



## Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial dan Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Subjektif

Maydita Alifa Fadillah<sup>1✉</sup>, Dian Dwi Nur Rahmah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Mulawarman

[mayditaalifafadillah@gmail.com](mailto:mayditaalifafadillah@gmail.com)

### Abstract

College students have a lower level of subjective well-being compared to adults in general. The educational atmosphere in high school and college certainly differs, and this change often impacts individuals' emotions, social life, and academics, especially for students experiencing living away from home for the first time. The purpose of this study was to determine the effect of social support and academic stress on subjective well-being among students of the Faculty of Economics and Business, Mulawarman University. This study employed a quantitative approach. The subjects of this study were 94 students from the Faculty of Economics and Business, Mulawarman University. The data collection method used was a Likert scale, including the social support scale, academic stress scale, and subjective well-being scale. The data analysis technique employed was multiple linear regression. Data were analyzed using the Statistical Package for Social Science (SPSS) version 25.0 for Windows. The results showed that: (1) there is a significant influence of social support and academic stress on subjective well-being among students of the Faculty of Economics and Business, Mulawarman University, with a value of  $F = 71.453$ ,  $R^2 = 0.611$ , and  $p = 0.000$ ; (2) social support has a positive and significant effect on subjective well-being, with a beta coefficient ( $\beta$ ) = 0.400,  $t = 5.012$ , and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ); and (3) academic stress has a negative and significant effect on subjective well-being, with a beta coefficient ( $\beta$ ) = -0.480,  $t = -6.002$ , and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

Keywords: social support, academic stress, subjective well-being, student well-being, social influence

### Abstrak

Mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih rendah dibandingkan dengan orang dewasa pada umumnya. Suasana pendidikan di sekolah menengah atas dan perguruan tinggi tentunya memiliki perbedaan dan seringkali perubahan suasana ini membawa dampak bagi emosi, sosial, dan akademik individu, terutama bagi mahasiswa yang baru pertama kali memiliki pengalaman jauh dari rumah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mulawarman. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 94 mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mulawarman. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan skala Likert, yaitu skala dukungan sosial, skala stres akademik, dan skala kesejahteraan subjektif. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear berganda. Data dianalisis menggunakan program Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 25.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh signifikan terhadap dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mulawarman dengan nilai  $F = 71.453$ ,  $R^2 = 0.611$ , dan  $p = 0.000$ ; (2) terdapat pengaruh positif dan signifikan dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif dengan nilai koefisien beta ( $\beta$ ) = 0.400,  $t$  hitung = 5.012, dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ); (3) terdapat pengaruh negatif dan signifikan stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif dengan nilai koefisien beta ( $\beta$ ) = -0.480,  $t$  hitung = -6.002, dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

Kata kunci: dukungan sosial, stress akademik, kesejahteraan subjektif, kesejahteraan mahasiswa, pengaruh sosial

*Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.*



### 1. Pendahuluan

Kesejahteraan subjektif mahasiswa menjadi topik penting untuk dibahas karena sering kali disalahpahami. Banyak yang beranggapan bahwa tingkat kesejahteraan mahasiswa setara dengan orang dewasa, namun terdapat penelitian yang membuktikan sebaliknya [1]. Mahasiswa justru cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih rendah dibandingkan orang dewasa. Hal ini dipengaruhi oleh perubahan lingkungan pendidikan yang signifikan, terutama ketika mereka beralih dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, di mana aspek emosional, sosial, dan akademik

mahasiswa turut terpengaruh, khususnya bagi individu yang tinggal jauh dari rumah untuk pertama kalinya [2].

Mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tantangan psikologis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka. Tekanan akademik yang berat, seperti tugas dan ujian yang menumpuk, sering kali menimbulkan stres dan kecemasan. Banyak dari mereka juga mengalami kesulitan dalam manajemen waktu, karena mereka harus mengimbangi perkuliahan, pekerjaan paruh waktu, dan aktivitas ekstrakurikuler. Masalah keuangan juga menjadi sumber stres tambahan, karena banyak mahasiswa harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan

hidup. Selain itu, adaptasi sosial di lingkungan kampus yang baru dapat menimbulkan perasaan kesepian dan isolasi. Kondisi ini dapat diperburuk oleh kurangnya rasa percaya diri dan ketidakpastian tentang masa depan. Burnout adalah masalah umum lainnya yang terjadi karena beban kerja yang berlebihan dan kurangnya waktu istirahat. Untuk mengatasi berbagai permasalahan ini, penting bagi mahasiswa untuk mencari dukungan sosial, memprioritaskan kesehatan fisik dan mental, serta mencari bantuan profesional jika diperlukan. Dukungan dari teman, keluarga, dan layanan konseling kampus dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan menjaga kesejahteraan mereka.

