

# Peranan Stres Akademik Terhadap *Subjective Well-Being* dengan *Perceived Social Support* sebagai Moderator pada Mahasiswa Magang Atau Bekerja

Barirahma Martinasia Islahuddiny, Fransisca Iriani Roesmala Dewi,  
Meylisa Permata Sari  
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Corresponding author: fransiscar@fpsi.untar.ac.id

## Abstract

*In this era of rapid growth on technology literacy, students as a bridge between the world of school and work hold great responsibilities and are required to work in a fast-paced environment, more complex than their predecessors. As students who are doing internships or working, they have two responsibilities, namely academic and professional at the same time. This can cause students to experience poor learning patterns due to lack of time management skills and tend to multi-task. Those who have many academic and other demands but are unable to cope with them will experience academic stress. In addition, time management is closely related to the work-life balance phenomenon. This can affect the low subjective well-being. Thus, academic stress can affect the decline of subjective well-being in students who are doing internships or working. This study aims to examine the relationship between academic stress and subjective well-being moderated by perceived social support. Data was collected by distributing questionnaires using the Perceived Academic Stress Scale (PAS), Satisfaction With Life Scale (SWLS), Scale of Positive and Negative Experience (SPANE), and Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) with 387 participants using linear regression quantitative research design. The result shows that  $p < 0.05$  for regression and  $p > 0.05$  for moderation analysis. Thus, show that there is an influence between academic stress and subjective well-being and social support cannot strengthen the effect of academic stress and subjective well-being.*

**Keywords:** *Academic stress, subjective well-being, social support, college students*

<b>Pendahuluan</b>	merupakan jembatan antara siswa dan ranah
<b>Latar Belakang Penelitian</b>	kerja profesional. Dilansir dari Indeed (2021)
Mahasiswa merupakan kelompok pelajar yang mempelajari disiplin ilmu terlibat proses sosiokultural produksi dan aplikasi dalam institusi sekolah tinggi (Ives & Castillo-Montoya, 2020). Mahasiswa	mengemukakan bahwa lingkungan kerja saat ini disebut juga dengan <i>fast paced</i> di mana semuanya bergerak dengan sangat cepat. Hal ini tentu saja harus diikuti dengan sumber daya manusia yang adaptif. Mahasiswa yang

melakukan magang atau bekerja umumnya memiliki tuntutan yang lebih besar dikarenakan mereka harus bekerja dengan baik dan memenuhi tuntutan profesional sembari melakukan perkuliahan (Wilks, 2008). Berdasarkan banyak penelitian yang dihimpun oleh Wilks (2008), mahasiswa pekerja, spesifik pada pekerja sosial lebih rentan mengalami kesulitan secara psikologis. Hal lain yang sering menjadi faktor munculnya stres akademik yaitu buruknya pola belajar yang dipengaruhi oleh manajemen waktu (Reddy et al., 2018). Hal ini dibuktikan dari penelitian yang dilakukan di India pada mahasiswa keperawatan yang memiliki beban kuliah yang padat di mana adanya korelasi positif antara manajemen waktu yang buruk dan stres akademik (Nayak, 2019).

Rendahnya kemampuan mahasiswa yang magang atau bekerja untuk dapat mengatur waktu dengan baik juga dapat disebabkan oleh fenomena yang sedang marak yaitu *multi-tasking*. *Multi-tasking* adalah aktivitas dalam mengerjakan sesuatu

dengan metode mengalihkan perhatian dari satu tugas ke tugas lainnya (Doyle, 2021). Dampak buruk *multi-tasking* antara lain menyebabkan penurunan performa akademik (May & Elder, 2018), *burnout*, kecemasan dan depresi serta stres (Reinecke et al., 2017). Mereka yang mempunyai banyak tuntutan akademik dan tuntutan lainnya tetapi tidak mampu mengatasinya akan mengalami stres (Dewi et al., 2020). Dengan demikian di era digital ini, penelitian terkait stres akademik perlu diperbanyak disebabkan oleh perubahan lingkungan kerja yang cepat, adanya pengaruh dari pesatnya perkembangan teknologi dan transformasi digital, khususnya pada mahasiswa yang masih menjalankan magang atau bahkan sudah bekerja.

Stres akademik dapat mempengaruhi *subjective well-being*. Penelitian sebelumnya menggunakan metode *longitudinal studies* yang dilakukan di Inggris terhadap mahasiswa tahun pertama mengemukakan bahwa stres akademik berkorelasi negatif dengan dimensi-dimensi *subjective well-*

*being* seperti *life satisfaction* dan afek positif, tetapi memiliki korelasi positif dengan afek negatif (Denovan & Macaskill, 2017). Penelitian lainnya meneliti 215 mahasiswa PTN di Jakarta memiliki hasil yang sama, bahwa stres akademik berpengaruh negatif terhadap *subjective well-being* (Yovita & Asih, 2018). Dengan hasil penelitian-penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki dampak negatif terhadap kesejahteraan atau kebahagiaan. Stres akademik memiliki banyak faktor, tetapi hal yang terpenting adalah bagaimana mahasiswa tersebut memiliki kemampuan dalam mengatasi stres tersebut (Folkman & Lazarus, 1988).

