JMPIS: JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL
E-ISSN: 2716-375x
P-ISSN: 2716-3758
DINASTI REVIEW
https://dinastirev.org/JMPIS dinasti.info@gmail.com +62 811 7404 455

DOI: https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i1
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Received: 05 Desember 2024 | **Revised:** 21 Januari 2025 | **Accepted:** 23 Januari 2025

Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Kesehatan Masyarakat: ditinjau dari Prespektif Persepsi Dukungan Sosial dan Stres Akademik

Nirita Zahra[1*], Nadya Novia Rahman[2]
[1]Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia, niritazahraa@gmail.com
[2]Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

[*]Corresponding Author: niritazahraa@gmail.com

Abstract: *This study aims to determine the effect of perceived social support and academic stress on students' subjective well-being. This research method uses a quantitative approach. The subjects of this study were 69 students of the Faculty of Public Health, Mulawarman University, who were selected using simple random sampling technique. Data collection methods were subjective well-being scale, perceived social support, and academic stress. The data analysis technique used was multiple linear regression. The collected data were analyzed with the help of Statistical for Social Science program version 25.0. The results of this study showed that: (1) there is a significant influence between perceived social support and academic stress on students' subjective wellbeing with the value of F count = 42.439> F table = 3.13 and p value = 0.000 and has an R^2 influence contribution of 56.3%: (2) there is a positive and significant influence between perceived social support on subjective well-being with beta coefficient value (β) = 0.509, t count = 5.382 > t table = 1.996, and p value = 0.000 (p < 0.05); (3) there is a positive and significant influence between academic stress on subjective well-being with beta coefficient value (β) = 0.350, t count = 3.695 > t table = 1.996, and p value = 0.000 (p < 0.05).*

Keywords: *Subjective Well-Being, Percieved Social Support, Academic Stress*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh persepsi dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 69 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman yang dipilih dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan skala kesejahteraan subjektif, persepsi dukungan sosial dan stres akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda. Data yang terkumpul dianalisis dengan bantuan program *Statistical for Social Science* versi 25.0. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh signifikan antara persepsi dukungan sosial dan stress akademik terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dengan nilai F hitung = 42.439 > F tabel = 3.13 dan nilai p = 0.000 serta memiliki kontribusi pengaruh R^2 sebesar 56.3%: (2) terdapat pengaruh positif

dan signifikan antara persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif dengan nilai koefisien beta (β) = 0.509, t hitung = 5.382 > t tabel = 1.996, dan nilai p = 0.000 (p < 0.05); (3) terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif dengan nilai koefisien beta (β) = 0.350, t hitung = 3.695 > t tabel = 1.996, dan nilai p = 0.000 (p < 0.05).

Kata Kunci: Kesejahteraan Subjektif, Persepsi Dukungan Sosial, Stres Akademik

PENDAHULUAN

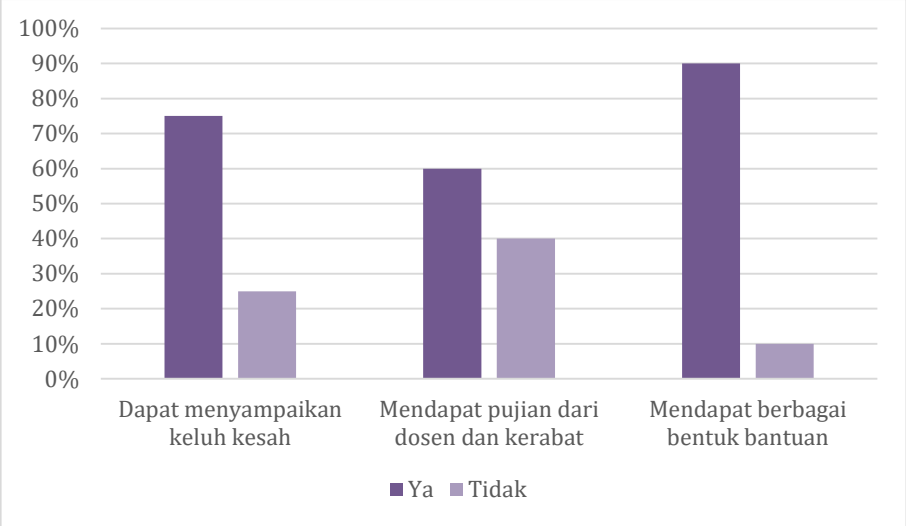
Mahasiswa harus memiliki dedikasi yang tinggi agar bisa menyelesaikan studinya hingga akhir, lalu lulus dengan nilai yang memuaskan dan bekerja sesuai dengan keinginan atau *passion*, sehingga akan tercapai kehidupan yang lebih baik, "*the good life*" (Argaheni, 2020). Menurut Julika dan Setiyawati (2019) indikator penentu kehidupan yang lebih baik yaitu ketika individu merasa dan befikir bahwa kehidupan yang dijalaninya saat ini layak dan sudah sesuai dengan tujuannya atau keinginnya, terlepas dari penilaian orang lain.