Masalah-masalah yang dihadapi mahasiswa mencakup stres akademik dan tekanan sosial yang memengaruhi kesejahteraan subjektif mereka. Ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, beban skripsi, serta kekhawatiran akan masa depan sering kali menjadi sumber stres utama. Permasalahan non-akademis seperti hubungan sosial dan tekanan dari keluarga juga berkontribusi pada kesejahteraan subjektif yang rendah. Dalam menghadapi stres akademik, dukungan sosial memiliki peran penting. Persepsi akan dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar, dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan yang dihadapi [3]. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang baik berhubungan dengan rendahnya tingkat stres akademik, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa [4].

Selain itu, terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, yaitu stres akademik [5]. Stres akademik dapat diartikan sebagai perasaan tertekan yang dialami mahasiswa, baik secara fisik maupun emosional, yang disebabkan oleh tuntutan akademik dari dosen atau orang tua untuk meraih hasil belajar yang baik, menyelesaikan tugas tepat waktu, kurangnya arahan dalam mengerjakan tugas, serta lingkungan kelas yang tidak kondusif [6]. Stres akademik biasa muncul akibat adanya tekanan dan beban tugas yang berlebihan yang harus diselesaikan oleh pelajar atau mahasiswa [7].

Kesejahteraan subjektif mahasiswa merujuk pada penilaian pribadi mereka terhadap kualitas hidup yang mencakup perasaan bahagia dan puas. Banyak faktor yang mempengaruhinya, termasuk keseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan pribadi, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas kampus, serta pencapaian akademik. Kesehatan fisik dan mental yang baik juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Mahasiswa yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi. Selain itu, partisipasi dalam kegiatan pengembangan diri, seperti aktivitas ekstrakurikuler dan magang, dapat memberikan rasa pencapaian dan tujuan hidup yang lebih kuat. Dengan demikian, kesejahteraan subjektif yang tinggi tidak hanya meningkatkan kinerja akademik dan

kesehatan mental, tetapi juga memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan.

Ketiadaan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dapat memicu berbagai dampak negatif yang signifikan. Mahasiswa yang tidak merasa bahagia dan puas dengan kehidupannya cenderung mengalami penurunan motivasi dan semangat belajar, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kinerja akademik mereka. Mereka mungkin kesulitan untuk fokus dan menyelesaikan tugas-tugas dengan baik, yang berdampak pada nilai dan prestasi akademik. Kurangnya kesejahteraan subjektif juga dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa. Mereka mungkin lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi, yang dapat mengganggu rutinitas harian mereka. Gejala seperti insomnia, kelelahan, dan sakit kepala juga bisa muncul akibat tekanan dan ketidakpuasan yang berkelanjutan. Dampak negatif lainnya adalah pada aspek sosial. Mahasiswa yang tidak merasa puas dengan hidup mereka mungkin menarik diri dari interaksi sosial, merasa kesepian, dan mengalami kesulitan dalam membangun serta mempertahankan hubungan yang sehat dengan teman dan keluarga. Hal ini dapat memperburuk perasaan isolasi dan kesepian yang sering dialami oleh mahasiswa yang jauh dari rumah.

Terdapat penelitian serupa yang menggali hubungan antara dukungan teman dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran secara daring. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerima dukungan dari teman mengalami penurunan stres akademik [8]. Pusat perhatian penelitian tersebut terletak pada mahasiswa tahun pertama yang menjalani pembelajaran secara online, tidak melakukan pendalaman terhadap mahasiswa tahun kedua dan ke atas, tidak mendalami variabel dukungan sosial lebih mendalam, serta tidak meneliti mengenai kesejahteraan subjektif. Oleh karena itu, dilakukan penelitian ini yang berjudul "Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial dan Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Subjektif" untuk mengeksplorasi pengaruh dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa secara keseluruhan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas X. Penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa dukungan sosial dan stres akademik mempengaruhi kesejahteraan subjektif, baik secara bersama-sama maupun secara individu.

## **2. Metodologi Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan variabel terikat berupa kesejahteraan subjektif, serta variabel bebas yang terdiri dari dukungan sosial dan stres akademik. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat pengukuran atau instrumen berupa skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur pandangan, opini, dan sikap seseorang atau sekelompok orang terhadap fenomena sosial [9]. Terdapat tiga skala yang digunakan, yaitu skala

kesejahteraan subjektif, skala dukungan sosial, dan skala stres akademik.

Sampel penelitian ini terdiri atas 94 mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas X. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling*, yaitu metode yang memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel [10]. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik ini memberikan setiap anggota populasi kesempatan yang setara untuk terpilih sebagai subjek. Proses pengambilan sampel dilakukan dalam satu tahap, dengan pemilihan subjek yang dilakukan secara independen satu sama lain [11].