Dengan demikian, salah satu hal yang menjadi strategi *coping* untuk mengatasi stres akademik adalah *perceived social support* (Thoits, 1986, pada Zhong, 2009). Setiap pemicu stres yang spesifik harus memiliki strategi *coping* yang tepat (Cohen & Wills, 1985). Alasan *perceived social support* dapat menjadi moderator antara stres akademik dan *subjective well-being* adalah

bahwa adanya dukungan dari keluarga, teman, dan orang penting lainnya dapat memberikan manfaat untuk mental well-being mahasiswa (Hefner & Eisenberg, 2009). Selain itu, penelitian yang meneliti mengenai stres akademik dan *well-being* menyarankan untuk meneliti variabel lainnya seperti faktor yang dapat menjadi strategi *coping* (Wunsch et al., 2017). Penelitian yang meneliti ketiganya hal ini dilakukan pada tahun 2009 menggunakan subjek mahasiswa pascasarjana di Tiongkok Utara bahwa stres akademik berkorelasi negatif dengan *subjective well-being* mereka, dan persepsi mereka tentang social support memoderasi hubungan antara stres akademik mereka dan *subjective well-being* (Zhong, 2009). Selain itu, banyak penelitian yang meneliti variabel serupa. Namun, penelitian tersebut menguji *subjective well-being* dan *perceived social support* sebagai moderator terhadap variabel lain dan tidak melibatkan stres akademik (Wang et al., 2020; Khan & Husain, 2010).

Peneliti sebelumnya pernah meneliti topik yang sama menggunakan variabel yang

sama. Namun, penelitian ini sudah lebih dari 5 tahun dan kurang relevan di era serba digital ini. Penelitian ini juga menggunakan data yang kurang heterogen karena menggunakan sampel dan populasi dari area tertentu dan tidak bisa digeneralisasi. Hal lain yang menarik peneliti untuk meneliti kelompok mahasiswa tertentu dikarenakan belum pernah meneliti terhadap mahasiswa yang sedang magang maupun bekerja di era pandemi yang sangat dipengaruhi oleh digitalisasi dan perubahan yang sangat cepat. Penelitian sebelumnya juga menyarankan untuk memperhatikan hal-hal lain yang sekiranya dapat berkontribusi untuk akademik stres. Untuk memenuhi *gap* dari penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti ingin meneliti kembali topik ini menggunakan metode mempertimbangkan kelompok mahasiswa yang lebih spesifik. Dengan demikian, peneliti memutuskan untuk meneliti apakah *perceived social support* dapat menjadi mekanisme *coping* yang baik terhadap mahasiswa yang mengalami stres akademik akibat banyaknya

tuntutan, yaitu akademik dan profesional dan dapat meningkatkan *subjective well-being*.

Sebuah teori mengenai stres diusung oleh Folkman & Lazarus (1985 dalam Biggs et al., 2017) bernama *Transactional Theory* yang menelaah mengenai stres. Menurut Lazarus (1991, dalam Biggs et al., 2017), penilaian ini dilakukan secara kognitif yang bergantung pada tujuan hingga nilai-nilai yang personal bersifat intrinsik dan faktor-faktor lingkungan yang bersifat ekstrinsik. Penilaian yang dinilai baik menurut *cognitive appraisal* individu dapat berupa emosi positif (Biggs et al., 2017) dan juga kepuasan hidup.

Pada dasarnya, stres akademik merupakan keadaan di mana seseorang dapat merasakan stres akibat dari ketidakmampuannya untuk mengatasi masalah dan menimbulkan gangguan psikososial dan/atau biologis yang ditimbulkan dari adanya tekanan atau tuntutan secara akademik (Cohen et al., 1998, pada Yovita & Asih, 2018). Tekanan akademik yang menjadi stresor ini dapat menjadi pemicu rendahnya *subjective well-being*. *Subjective well-being* salah satunya

terdiri dari evaluasi kognitif menilai seberapa puasny seseorang terhadap hidupnya atau *life satisfaction* (Diener et al., 2009). Ketika melakukan evaluasi yang melibatkan ancaman atau kendala dalam mencapai sesuatu dapat dikategorikan sebagai stres (Lazarus, 2006, dalam Denovan & Macaskill, 2017). Dengan demikian, individu tidak dapat menilai berlangsungnya kepuasan hidup (Denovan & Macaskill, 2017; Yovita & Asih, 2018). Hal ini juga dapat mempengaruhi hal lain yang menjadi indikator dari *subjective well-being*, yaitu evaluasi afektif berupa afek positif dan afek negatif di mana keduanya mencerminkan pengalaman dasar dari peristiwa yang sedang berlangsung (Diener et al., 2009). Maka, individu yang mengalami hal-hal yang dianggap buruk seperti hambatan dan rintangan dalam mencapai tujuan hidupnya cenderung menilai menggunakan emosi negatif dibandingkan positif (Denovan & Macaskill, 2017; Yovita & Asih, 2018).