Konsep "*the good life*" pada akhirnya di kenal dengan istilah kesejahteraan. Kesejahteraan biasa dikenal dengan sebutan *well-being* yang secara umum dapat diartikan sebagai kebahagiaan atau keadaan yang baik (Thohiroh dkk., 2019). Dijelaskan melalui pendekatan hedonik oleh konsep *subjective well-being*, *well-being* difokuskan pada kebahagiaan subjektif yang berpusat pada pengalaman positif dan tingkat kepuasan terhadap hidup yang tinggi (Deci & Ryan, 2008).

Zhang (2022) mendefinisikan kesejahteraan subjektif sebagai evaluasi kognitif individu mengenai kepuasan hidup, diukur dengan jawaban untuk pertanyaan seperti kebahagiaan dan kepuasan hidup termasuk tingkat kepuasan dengan kualitas kehidupan material dan spiritual. Kesejahteraan subjektif mahasiswa merupakan suatu indikator yang menggambarkan kualitas pendidikan di lingkungan kampus (Tian dkk., 2014). Kesejahteraan subjektif menjadi hal yang perlu diperhatikan oleh setiap mahasiswa, karena tinggi rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif dapat memengaruhi performa akademik mahasiswa pada perkuliahannya (Argaheni, 2020).

Kesejahteraan subjektif mahasiswa ini merupakan suatu kondisi yang perlu ditingkatkan dengan bantuan dari lingkungan sekitarnya agar mahasiswa tersebut mampu menyelesaikan studinya tepat waktu. Menurut Ardiansyah dan Aulia (2021) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa yaitu faktor kepuasan akademik, ekonomi, kepuasan terhadap diri sendiri dan dukungan sosial. Variabel yang diidentifikasi menjadi prediktor kesejahteraan subjektif mahasiswa adalah hubungan yang saling mendukung dari jaringan sosial seperti keluarga, dosen dan teman sebaya di kampus atau yang biasa dikenal dengan dukungan sosial (Ammar dkk., 2013).

Berdasarkan hal tersebut peneliti melakukan survey awal berupa pemberian kuisioner kepada 20 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman melalui *google-form,* hasil survei menunjukkan hasil sebagai berikut:



Gambar 1. Rincian Hasil Survei Awal Perspektif Dukungan Sosial Mahasiswa

Rincian hasil survei awal perspektif dukungan sosial pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman di atas menunjukkan sebanyak 75% responden mahasiswa menyatakan dapat menyampaikan keluh kesah perkuliahan kepada teman maupun keluarga. Sebanyak 60% responden mahasiswa menyatakan pernah mendapatkan pujian dari dosen dan kerabat. Sebanyak 90% responden mahasiswa menyatakan mendapatkan berbagai bentuk bentuan untuk mendukung perkuliahan.

Dukungan sosial memberikan efek positif dan mendorong kepercayaan diri mahasiswa, selain itu dengan diterimanya dukungan sosial maka mahasiswa akan mampu menghadapi berbagai situasi penuh tekanan dan menciptakan kebahagiaan (Hasibuan dkk., 2018; Khairudin & Mukhlis, 2019). Dukungan sosial dari keluarga ataupun teman dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan dalam kesehariannya, namun dukungan sosial tidak hanya mengenai bantuan yang diterima tetapi bagaimana mahasiswa mampu mempersepsikan dan merasakan bantuan tersebut (Wills & Shinar, 2000). Kemampuan untuk mempersepsikan dan merasakan bantuan sosial disebut sebagai persepsi dukungan sosial (Aprilia & Yoenanto, 2022).

Pemberian dukungan sosial memberikan dampak positif pada fisik dan mental individu yang menerimanya sehingga berkorelasi tinggi dengan kesejahteraan subjektif. Menurut Khairudin dan Mukhlis (2019) dukungan sosial memiliki peran terhadap kesejahteraan subjektif yang menunjukkan hasil dukungan sosial yang diterima berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif sehingga mahasiswa akan mampu untuk menghadapi berbagai situasi penuh tekanan dan menciptakan kebahagiaan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Amelia dkk. (2022) menunjukkan hasil yang signifikan positif antara pengaruh dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif mahasiswa sebesar 63,4% sementara 36,96% dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor lainnya yang memengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa merupakan faktor internal. Segala bentuk permasalahan internal yang dihadapi mahasiswa dapat dinamakan sebagai gangguan psikologis, seperti stres hingga depresi dan bunuh diri (Julika & Setyawati, 2019). Menurut Akmal dan Kumalasari (2021) stres dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa karena kesiapan belajar yang terganggu.