Proses pengolahan data dalam penelitian ini dimulai dengan pengujian validitas dan reliabilitas untuk setiap skala variabel yang digunakan. Pada skala kesejahteraan subjektif, tiga dari 16 item tidak lolos, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,772. Untuk skala dukungan sosial, dua dari 32 item tidak lolos, dan nilai reliabilitasnya mencapai 0,924. Sedangkan pada skala stres akademik, tiga dari 32 item tidak lolos, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,970.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Data deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kondisi sebaran data di kalangan anggota Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas X. Mean empiris dan mean hipotetik diperoleh dari tanggapan sampel penelitian melalui tiga skala penelitian, yaitu skala kesejahteraan subjektif, skala dukungan sosial, dan skala stres akademik. Dapat dilihat pada tabel 1. Data mean empiris dan hipotetik pada ketiga variabel yang diuji dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Mean Empirik dan Mean Hipotetik

Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Status
Kesejahteraan Subjektif	33.85	32.5	Tinggi
Dukungan Sosial	83.71	75	Tinggi
Stres Akademik	73.93	72.5	Tinggi

Tabel 1 menunjukkan bahwa subjek penelitian dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas X memiliki kesejahteraan subjektif, dukungan sosial, dan stres akademik yang tergolong tinggi. Ketiga variabel memiliki nilai rata-rata mean empiris yang lebih tinggi dibanding nilai mean hipotetik masing-masing. Variabel kesejahteraan subjektif dengan nilai mean empiris sebesar 33,85, dukungan sosial 83,71, dan stres akademik 73,93, sehingga menunjukkan status tinggi dalam ketiga aspek tersebut.

Sebelum melanjutkan analisis data dalam uji hipotesis, penting untuk melakukan uji asumsi terlebih dahulu, yang mencakup uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji asumsi data penelitian adalah sebagai berikut:

#### 3.1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengidentifikasi penyimpangan antara frekuensi observasi yang diteliti dan frekuensi teoretis. Uji normalitas dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas Kolmogorov-Smirnov dengan batas toleransi kesalahan sebesar 0,05 (5%). Uji ini menggunakan kaidah berikut: jika  $p > 0,05$ , maka sebarannya dianggap normal; sebaliknya, jika  $p < 0,05$ , maka sebarannya dianggap tidak normal [12]. Data hasil uji normalitas pada ketiga variabel dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	z	P	Ket
Kesejahteraan Subjektif	0.104	0.200	Normal
Dukungan Sosial	0.081	0.152	Normal
Stres Akademik	0.098	0.200	Normal

#### 3.2. Uji Linearitas

Tujuan dilakukannya uji asumsi linearitas adalah untuk mengidentifikasi hubungan linear antara variabel dependen dan variabel independen. Linearitas merupakan sifat linear (garis lurus) antara variabel dependen dan variabel independen. Uji linearitas menggunakan kaidah berikut: jika nilai deviasi dari linearitas  $p > 0,05$  dan nilai F hitung  $< F$  tabel dengan tingkat signifikansi 5% atau 0,05, maka hubungan dinyatakan linear [12]. Hasil uji linearitas ketiga variabel dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F-Hit	F-Tab	P	Ket.
Kesejahteraan Subjektif - Dukungan Sosial	1.383	3.10	0.136	Linear
Kesejahteraan Subjektif - Stres Akademik	1.018	3.10	0.465	Linear

Berdasarkan hasil yang ditunjukkan dalam tabel di atas, hubungan antara variabel kesejahteraan subjektif dan dukungan sosial bersifat linear ( $p > 0,05$ ), begitu juga dengan hubungan antara variabel kesejahteraan subjektif dan stres akademik ( $p > 0,05$ ).

Setelah uji asumsi dilakukan, proses penelitian dilanjutkan dengan uji hipotesis melalui analisis model regresi berganda. Hasil pengujian model regresi penuh berdasarkan variabel dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif secara keseluruhan. Data hasil uji analisis regresi model penuh pada ketiga variabel dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Regresi Model Penuh

Variabel	F-Hit	F-Tab	R <sup>2</sup>	P
Kesejahteraan Subjektif (Y) Dukungan Sosial (X1) Stres Akademik (X2)	71.453	1.986	0.611	0.000

Tabel di atas menunjukkan bahwa dukungan sosial dan stres akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif, dengan nilai F sebesar 71,453,  $R^2 = 0,611$ , dan  $p = 0,000$ . Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Hasil uji analisis regresi model penuh pada ketiga variabel dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Analisis Regresi Model Bertahap

Variabel	Beta	T-Hit	T-Tab	P
Dukungan Sosial ( $X^1$ ) Kesejahteraan Subjektif (Y)	0.400	5.012	1.991	0.000
Stres Akademik ( $X^2$ ) Kesejahteraan Subjektif (Y)	-0.480	-6.002	1.991	0.000

Tabel di atas menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif, dengan nilai koefisien beta ( $\beta$ ) sebesar 0,400, t hitung sebesar 5,012, dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Sementara itu, untuk stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif, t hitung  $>$  t tabel menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan, dengan nilai koefisien beta ( $\beta$ ) sebesar -0,480, t hitung sebesar -6,002, dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

Hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi model penuh menunjukkan bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh dukungan sosial dan stress akademik terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas X. Kontribusi pengaruh nilai  $R^2 = 0.611$  yaitu sebesar 61.1% variasi kesejahteraan subjektif dapat dijelaskan oleh dukungan sosial dan stress akademik.