Teori yang menjadi landasan bagi *social support* dapat menjadi moderator untuk

hubungan stres akademik dan *subjective well-being* adalah *Buffering Hypothesis* (Cohen & Wills, 1985). Teori ini mengatakan bahwa adanya dukungan dari sosial dapat berfungsi sebagai pelindung (*buffer*) terhadap hal-hal yang dinilai sebagai ancaman atau hambatan oleh individu dalam kehidupannya.

Berdasarkan teori *Buffer Hypothesis* yang dikemukakan oleh Cohen dan Wills (1985), adanya dukungan dari orang lain seperti keluarga, teman, atau orang spesial dapat memberikan bantuan kepada individu yang membutuhkannya berupa perhatian, dukungan, hingga arahan dalam mengambil keputusan agar dapat merespon situasi tersebut (Thoits, 1986, pada Zimet, 1988). Sebagai contoh, hal yang dapat menimbulkan stres akademik yaitu persepsi diri terkait perihal akademik yang melibatkan kepercayaan diri (Bedewy & Gabriel, 2015). Adanya dukungan dari dosen atau teman dapat meningkatkan *self-esteem*.

## Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh stres akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang magang atau bekerja dan apakah *perceived social support* dapat menjadi moderator antara pengaruh stres akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang menjalankan magang atau bekerja?

## 1. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif regresi linear dengan metode *cross-sectional reseach*. *Sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *snowball sampling*. Partisipan penelitian merupakan mahasiswa Strata-1 (S1) dengan rentang usia 18-24 tahun yang sedang magang atau bekerja. Pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan menyebarkan tautan kuesioner dalam bentuk Google Form. Sebelum melakukan pengolahan data, peneliti memindahkan terlebih dahulu data yang terdapat dalam *spreadsheet* ke dalam SPSS. Dalam

penelitian ini data yang terdapat pada SPSS yaitu merupakan variabel yang diuji dan karakteristik partisipan yang telah ditentukan. Setelah itu peneliti mulai menguji kredibilitas data yang telah terkumpul dan melakukan uji asumsi. Ketika melakukan uji asumsi peneliti menemukan adanya *outliers*, sehingga sebelum melanjutkan ke uji asumsi, peneliti membuang data partisipan yang mengakibatkan adanya *outliers*. Jika uji asumsi telah mendapatkan hasil maka peneliti mulai melanjutkan melakukan uji hipotesis. Dalam analisis data ini peneliti menggunakan SPSS versi 26. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Perceived Academic Stress Scale (PAS)*, *Multidimensional of Perceived Social Support (MSPSS)*, *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*, dan *Scale of Positive and Negative Experience (SPANES)*.

*Perceptions of Academic Stress Scale (PAS)* adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Bedewy & Gabriel (2015) menggunakan skala tipe 5 poin Likert yang

memiliki 18 butir yang diperuntukkan untuk mengukur akademik stres individu. Alat ukur ini mengukur seberapa stresnya mahasiswa dalam menjalankan kegiatan akademik. Alat ukur ini akan di *input* ke dalam kuesioner *online*. Dalam kuesioner tersebut, peneliti membuat pertanyaan berdasarkan alat ukur. Alat ukur ini distandarisasi pada siswa yang mengejar sarjana dan pasca sarjana. Alat ukur ini memiliki instruksi meliputi “Silakan menilai persepsi Anda tentang pernyataan berikut dalam berkontribusi terhadap tekanan akademik”. Alat ukur juga sudah melalui *expert judgement* dan menggunakan penerjemah tersumpah HD Translator. Tanggapan berkisar 5-poin skala Likert di mana 1 = tidak setuju hingga 5= sangat setuju. Alat ukur mempunyai reliabilitas sebesar  $\alpha = 0.856$ . Dimensi alat ukur terdiri dari: a) tekanan yang terkait dengan harapan akademik (misalnya, item: "Harapan yang tidak realistis dari orang tua saya membuat saya stres"); b) tekanan yang terkait dengan pekerjaan kampus dan ujian (misalnya, item: "Saya percaya bahwa jumlah tugas pekerjaan terlalu banyak"); dan c) tekanan yang berkaitan dengan persepsi diri akademik siswa (misalnya, item: “Saya pikir kekhawatiran saya tentang ujian adalah kelemahan karakter”) dengan skor paling tinggi 90 menunjukkan stres yang lebih tinggi yang dialami oleh mahasiswa dan skor paling rendah 18.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *perceived social support* adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* atau MSPSS oleh Zimet et al. (1988). Alat ukur ini mengukur *perceived social support* berdasarkan 3 sumbernya yaitu, keluarga, teman, atau orang lain yang signifikan yang menjadi skala alat ukur ini (Huang & Zhang, 2021). Alat ukur akan di *input* ke dalam kuesioner *online*. Dalam kuesioner tersebut, peneliti membuat pertanyaan berdasarkan alat ukur. Alat ukur juga sudah melalui *expert judgement* dan menggunakan penerjemah tersumpah HD Translator. Alat ukur terdiri dari 12 butir yang diukur menggunakan 7-poin skala Likert di mana 1 = tidak setuju hingga 7 =

sangat setuju. Contoh butir adalah “Keluarga saya benar-benar berusaha membantu saya”. Alat ukur dioperasionalkan dengan menjumlahkan poin dari setiap butir dengan maksimal skor 84 dan skor minimum adalah 12. Semakin mendekati skor maksimal, semakin tinggi *perceived social support*. Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan oleh peneliti, alat ukur yang digunakan oleh peneliti terdiri dari 12 butir dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang dapat diterima dengan  $\alpha = 0.898$ .