Stres dalam kegiatan akademik disebut sebagai stres akademik, yaitu kekhawatiran dalam kegagalan proses belajar, kurangnya waktu dalam beristirahat, sulit memanajemen waktu dan persaingan dalam memasuki dunia kerja. Tinggi rendahnya tingkat stres yang dimiliki mahasiswa dapat memengaruhi kualitas kehidupannya akibat kondisi emosional yang negatif (Rulanggi dkk., 2021). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Nurmala dkk. (2020) terhadap 112 mahasiswa, diketahui bahwa sebanyak 96,4% responden memiliki tingkat stres

cenderung tinggi. Penelitian lain yaitu hubungan stres akademik dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa dilakukan oleh Mawaddah dkk. (2022), penelitian ini menunjukkan hubungan signifikan yaitu stres akademik memiliki korelasi negatif dengan kesejahteraan subjektif, artinya apabila tingkat stres akademik rendah maka kesejahteraan subjektif tinggi dan sebaliknya.

Penelitian yang hendak peneliti lakukan memiliki variabel tergantung yaitu kesejahteraan subjektif dan variabel terikat perspektif dukungan sosial dan stres akademik. Tujuan melakukan penelitian ini adalah untuk pengaruh perspektif dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dijelaskan, diketahui bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam proses pembelajaran dipengaruhi oleh persepsi dukungan sosial yang dimiliki dan tingkat stres akademik mahasiswa.

Latar belakang masalah di atas telah memaparkan tentang stres akademik dan kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh mahasiswa, serta perspektif dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa pada kondisi sulit yang ada dalam perkuliahan. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Kesehatan Masyarakat: Ditinjau dari Perspektif Persepsi Dukungan Sosial dan Stres Akademik" pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yakni menggunakan metode kuantitatif. Dengan variabel terikat, kesejahteraan subjektif dan variabel bebas yaitu, persepsi dukungan sosial dan stres akademik.

Subjek Penelitian

Jumlah sampel yang dijadikan penelitian sebanyak 70 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan probability sampling, yakni teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Simple random sampling adalah teknik pengambilan sampel di mana setiap anggota populasi diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel (Arieska & Herdiani, 2018).

Metode Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan ada tiga yaitu skala kesejahteraan subjektif, persepsi dukungan sosial, dan stres akademik. Pada penelitian ini, tipe skala yang digunakan adalah skala tipe likert. Menurut Taluke dkk. (2019) skala likert adalah skala psikometrik yang biasa digunakan dalam kuesioner dan merupakan skala yang paling umum digunakan dalam penelitian survei.

Proses pengolahan data pada penelitian ini diawali dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap masing-masing skala variabel yang ada pada penelitian ini. Skala kesejahteraan subjektif, terdapat empat aitem yang gugur dari 16 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0.891. Skala persepsi dukungan sosial, terdapat satu aitem yang gugur dari 30 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0.975. Untuk skala stres akademik, tidak ada aitem yang gugur dari 28 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0.937.

Teknik Analisis Data

Analisis regresi berganda digunakan dalam analisis data untuk mengolah data penelitian ini. Dengan menggunakan analisis regresi berganda, diketahui seberapa besar pengaruh dan prediktabilitas kedua variabel independen persepsi dukungan sosial dan stres akademik

terhadap variabel dependen kesejahteraan subjektif. serta dilakukan uji analisis hipotesis yang didahului dengan uji asumsi. Keseluruhan teknik analisa data diproses dengan bantuan program komputer SPSS versi 25.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskriptif data digunakan untuk menggambarkan kondisi sebaran data pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman. Mean empirik dan mean hipotetik diperoleh dari respon sampel penelitian melalui tiga skala penelitian yaitu skala kesejahteraan subjektif, persepsi dukungan sosial dan stres akademik.

