kurang representative dari jumlah populasi. Selain itu adapun saran pada mahasiswa diharapkan dapat pro aktif mencari dukungan sosial di sekitarnya dari teman sebaya atau teman di kampus dan dari dosen dengan cara bertanya ketika tidak mengerti dengan materi yang disampaikan. Mahasiswa dapat aktif mencari circle pertemanan atau membangun pertemanan yang baik agar mendapatkan sosial yang mendukung, karena dengan lingkungan sosial yang mendukung itu dapat memberikan pengaruh pada hal positif terhadap kesejahteraan yang sifatnya subjektif terhadap mahasiswa. Mahasiswa diharapkan dapat mengenali kondisi-kondisi dimana dirinya mengalami stres ataupun tekanan dari tuntutan-tuntutan dari akademik. Stres akademik dapat dikurangi dengan cara mengerjakan tugas secara bertahap dan mengerjakan tugas secara berkelompok dengan teman yang lebih mengerti.

Daftar Pustaka

- Adfrinda, S. Z. (2024). *Pengaruh Psychological Capital dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Umum Tahun Pertama*. Doctoral dissertation, Universitas Airlangga.
- Anwar, S., Kudadiri, S., & Wijaya, C. (2019). Peran Mahasiswa Perguruan Tinggi Islam Aceh Tenggara Sebagai Agen Of Social Change. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(2), 87-179.
- Dewi, A., & Nasywa, S. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 17(2), 45-52.
- Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2019). Kesejahteraan Subjektif pada Pemulung: Tinjauan Sosiodemografi. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 139-150.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50-59.
- Karim, B. A. (2020). Pendidikan Perguruan Tinggi Era 4.0 Dalam Pandemi Covid-19 (Refleksi sosiologis). *Education and Learning Journal*, 1(2), 102-112.
- Latifah, A. U. (2022). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di UIN Walisongo Semarang*. UIN Walisongo Semarang.
- Majesty, A., Sari, D., & Fadillah, M. (2024). Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Kesehatan Masyarakat: Ditinjau Dari Perspektif Persepsi Dukungan Sosial Dan Stres Akademik. *Jurnal Mahasiswa Psikologi Indonesia (JMPIS)*, 6(1), 733-742.
- 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)*, 4(2), 45-52.

- Nurzahirah, R., Aulia, V., Martino, H., Rosaria, R., & Sjalini, N. (2024). Stres Akademik Sebagai Mediator Kualitas Hidup Mahasiswa. *Educate: Journal of Education and Learning*, 2(2), 50-60.
- Putri, N. D., & Widyastuti, T. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Psikologi Yang Mengikuti Program MBKM Mandiri. *Psikopedia*, 1(1), 17-27.
- Raharjayanti, Y. (2019). Dukungan Sosial Keluarga Dan Self-Efficacy Siswa SMP Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Promkes*, 7(2), 133-143.
- Ramadita, A. M., Harsanti, I., & Harmoni, A. (2024). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 212-222.
- Salsabila, D. F., Hidayat, I. N., & Ramdani, Z. (2022). Stres Akademik Dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Kesehatan Mental Remaja Akhir. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 8(2), 173-186.
- Suseno, M. N., & Pramithasari, A. (2019). Kebersyukuran Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Guru SMA Negeri I Sewon. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 1-12.
- Thohiroh, H., Novianti, L. E., & Yudiana, W. (2019). Peranan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif Di Sekolah Pada Siswa Pondok Pesantren Modern. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 131-144.
- Tolewo, S. P., Kurnaningsih, Y., & Setiawan, A. (2019). The Influence Of Social Support And Self Esteem On Subjective Well-Being In Elderly Of Pamona Utara Sub-District Poso Regency. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 18(1), 67-73.
- Utami, M. S. (2009). Keterlibatan Dalam Kegiatan Dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 131-144.
- Wijayanti, R., Sunarti, S., & Krisnatuti, D. (2020). Peran Dukungan Sosial Dan Interaksi Ibu-Anak Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Pada Keluarga Orang Tua Bekerja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 13(2), 125-136.