Alat ukur yang digunakan untuk *subjective well-being* meliputi 2 yaitu mengukur dimensi *life satisfaction*, dan afektif terdiri dari afek positif dan negatif (Lucas et al., 1969, dalam Lopez & Snyder, 2011). Alat ukur *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) diusung oleh Diener et al. (1985). Alat ukur ini mengukur aspek kepuasan hidup dari *subjective well-being*. Alat ukur ini akan di *input* ke dalam kuesioner *online*. Dalam kuesioner tersebut, peneliti membuat pertanyaan berdasarkan alat ukur. Instruksi alat ukur meliputi “Berikut adalah lima

pernyataan yang mungkin Anda setuju atau tidak setuju. Dengan menggunakan skala 1 - 5 di bawah ini, tunjukkan persetujuan Anda dengan setiap butir dengan memencet nomor di bawah butir tersebut. Harap terbuka dan jujur dalam menanggapi.” Alat ukur terdiri dari 5 butir yang diukur menggunakan versi 5-poin skala Likert (Kobau et al., 2010) di mana 1= sangat tidak setuju; 2 = tidak setuju; 3= netral; 4 = sangat; 5= sangat setuju. Contoh dari butir pertanyaan meliputi “saya merasa puas dengan hidup saya”. Alat ukur dioperasionalkan dengan penilaian minimum 5 dan maksimal 25. Alat ukur juga sudah melalui *expert judgement* dan menggunakan penerjemah tersumpah HD Translator. Pengukuran *subjective well-being* dengan kedua alat ukur ini dilakukan secara terpisah (Lopez & Snyder, 2011).

Afek positif dan afek negatif diukur menggunakan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) yang dikembangkan Diener et al. (2009). Alat ukur ini mengukur aspek afek dari *Subjective well-being*. Alat ukur ini akan di *input* ke dalam kuesioner

*online*. Dalam kuesioner tersebut, peneliti membuat pertanyaan berdasarkan alat ukur. Instruksi alat ukur meliputi “Tolong pikirkan tentang apa yang telah Anda lakukan dan alami selama empat minggu. Kemudian laporkan seberapa banyak Anda mengalami setiap perasaan berikut, dengan menggunakan skala di bawah ini. Untuk setiap butir, pilih nomor dari 1 hingga 5, dan pilih nomor itu di lembar tanggapan Anda”. Alat ukur ini mencakup 12 butir yang diukur menggunakan 5-poin skala Likert di mana 1 = tidak pernah; 2=jarang; 3= terkadang; 4= sering; dan 5 = sangat sering. Contoh butir adalah “positif”, “negatif”, “bahagia”. *Skoring* alat ukur akan dibagi menjadi dua yaitu SPANE-P dan SPANE-N. SPANE-P dihimpun dengan cara menambahkan skor dari 6 emosi positif, dan SPANE-N dihimpun dengan cara menambahkan skor dari 6 emosi negatif. Kedua alat ukur akan dioperasionalisasi dengan penilaian minimal 6 dan maksimal 30. Semakin tinggi skor, semakin mendekati aspek tersebut. Alat ukur yang dikembangkan oleh Diener et al. (2009)

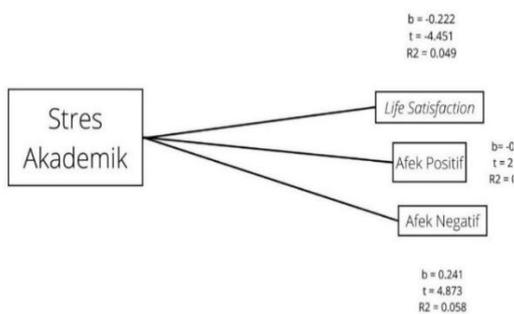
dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang dapat diterima di mana  $\alpha = 0.802$  sehingga telah memiliki butir yang reliabel. Alat ukur juga sudah melalui *expert judgement* dan menggunakan penerjemah tersumpah HD Translator.