Tabel 1. Mean Empirik dan Mean Hipotetik

Variabel	*Mean* Empirik	*Mean* Hipotetik	Status
Kesejahteraan Subjektif	43.21	36	Tinggi
Persepsi Dukungan Sosial	106.96	87	Tinggi
Stres Akademik	77.41	84	Rendah

Sumber: SPSS

Berdasarkan hasil pengukuran melalui skala kesejahteraan subjektif mahasiswa diperoleh mean empirik 43.21 lebih besar dari pada mean hipotetik 36 dengan status tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran skala persepsi dukungan sosial diperoleh mean empirik 106.96 lebih besar dari mean hipotetik 87 dengan status tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki persepsi dukungan sosial yang tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran skala stres akademik diperoleh mean empirik 77.41 lebih besar dari mean hipotetik 84 dengan status rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat stres akademik yang rendah. Selanjutnya dilakukan uji asumsi data penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	z	P	Keterangan
Kesejahteraan Subjektif	0.087	0.200	Normal
Persepsi Dukungan Sosial	0.099	0.090	Normal
Stres Akademik	0.082	0.200	Normal

Sumber: SPSS

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan pada setiap variabel didapatkan hasil bahwa nilai p pada variabel kesejahteraan subjektif, persepsi dukungan sosial dan stres akademik > 0,05 yang artinya ketiga variabel memiliki sebaran data yang normal.

Tabel 3. Uji Linearitas

Variabel	F-hitung	F-tabel	p	Keterangan
Kesejahteraan Subjektif-Persepsi Dukungan Sosial	1.739	3.13	0.063	Linear
Kesejahteraan Subjektif-Stres Akademik	1.409	3.13	0.176	Linear

Sumber: SPSS

Berdasarkan uji Lienaritas yang telah dilakukan menunjukan bahwa antar variabel kesejahteraan subjektif – persepsi dukungan sosial dan antar variabel kesejahteraan subjektif –

stres akademik memiliki hubungan yang linear (p<0,05). Setelah dilakukan uji asumsi, peneliti melakukan uji hipotesis analisis model regresi berganda. Hasil pengujian model regresi penuh berdasarkan variabel persepsi dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif secara bersama-sama didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Analisis Regresi Model Penuh

Variabel	F-hitung	F-tabel	R^2	p
Kesejahteraan Subjektif (Y) Persepsi Dukungan Sosial (X_1) Stres Akademik (X_2)	42.439	3.13	0.563	0.000

Sumber: SPSS

Hasil menunjukkan F hitung > F tabel dan p < 0.05 yang dapat ditafsirkan bahwa terdapat pengaruh positif dan negatif antara persepsi dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa memiliki pengaruh yang signifikan dengan nilai F = 42.439, R^2 = 0.563, dan p = 0.000. Hal tersebut berarti bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh persepsi dukungan sosial dan stress akademik terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Kemudian dari hasil analisi regresi secara bertahap dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Analisis Regresi Model Bertahap

Variabel	Beta	F-hitung	F-tabel	p
Persepsi Dukungan Sosial (X_1) Kesejahteraan Subjektif (Y)	0.509	5.382	1.996	0.000
Stres Akademik (X_2) Kesejahteraan Subjektif (Y)	0.350	3.695	1.996	0.000

Sumber: SPSS

Hasil menunjukkan t hitung > t tabel dan p < 0.05 yang dapat ditafsirkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif dengan nilai koefisien beta (β) = 0.509, t hitung = 5.382, dan p = 0.000 (p < 0.05). Kemudian stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa menunjukkan t hitung > t tabel dan p < 0.05 yang dapat ditafsirkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif dengan nilai koefisien beta (β) = 0.350, t hitung = 3.695, dan p = 0.000 (p < 0.05).

Pembahasan

Berdasarkan uji hipotesis model penuh yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh pesepsi dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Kontribusi pengaruh (R2) adalah sebesar 0.563 yang dapat ditafsirkan bahwa sebesar 56.3% kesejahteraan subjektif mahasiswa dapat dijelaskan oleh persepsi dukungan sosial dan stres akademik. Menurut Sugiyono (2017) menyatakan bahwa interval koefisien pads rentang 0.400-0.599 termasuk dalam kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat persepsi dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa termasuk dalam ketegori sedang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif menurut Tolewo dkk. (2019) yaitu dukungan sosial yang secara langsung berkaitan dengan persepsi dukungan sosial, serta memiliki harga diri positif dan kontrol diri yang berkaitan dengan stres akademik. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dewi dan Nasywa (2019 menemukan hal-hal yang memengaruhi kesejahteraan subjektif bisa berasal dari dalam diri seperti rasa syukur, *forgiveness*, harga diri dan spiritualitas, sedangkan hal yang memengaruhi kesejahteraan subjektif yang berasal dari luar diri individu adalah dukungan sosial.