## 2. Hasil dan Pembahasan

### Hasil dan analisis data utama

Peneliti melakukan uji regresi linear untuk mengetahui efek stres akademik terhadap *life satisfaction*. Hasil menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak. Stres akademik secara signifikan memprediksi *life satisfaction*,  $b = -0.222$ ,  $t = -4.451$ ,  $p = 0.000$ . Stres akademik menjelaskan 0.04% variansi dari *life satisfaction*,  $R^2 = 0.049$ ,  $F = 19.815$ ,  $p = 0.000$ . Kemudian peneliti melakukan uji regresi linear untuk mengetahui efek stres akademik terhadap afek positif. Hasil menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak. Stres akademik secara signifikan memprediksi afek positif,  $b = -0.149$ ,  $t = 2.950$ ,  $p = 0.003$ . Stres akademik menjelaskan 2.2% variansi dari afek positif,  $R^2 = 0.022$ ,  $F = 8.703$ ,  $p =$

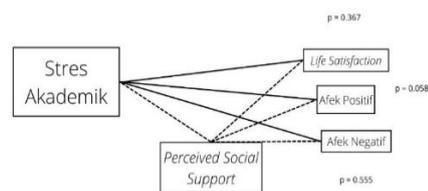
0.003. Terakhir, peneliti melakukan uji regresi linear untuk mengetahui efek stres akademik terhadap afek negatif. Hasil menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak. Stres akademik secara signifikan memprediksi afek negatif,  $b = 0.241$ ,  $t = 4.873$ ,  $p = 0.000$ . Stres akademik menjelaskan 5.8% variansi dari afek negatif,  $R^2 = 0.058$ ,  $F = 23.742$ ,  $p = 0.000$ . Hasil lebih lengkapnya dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Pengaruh antara stres akademik dan *subjective well-being*

Selanjutnya, jika *perceived social support* diletakkan sebagai moderator antara stres akademik dan *life satisfaction*, maka  $p$  nya tidak signifikan di mana  $p = 0.367 > 0.05$ . Hal tersebut menandakan bahwa *perceived social support* tidak dapat meningkatkan atau memperkuat pengaruh stres akademik

terhadap *life satisfaction*. Jika *perceived social support* diletakkan sebagai moderator antara stres akademik dan afek positif, maka  $p$  nya tidak signifikan di mana  $p = 0.058 > 0.05$ . Hal tersebut menandakan bahwa *perceived social support* tidak dapat meningkatkan atau memperkuat pengaruh stres akademik terhadap afek positif. Terakhir, jika *perceived social support* diletakkan sebagai moderator antara stres akademik dan afek negatif, maka  $p$  nya tidak signifikan di mana  $p = 0.555 > 0.05$ . Hasil lebih lengkapnya dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. *Perceived social support* sebagai mediator pengaruh stres akademik dan *subjective well-being*

Selain itu, peneliti melakukan uji moderasi per dimensi. Berdasarkan uji moderasi dimensi keluarga dalam pengaruh stres akademik terhadap *life satisfaction* hasil *sig* menyatakan  $> 0.05$  sehingga dimensi keluarga tidak mampu memoderasi. Selanjutnya, berdasarkan uji moderasi dimensi teman dalam pengaruh stres akademik terhadap *life satisfaction* hasil *sig* menyatakan  $> 0.05$  sehingga dimensi teman tidak mampu memoderasi. Berikutnya, berdasarkan uji moderasi dimensi orang yang signifikan dalam pengaruh stres akademik terhadap *life satisfaction* hasil *sig* menyatakan  $> 0.05$  sehingga dimensi orang yang signifikan tidak mampu memoderasi. Kemudian, berdasarkan uji moderasi dimensi keluarga dalam pengaruh stres akademik terhadap afek positif, hasil *sig* menyatakan  $> 0.05$  sehingga dimensi keluarga tidak mampu memoderasi. Selanjutnya, berdasarkan uji moderasi dimensi teman dalam pengaruh stres akademik terhadap afek positif hasil *sig* menyatakan  $> 0.05$  sehingga dimensi teman

tidak mampu memoderasi. Kemudian, berdasarkan uji moderasi dimensi orang yang signifikan dalam pengaruh stres akademik terhadap afek positif hasil *sig* menyatakan  $< 0.05$  sehingga dimensi orang yang signifikan mampu memoderasi. Lalu, berdasarkan uji moderasi dimensi keluarga dalam pengaruh stres akademik terhadap afek negatif, hasil *sig* menyatakan  $> 0.05$  sehingga dimensi keluarga tidak mampu memoderasi. Selanjutnya, berdasarkan uji moderasi dimensi teman dalam pengaruh stres akademik terhadap afek negatif, hasil *sig* menyatakan  $> 0.05$  sehingga dimensi teman tidak mampu memoderasi. Terakhir, berdasarkan uji moderasi dimensi orang yang signifikan dalam pengaruh stres akademik terhadap afek negatif hasil *sig* menyatakan  $> 0.05$  sehingga dimensi orang yang signifikan tidak mampu memoderasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan hanya satu sumber dari *perceived social support* yang dapat memoderasi yaitu terhadap dimensi afek positif dari *subjective well-*

*being*. Hasil penelitian dapat dilihat di tabel 1 berikut.

Tabel 1. Uji Moderasi Tiap Dimensi

Variabel	Dimensi	Sig
	<i>Perceived</i>	
	<i>Social</i>	
	<i>Support</i>	
Stres	Keluarga	0.352
Akademik	Teman	0.630
Dengan	Orang	0.219
<i>Life</i>	Penting	
<i>Satisfaction</i>	Lainnya	
Stres	Keluarga	0.051
Akademik	Teman	0.522
Dengan	Orang	0.037
Afek	Penting	
Positif	Lainnya	
Stres	Keluarga	0.316
Akademik	Teman	0.835
Dengan	Orang	0.717
Afek	Penting	
Negatif	Lainnya	

### Hasil dan analisis data tambahan

Peneliti juga melakukan uji analisis tambahan berdasarkan demografi yaitu jenis kelamin, usia, dan jenis perguruan tinggi.

Pertama, pada variabel stres akademik dan *subjective well-being* berdasarkan jenis kelamin. Peneliti menemukan bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan stres akademik sebesar  $p > 0.05$ . Sehingga, hal ini dapat menjadi landasan bahwa tidak adanya perbedaan antar jenis kelamin dan stres akademik pada mahasiswa magang atau bekerja. Kemudian, dapat disimpulkan bahwa dua dimensi dari *subjective well-being* memiliki perbedaan yang sangat kecil antar jenis kelamin pada mahasiswa yang sedang magang atau bekerja, di mana laki-laki memiliki *life satisfaction* dan afek positif lebih tinggi dibandingkan perempuan ( $p < 0.05$ ).

Selanjutnya, peneliti juga melakukan uji analisis tambahan pada variabel stres akademik dan *subjective well-being* berdasarkan usia. Hasil menunjukkan bahwa  $p > 0.05$  terhadap stres akademik. Sehingga, tidak ada perbedaan stres akademik dalam rentang usia 18-24 tahun. Selain itu, hasil menunjukkan  $> 0.05$  terhadap dimensi-dimensi *subjective well-being*. Dengan

demikian, tidak terdapat perbedaan *subjective well-being* dalam rentang usia 18-24 tahun.

Terakhir, peneliti melakukan uji analisis tambahan pada variabel stres akademik dan *subjective well-being* berdasarkan jenis perguruan tinggi mahasiswa. Diketahui bahwa  $p > 0.05$  terhadap stres akademik. Maka, tidak ada perbedaan stres akademik antar jenis perguruan tinggi. Selain itu, hasil uji beda terhadap *life satisfaction* dan afek positif mengatakan bahwa  $p < 0.05$ . Dengan demikian, mahasiswa PTS lebih memiliki *life satisfaction* dan afek positif dibandingkan mahasiswa PTN. Namun, hasil penelitian uji beda terhadap afek negatif mengatakan bahwa tidak adanya perbedaan antara jenis perguruan tinggi terhadap afek negatif mahasiswa ( $p > 0.05$ ). Kurangnya penelitian terdahulu yang meneliti hal ini menyebabkan kurangnya landasan hasil ini. Dengan demikian, peneliti selanjutnya dapat meneliti berkaitan dengan jenis perguruan tinggi.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis, H<sub>0</sub> ditolak. Dengan demikian stres akademik dapat mempengaruhi *subjective well-being*. Pengaruh ini kecil, dengan R<sup>2</sup> terbesar terhadap dimensi afek negatif sebesar 5.8%. Sedangkan untuk moderator, *perceived social support* tidak dapat dikatakan sebagai moderator yang dapat memperkuat pengaruh stres akademik terhadap *subjective well-being*. Hal ini berdasarkan oleh perbedaan mekanisme *coping* tiap individu yang berbeda-beda. Juga, diketahui bahwa *perceived social support* tidak dapat menjadi moderator untuk pengaruh stres akademik terhadap *subjective well-being*. Namun, orang penting yang signifikan dapat memberikan pengaruh dalam peran stres akademik terhadap *subjective well-being*. *Perceived social support* dapat berasal dari orang yang penting bagi mahasiswa magang atau bekerja, salah satunya adalah dosen atau tenaga pengajar hingga *Supervisor*. Tetapi, orang penting bagi masing-masing orang bisa saja berbeda sehingga perlu

ditelaah lebih lanjut secara spesifik peran dukungan dosen terhadap pengaruh stres akademik terhadap *subjective well-being*.

Setelah uji hipotesis data pertama, peneliti juga melakukan uji analisis tambahan berdasarkan demografi yaitu jenis kelamin, usia, dan jenis perguruan tinggi. Pertama, pada variabel stres akademik dan *subjective well-being* berdasarkan jenis kelamin. Peneliti menemukan bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan stres akademik yang tidak signifikan. Sehingga, hal ini dapat menjadi landasan bahwa tidak adanya perbedaan antar jenis kelamin dan stres akademik pada mahasiswa magang atau bekerja. Penemuan ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dikarenakan penggunaan sampel yang berbeda mana dalam hal ini peneliti menggunakan mahasiswa yang sedang magang atau bekerja. Dengan demikian, mahasiswa yang magang atau bekerja yang memiliki kesulitan dalam mengelola waktu dan cenderung untuk melakukan *multi-tasking*. Selanjutnya, peneliti menemukan bahwa mahasiswa laki-

laki memiliki *life satisfaction* lebih tinggi jika dibandingkan mahasiswa perempuan secara signifikan dengan efek yang bisa diabaikan. Selain itu, peneliti menemukan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki afek positif yang lebih tinggi jika dibandingkan mahasiswa perempuan secara signifikan dengan efek yang bisa diabaikan. Dari penemuan ini, bisa disimpulkan bahwa dua dimensi dari *subjective well-being* memiliki perbedaan yang sangat kecil antar jenis kelamin pada mahasiswa yang sedang magang atau bekerja, di mana laki-laki memiliki *life satisfaction* dan afek positif lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini dapat disebabkan oleh kecenderungan perempuan untuk mengalami tekanan psikologis dan merasa stres dibandingkan laki-laki (Matud, 2004). Selain itu, dapat dipengaruhi oleh perbedaan *coping* di mana perempuan lebih cenderung menggunakan model *coping* yang cenderung menyangkal dan menyalahkan diri sendiri dibandingkan laki-laki (Eisenbarth, 2019).