Rahma dkk. (2020) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitarnya, diartikan bahwa mahasiswa yang memiliki persepsi dukungan sosial yang tinggi maka mampu mencapai kesejahteraan subjektif yang tinggi pula. Faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa lainnya juga dibuktikan oleh Ayu & Nurani (2023) yaitu kontrol diri yang berkaitan erat dengan motivasi dan pengelolaan emosi oleh karena itu kontrol diri meliputi proses pengambilan keputusan serta kemampuan untuk mengatasi akibat dari keputusan yang dipilih.

Berdasarkan hasil uji deskriptif dapat diketahui gambaran sebaran data pengukuran skala kesejahteraan subjektif mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi. Hal ini mendukung hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kulaksizoglu dan Topuz (2014) menjelaskan bahwa mahasiswa yang sudah memasuki usia dewasa awal diantara usia 20 hingga 25 tahun memiliki tingkat kesejahteraan subjektif lebih tinggi dari pada mahasiswa usia remaja akhir pada usia 18 tahun yang memiliki kesejahteraan subjektif lebih rendah. Penelitian tersebut sesuai dengan karakteristik usia subjek dalam penelitian ini yang didominasi oleh mahasiswa usia dewasa awal yaitu 20 dan 21 tahun yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi.

Penelitian lainnya mengenai pengaruh tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa yang dilakukan oleh Argaheni (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang baik maka akan menunjukan sikap positif, mampu berfikir optimis dan memiliki keinginan untuk bekerja keras agar mencapai tujuannya. Mahasiswa yang memiliki sikap positif dalam dirinya dan kepuasan terhadap hidup yang tinggi termasuk merasa puas terhadap kondisi sosial dan akademiknya maka yang akan terjadi adalah berkurangnya perilaku-perilaku abnormal atau penyimpangan perilaku yang umumnya ditemukan pada usia remaja hingga dewasa awal (Seftiani & Herlena, 2018).

Perasaan puas terhadap kondisi sosial mampu memengaruhi kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, mahasiswa yang memiliki kemampuan bersosial baik akan mampu meningkatkan emosi positif, kebahagiaan dan kesehatan yang dimilikinya, selain itu faktor dari luar diri mahasiswa itu sendiri yang mampu memengaruhi kesejahteraan subjektifnya adalah sumbe daya dan dukungan yang diterima seperti sumber daya materi, dukungan sosial yang meliputi keluarga, teman, pasangan serta lingkungan perkuliahan yang tenang dan mendukung akan meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa dan menurunkan potensi stres (Pramithasari & Suseno, 2019).

Berdasarkan uji hipotesis analisis regresi model bertahap didapatkan hasil bahwa persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan. Hal ini berarti hipotesis minor dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif. Uji hipotesis analisis regresi model bertahap ini juga menjelaskan bahwa semakin tinggi persepsi dukungan sosial yang dimiliki maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif. Sebaliknya, semakin rendah persepsi dukungan sosial maka semakin rendah juga kesejahteraan subjektif mahasiswa. Temuan hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang

dilakukan oleh Maspupah dkk. (2021) yang mendapatkan hasil bahwa tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa dapat mengalami peningkatan ataupun penurunan bergantung pada persepsi dukungan sosial dan motivasi belajar yang dimilikinya.

Penelitian terdahulu yang mendukung hasil temuan penelitian tersebut juga dilakukan oleh Thohiroh dkk. (2019) menyatakan bahwa persepsi dukungan sosial berperan positif terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa, apabila mahasiswa mempersepsikan menerima dukungan sosial maka evaluasi terhadap kehidupan perkuliahannya semakin positif maka akan meningkatkan kesejahteraan di perkuliahan. Kehidupan dalam perkuliahan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, lingkungan pertemanan yang sehat mampu melindungi mahasiswa dari kondisi buruk yang bisa memengaruhi kegagalan dalam perkuliahan, mahasiswa yang berada dalam kondisi buruk dan tidak mendapat bantuan maka akan rentan mengalami stres akademik (Aza dkk., 2019).

Berdasarkan hasil uji deskriptif dapat diketahui gambaran sebaran data pengukuran skala persepsi dukungan sosial pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki persepsi dukungan sosial yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Khairudin dan Mukhlis (2019) tentang peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif menunjukkan hasil dukungan sosial yang diterima berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif sehingga mahasiswa akan mampu untuk menghadapi berbagai situasi penuh tekanan dan menciptakan kebahagiaan.