Selanjutnya, peneliti juga melakukan uji analisis tambahan pada variabel stres akademik dan *subjective well-being* berdasarkan usia. Hasil menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan stres akademik berdasarkan usia, sesuai dengan penelitian sebelumnya Misra dan Castillo (2004) dan bertentangan dengan penelitian lainnya (Khan et al., 2013). Hal ini didasari oleh adanya kemampuan *coping* yang berbeda-beda tiap individu dan tidak menentukan batas usia mana pun untuk mengetahui strategi *coping* yang tepat. Selain itu, hasil menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan dimensi-dimensi *subjective well-being* berdasarkan usia. Penelitian yang dilakukan oleh Xing dan Huang (2013) mengemukakan hasil yang berbeda di mana terdapat perbedaan tetapi efeknya sangat kecil dan menggunakan rentang usia yang besar, sedangkan penelitian ini menggunakan rentang usia yang lebih sempit. Maka dari itu, hal yang mendasari penemuan ini adalah sempitnya rentang usia sehingga perbedaan

tidak menjadi suatu hal yang signifikan antar usia.

Terakhir, peneliti melakukan uji analisis tambahan pada variabel stres akademik dan *subjective well-being* berdasarkan jenis perguruan tinggi mahasiswa. Diketahui bahwa stres akademik tidak didasari oleh jenis perguruan tinggi. Selain itu, hasil uji beda terhadap *life satisfaction* dan afek positif mengatakan bahwa mahasiswa PTS lebih memiliki *life satisfaction* dan afek positif dibandingkan mahasiswa PTN. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan dukungan tiap jenis perguruan tinggi, di mana dosen PTS lebih membina *rapport* dengan mahasiswanya yang jumlahnya tidak sebanyak di PTN. Selain itu, mahasiswa PTS cenderung memiliki status sosial ekonomi lebih tinggi daripada PTN dikarenakan mahasiswa dituntut untuk membayar uang SPP dan SKS per semester yang tidak dilakukan di PTN, sehingga pengeluaran untuk membayar kuliah lebih tinggi pada mahasiswa PTS. Dengan demikian, individu yang memiliki status sosial ekonomi yang

lebih tinggi akan cenderung mengalami kepuasan hidup dan kebahagiaan (He et al., 2018). Namun, hasil penelitian uji beda terhadap afek negatif mengatakan bahwa tidak adanya perbedaan antara jenis perguruan tinggi terhadap afek negatif mahasiswa. Kurangnya penelitian terdahulu yang meneliti hal ini menyebabkan kurangnya landasan hasil ini. Dengan demikian, peneliti selanjutnya dapat meneliti berkaitan dengan jenis perguruan tinggi.

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai pengaruh stres akademik terhadap *subjective well-being* yang dimoderatori oleh *perceived social support*, terdapat pengaruh negatif signifikan antara stres akademik terhadap dimensi *subjective well-being* yaitu *life satisfaction* dan afek positif dan adanya pengaruh positif terhadap afek negatif. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa mahasiswa magang dan bekerja yang memiliki stres akademik dapat menurunkan *subjective well-being* mereka.

Selain itu, diketahui bahwa *perceived social support* tidak dapat menjadi variabel moderator dalam memprediksi stres akademik terhadap *subjective well-being*, berbeda dengan penelitian sebelumnya. Namun, jika ditinjau dari dimensinya, orang lain yang signifikan dapat menjadi dukungan sosial yang dapat meningkatkan afek positif.

Saran untuk peneliti selanjutnya adalah sebaiknya perlu adanya penelitian baru mengenai stres akademik dan *subjective well-being* yang sesuai dengan kondisi saat ini. Selain itu, saran untuk peneliti selanjutnya yaitu agar mengambil sampel partisipan pada setiap daerah dengan jumlah yang seimbang antar satu dan yang lainnya. Saran lain yang dapat diberikan yaitu diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar menggunakan variabel lain yang dapat berpengaruh terhadap *subjective well-being*, khususnya pada mahasiswa yang melakukan magang atau sedang bekerja. Di sisi lain, peneliti juga berharap penelitian mengenai stres akademik dan *subjective well-being* dapat dilakukan pada siswa di lingkungan

sekolah. Peneliti selanjutnya juga mungkin dapat menggunakan metode kualitatif dan longitudinal untuk menelaah lebih dalam dan terperinci terkait stres akademik dan *subjective well-being*. Kemudian, peneliti selanjutnya dapat menelaah terkait efek langsung dan tidak langsung dari *perceived social support* terhadap stres akademik dan *subjective well-being*. Peneliti bisa meneliti lebih dalam terkait hal ini berdasarkan referensi tersebut. Kemudian, peneliti selanjutnya juga bisa meneliti peran dosen atau *Supervisor* sebagai dukungan sosial yang lebih spesifik terkait mahasiswa magang atau bekerja. Selain itu, berdasarkan keterbatasan penelitian ini, topik selanjutnya dapat lebih fokus terhadap stres kerja ketimbang stres akademik karena mahasiswa magang/bekerja di penelitian ini mengalami stres akademik yang rendah, sehingga ada kemungkinan mereka lebih cenderung mengalami stres kerja dibandingkan stres akademik.

## Referensi

- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2).  
<https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, 351-364.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 18(2),

- 505–525. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9736-y>
- Dewi, D. K., Meylana, E. H., Widianti, F. P., & Safitri, R. I. (2020). *The Profile of Perceived Academic Stress in Higher Education*. 491, 165–169. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201201.028>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. *Social Indicators Research Series*, 247–266. doi:10.1007/978-90-481-2354-4\_12
- Doyle, A. (2021, August 18). *Important Multitasking Skills Employers Value*. The Balance Careers. <https://www.thebalancecareers.com/multitasking-skills-with-examples-2059692>.
- Eisenbarth, C. A. (2019). Coping with stress: Gender differences among college students. *College Student Journal*, 53(2), 151-162.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social Science & Medicine*, 26(3), 309–317. doi:10.1016/0277-9536(88)90395-4
- He, Z., Cheng, Z., Bishwajit, G., & Zou, D. (2018). Wealth inequality as a predictor of subjective health, happiness and life satisfaction among Nepalese women. *International journal of environmental research and public health*, 15(12), 2836.
- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 491–499. <https://doi.org/10.1037/a0016918>
- Huang, L., & Zhang (2021). Perceived social support, psychological capital, and subjective well-being among college

- students in the context of online learning during the COVID-19 pandemic. *The Asia-Pacific Education Researcher*. doi:10.1007/s40299-021-00608-3
- Indeed (2021, April 3). *How to Thrive in a Fast-paced Environment*. Indeed Career guide. Dilansir dari <https://ca.indeed.com/career-advice/career-development/fast-paced-environment>
- Ives, J., & Castillo-Montoya, M. (2020). First-generation college students as academic learners: A systematic review. *Review of Educational Research, 90*(2), 139–178. <https://doi.org/10.3102/0034654319899707>
- Khan, A., & Husain, A. (2010). Social support as a moderator of positive psychological strengths and subjective well-being. *Psychological Reports, 106*(2), 534–538. <https://doi.org/10.2466/PRO.106.2.534-538>
- Kobau, R., Sniezek, J., Zack, M. M., Lucas, R. E., & Burns, A. (2010). Well-being assessment: An evaluation of well-being scales for public health and population estimates of well-being among US adults. *Applied Psychology: Health and Well-being, 2*(3), 272-297. doi:<http://dx.doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01035.x>
- Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (2011). *The oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences, 37*(7), 1401-1415.
- May, K. E., & Elder, A. D. (2018). Efficient, helpful, or distracting? A literature review of media multitasking in relation to academic performance. *International Journal of Educational Technology in Higher Education, 15*(1). <https://doi.org/10.1186/s41239-018-0096-z>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college

- students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Nayak, S. G. (2019). impact of procrastination and time-management on academic stress among undergraduate nursing students: A cross sectional study. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1480–1486.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K., & Müller, K. W. (2017). Digital stress over the life span: The effects of communication load and internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a german probability sample. *Media Psychology*, 20(1), 90–115. <https://doi.org/10.1080/15213269.2015.112183>
- Wang, L., Wang, H., Shao, S., Jia, G., & Xiang, J. (2020). Job burnout on subjective well-being among Chinese female doctors: The moderating role of perceived social support. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00435>
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Wunsch, K., Kasten, N., & Fuchs, R. (2017). The effect of physical activity on sleep quality, well-being, and affect in academic stress periods. *Nature and Science of Sleep Dovepress*. <https://doi.org/10.2147/NSS.S132078>
- Xing, Z., & Huang, L. (2013). The relationship between age and subjective well-being: Evidence from five capital

cities in mainland China. *Social Indicators Research*, 117(3), 743–756.  
doi:10.1007/s11205-013-0396-6

Yovita, M., & Asih, S. R. (2018). The effects of academic stress and optimism on subjective well-being among first-year undergraduates. *Diversity In Unity: Perspectives From Psychology and Behavioral Sciences*, 9781315225302-70.

Zhong, L. F. (2009). Academic stress and subjective well-being: The moderating effects of perceived social support. *IE and EM 2009 - Proceedings 2009 IEEE 16th International Conference on Industrial Engineering and Engineering Management*, 07, 1321–1324.  
<https://doi.org/10.1109/ICIEEM.2009.5344424>

Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G., & Farley, G.K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.