Penelitian lain membuktikan adanya pengaruh dengan arah positif antara dukungan sosial secara emosi terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa yang dilakukan oleh Yulfa dkk. (2022) yang berarti dukungan sosial secara emosi yang diterima berpengaruh dalam memberikan rasa nyaman, ketenangan dan mampu menguatkan keyakinan mahasiswa dalam menghadapi dan mengatasi tantangan serta permasalahan dalam perkuliahan dan menerima segala kondisi dengan rasa syukur. Dukungan sosial sangat diperlukan oleh mahasiswa agar mahasiswa merasa nyaman, merasa diterima, dapat kembali bersemangat dan merasa tidak diabaikan. Pemberian dukungan sosial akan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, oleh karena itu lingkungan sosial harus memberikan dukungan sosial yang cukup kepada mahasiswa. Persepsi dukungan sosial dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif apabila mahasiswa mempersepsikan menerima dukungan sosial yang menawarkan emosi positif, harga diri, dan pemikiran tentang kehidupan sehingga dapat menjadi *buffer stress* dengan memperkuat *self-esteem*, *self-efficacy*, dan *problem solving* (Liu dkk., 2015).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Herawati dan Rizkillah (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif, dukungan sosial yang didapatkan melalui pertemanan, orang tua maupun dosen atau lingkungan sosial lainnya mampu membantu mahasiswa menyesuaikan dirinya dalam dunia perkuliahan, mahasiswa yang dibantu dan membantu dalam perkuliahannya memiliki pemaknaan kesejahteraan subjektif yang baik dan stres akademik yang rendah.

Temuan hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ramdani dan Safitri (2017) mengenai hubungan positif antara persepsi dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif, dukungan sosial yang menyumbang peran terbesar adalah lingkungan sosial yang secara langsung mampu mempengaruhi mahasiswa dalam melakukan suatu hal atau mampu memotivasi mahasiswa agar bersemangat dan mampu menghadapi masalah yang sedang dihadapi.

Teori tersebut dapat memberikan arti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif yang dimiliki. Berdasarkan uji hipotesis analisis regresi model bertahap, didapatkan hasil bahwa stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan. Hal ini berarti bahwa hipotesis minor dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Hasil uji hipotesis ini juga menjelaskan

bahwa semakin semakin rendah tingkat stres akademik yang dimilki maka akan meningkatkan kesejahteraan subjektif. Stres akademik dalam perkuliahan membuat mahasiswa mulai mempertanyakan nilai-nilai dari kepribadiannya akibat menghadapi suatu masalah atau tantangan stres akademik (Pratiwi & Ayriza, 2023).

Hal yang berkaitan dengan stres akademik menurut Indriani (2021) adalah kondisi psikologis mahasiswa yaitu kesadaran akan kemampuan dirinya yang disebut *self-efficacy*. *Self-efficacy* membantu mahasiswa menetapkan serta mengendalikan tujuan dan melaksanakan tugas-tugas akademiknya, sehingga mahasiswa memiliki strategi tersendiri atau cara tertentu untuk menangani tuntutan akademiknya yang sulit (Pramesta & Dewi, 2021). Untuk itu mahasiswa memerlukan kemampuan untuk menyesuaikan diri, kemampuan untuk mengatasi kesulitan dan ketahanan diri mahasiswa untuk mengatasi stres akademik.

Kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi tekanan dalam pekuliahan seperti mampu untuk mengatur emosi ketika sedang menghadapi suatu masalah atau tekanan akan membuat mahasiswa memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik karena mampu mengelola stresor dengan emosi yang positif (Agustiningsih, 2019). Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sutalaksana dan Kusdiyati (2020) menjelaskan bahwa stres akademik menimbulkan respon emosi yang negatif sehingga berdampak pada kualitas kesejahteraan subjektif. Semakin rendah tingkat stres maka semakin tinggi kesejahteraan subjektifnya, begitu pula sebaliknya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Handayani dkk. (2023) membuktikan bahwa terdapat pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif baik pada mahasiswa laki-laki maupun mahasiswa perempuan, penghayatan terhadap stres akademik yang dimiliki memengaruhi penilaian terhadap kesejahteraan subjektif sebagai mahasiswa. Teori ini dapat diartikan bahwa tingkat stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan hasil uji deskriptif dapat diketahui gambaran sebaran data pengukuran skala stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman bahwa subjek penelitian memiliki stres akademik yang rendah. Stres akademik mengacu pada suatu hal yang berkaitan dengan pendidikan atau pembelajaran yang memengaruhi kesejahteraan pribadi, emosional, dan fisik individu, serta tingkat pembelajaran dan pencapaian mahasiswa (García-Ros dkk., 2018). Mahasiswa yang mengalami tuntutan, tekanan, maupun masalah dalam perkuliahan dapat membuat mahasiswa mengalami stres akademik. Stres akademik yang dimiliki mahasiswa dapat berdampak pada kesejahteraan subjektifnya.

Faktor tersebut juga dijelaskan oleh Julika dan Setiyawati (2019) yaitu stres menunjukkan pengaruh kuat terhadap kesejahteraan subjektif. Ketidakpuasan terhadap pembelajaran dan tanggung jawab sebagai mahasiswa dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan subjektif mahasiswa. Ketidakpuasan terhadap pembelajaran diakibatkan oleh kesulitan beradaptasi dengan kegiatan pembelajaran yang disebabkan oleh lemahnya kontrol diri dan tingginya tingkat stres akademik mahasiswa (Marthen, 2018). Stres akademik sendiri merupakan salah satu hal yang sering dirasakan oleh mahasiswa, dimana pada situasi ini mahasiswa harus memenuhi tuntutan-tuntutan dalam perkuliahan yang dapat menjadi pemicu stres (Siregar & Putri, 2019).

Hasil temuan tersebut sesuai dengan salah satu faktor yang memengaruhi stres akademik menurut García-Ros dkk. (2018) yaitu kelebihan beban akademik, mahasiswa yang mengalami kelebihan beban akademik merupakan kondisi mahasiswa yang kewalahan dengan persyaratan atau tanggung jawab akademik mahasiswa saat mengejar pelajaran.

Banyak mahasiswa kesulitan dalam mengelola beban akademik sehingga menyebabkan stres akademik. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Herawati dan Rizkillah (2022) menjelaskan bahwa stres secara signifikan berhubungan negatif dengan kesejahteraan

subjektif, pengelolaan stres akademik yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Hal ini menjelaskan bahwa stres akademik dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa, hasil penelitian terdahulu ini menjelaskan bahwa stres akademik menimbulkan respon emosi yang negatif sehingga berdampak pada kualitas kesejahteraan subjektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil simpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh antara persepsi dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa
2. Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa.
3. Terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa.

REFERENSI

Agustiningsih, N. (2019). Gambaran stres akademik dan strategi koping pada mahasiswa keperawatan. Jurnal Ners dan Kebidanan, 6(2), 241–250.

Agwil, W., Fransiska, H., & Hidayati, N. (2020). Analisis ketepatan waktu lulus mahasiswa dengan menggunakan bagging cart. FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika dan Matematika, 6(2), 155–166. https://doi.org/10.24853/fbc.6.2.155- 166

Akmal, S. Z., & Kumalasari, D. (2021). Online learning readiness and well being in Indonesian college students during pandemic: Academic stress as a moderator. Jurnal Psikologi Ulayat, 9(1), 46–66. https://doi.org/10.24854/jpu206

Amelia, S. D. Al, Nainggolan, E. E., & Pratikto, H. (2022). Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau. INNER: Journal of Psychological Research, 2(2), 58–66.

Ardiansyah, M., & Aulia, F. (2021). Faktor penentu kesejahteraan subjektif mahasiswa: sebuah studi eksploratif di Universitas Negeri Padang. Jurnal Pendidikan Tambusai, 5(1), 1661–1668.

Argaheni, N. B. (2020). Sistematik review: dampak perkuliahan daring saat pandemi Covid-19 terhadap mahasiswa Indonesia. Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, 8(2), 99–108.

Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan teknik sampling berdasarkan perhitungan efisiensi relatif. Jurnal Statistika, 6(2), 166–171.

Ayu, R. P., & Nurani, G. A. (2023). Peran kepuasan kerja terhadap kesejahteraan subjektif pada karyawan borong & harian. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 14(1), 12–22. https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p12-22

Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi dukungan sosial, self-esteem, dan resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA. Jurnal Pendidikan, 4(4), 491–498.

Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective wellbeing. Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan, 1(1), 54–62.

García-Ros, R., Pérez-González, F., & Tomás, J. (2018). Development and validation of the questionnaire of academic stress in secondary education: structure, reliability and nomological validity. International Journal of Environmental Research and Public Health, 15(9), 1–14. https://doi.org/10.3390/ijerph15092023

Gunawan, I. (2013). Metode penelitian kualitatif : teori dan praktik. Bumi Aksara.

Handayani, W. A., Purnama, C. Y., & Ariandini, N. (2023). College subjective well-being: the role of academic stress appreciation based on gender differences. Jurnal Education and Development, 11(3), 123–127.

Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, H. F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, 3(1), 101–116. https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214

Herawati, & Rizkillah, R. (2022). Pengaruh stres dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada keluarga ayah tunggal selama pandemi covid-19. Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan, 9(2), 152–163.

Indriani, T. (2021). Gambaran stres akademik saat pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada siswa di SMK Negeri 1 Godean tahun pelajaran 2020/2021. Ristekdik : Jurnal Bimbingan dan Konseling, 6(1), 1–6. https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i1.1-6

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. https://doi.org/10.22146/gamajop.47966

Khairudin, & Mukhlis. (2019). Peran religiusitas dan dukungan sosial terhadap subjective well-being pada remaja. Jurnal Psikologi, 15(1), 85–96.

Kulaksizoglu, A., & Topuz, C. (2014). Subjective well being levels of university students. Journal of Educational and Instructional Studies in the World, 4(3), 25–34.

Liu, W., Mei, J., Tian, L., & Huebner, S. (2015). Age and gender differences in the relation between school-related social support and subjective wellbeing in school among students. Social Indicators Research, 125(3), 1065–1083.

Marthen, Y. (2018). Pengaruh kontrol diri dan stres sekolah terhadap perilaku membolos. Psikoborneo, 6(4), 526–532.

Maspupah, R., Violina, S. S., Diva, V. V., & Rahman, S. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi dan school well being pada pelajar di Indonesia. Jurnal Psikologi Wijaya Putra, 2(2), 18–25.

Mawaddah, I., Astuti, N. W., & Wijaya, E. (2022). Hubungan stres akademik dengan subjective wellbeing pada mahasiswa selama masa pandemi Covid-19. Serina IV Untar 2022, 365–375.

Munajim, A. (2020). Pengaruh tingkat literasi keuangan terhadap kepercayaan pada produk perbankan syariah. Syntax Idea, 2(1), 1. https://doi.org/10.36418/syntaxidea.v2i1.119

Nurmala, M. D., Wibowo, T. U. S. H., & Rachmayani, A. (2020). Kesiapan belajar daring dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Indonesia di masa pandemi: stres akademik sebagai moderator. Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling, 5(2), 13–23.

Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMA X. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8(7), 23–33.

Pramithasari, A., & Suseno, M. N. (2019). Kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru SMA Negeri I Sewon. Jurnal Penelitian Psikologi, 10(2), 1–12.

Pratiwi, D., & Ayriza, Y. (2023). Pengaruh quality of school life and burnout terhadap kesejahteraan subjektif anggota Himpaudi. Jurnal Obsesi:Pendidikan Anak Usia Dini, 7(2), 1949–1960.

Rahma, U., Pramitadewi, K. P., Faizah, & Perwiradara, Y. (2020). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan di sekolah siswa SMA. Jurnal Psikologi Ulayat, 7(2), 163–176.

Ramdani, & Safitri, E. I. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif lansia di panti jompo Anissa Ummul Khairat. Jurnal Kopasta, 4(2), 82–92.

Rulanggi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi subjective well- being pada Mahasiswa. In Buku Abstrak Seminar Nasional "Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19: Tinjauan Multidisipliner" (pp. 406–412). Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.

Seftiani, N. A., & Herlena, B. (2018). Kecerdasan spiritual sebagai prediktor kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Jurnal Psikologi Integratif, 6(1), 101–115.

Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan, 6(2), 91–95.

Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Sutalaksana, D. A., & Kusdiyati, S. (2020). Hubungan stres akademik dengan subjective well-being pada mahasiswsa tingkat akhir. Prosiding Psikologi, 6(2), 594–598.

Taluke, D., Lakat, R. S. M., & Sembel, A. (2019). Analisis preferensi masyarakat dalam pengelolaan ekosistem mangrove di pesisir pantai kecamatan Loloda kabupaten Halmahera Barat. Jurnal Perencanaan Wilayah Dan Kota, 6(2), 531–540.

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.

Tiyas, R. R., & Utami, M. S. (2021). Online learning saat pandemi Covid-19: stres akademik terhadap subjective wellbeing dengan adaptive coping sebagai mediator. Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 7(2), 225–244. https://doi.org/10.22146/gamajop.64599

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, 18(1), 67–73. https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1789

Yulfa, R., Puspitawati, H., & Muflikhati, I. (2022). Tekanan ekonomi, coping ekonomi, dukungan sosial, dan kesejahteraan perempuan kepala keluarga. Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, 15(1), 14–26. https://doi.org/10.24156/jikk.2022.15.1.14

Zhang, W. (2022). Social capital, income and subjective well-being: evidence in rural China. Heliyon, 8(1), 1–6. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08705