Interval koefisien antara 0,600 hingga 0,799 termasuk dalam kategori kuat. Artinya, pengaruh dukungan sosial dan stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif berada dalam kategori kuat. Kesejahteraan subjektif mahasiswa dipengaruhi oleh kepuasan dalam relasi dan kepuasan akademik. Kepuasan akademik yang dibahas peneliti berkaitan dengan stres akademik yang juga menjadi fokus dalam penelitian ini. Berdasarkan penjelasan tersebut, mahasiswa yang berhasil mencapai prestasi akademik yang baik dan mampu mengatasi tekanan serta masalah dalam perkuliahan akan membangun resiliensi [13]. Resiliensi akademik ini dapat mengurangi kemungkinan mahasiswa mengalami stres akademik, sehingga ada keterkaitan antara stres akademik dan kepuasan akademik [14].

Terdapat pula kepuasan dalam relasi, yaitu salah satu bentuk dapat dukungan sosial, karena berdasarkan penjelasan peneliti sebelumnya bahwa mahasiswa yang melakukan sosialisasi dan interaksi dilingkungan kampus baik dalam organisasi atau non-organisasi memiliki kesejahteraan sosial yang lebih tinggi. Penjelasan tersebut sejalan dengan pernyataan penelitian serupa yang juga menyatakan bahwa kesejahteraan

subjektif dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor eksternal, seperti hubungan sosial dan stressor kehidupan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki hubungan sosial yang baik, mampu mengelola stres, dan memiliki teknik coping stress yang efektif, cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik [15].

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan analisis regresi bertahap, ditemukan bahwa hipotesis minor dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas X, dengan nilai koefisien beta ( $\beta$ ) = 0,400, t hitung = 5,012, dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Berdasarkan penemuan ini, dapat disimpulkan bahwa jika individu memiliki dukungan sosial yang tinggi, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang dialami dan sebaliknya.

Tingkat efektivitas dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif adalah sebesar 12.6%. Ketika mahasiswa memiliki reaksi yang baik dengan lingkungan sekitarnya maka mahasiswa akan dapat merasakan dukungan yang diberikan dari lingkungan tersebut sehingga dapat memberikan optimalisasi pada kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh mahasiswa [16].

Kesejahteraan subjektif dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial. Peneliti menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki dampak yang besar terhadap kesejahteraan subjektif, hal ini terjadi karena lingkungan serta hubungan sosial dengan sekitarnya memiliki peran yang besar agar mahasiswa merasa nyaman dan merasa semangat dalam menjalankan kesehariannya [17]. Dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh mahasiswa. Peneliti sebelumnya menjelaskan ketika lingkungan dan pertemanan di sekeliling mahasiswa mendukung, maka lingkungan tersebut dapat mendorong mahasiswa mengembangkan kemampuan emosional, berbagi informasi, dan menjadi *support system* [18].

Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menggali tentang dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa rantau. Penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kaitan erat dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Peneliti sebelumnya menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diterima mahasiswa bisa berwujud dukungan emosional, instrumental, informasi, maupun penghargaan [19].

Dukungan sosial dapat mendorong mahasiswa untuk merasakan kepuasan hidup, emosi yang positif, serta mengelola emosi yang kurang menyenangkan. Hal ini

memungkinkan mahasiswa untuk mencapai kesejahteraan subjektif yang lebih baik. Stress akademik memiliki pengaruh yang besar terhadap kesejahteraan subjektif, hal ini terjadi ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam perkuliahan baik dalam bentuk materi yang perlu dipelajari, tugas yang perlu dikerjakan atau pengelolaan waktu. Hal tersebut dapat menjadi sumber stressor pada mahasiswa, sehingga peneliti menjelaskan ketika tingkat stress akademik yang dimiliki mahasiswa tinggi maka kesejahteraan subjektif yang dirasakan oleh mahasiswa akan rendah pula [20].

Kesejahteraan subjektif yang dialami oleh mahasiswa dapat dipengaruhi oleh tingkat stress akademik yang dialami oleh mahasiswa [21]. Semakin tinggi stress akademik yang dialami maka akan semakin rendah kesejahteraan subjektif, begitu pula sebaliknya. Ketika mahasiswa mengalami stress akademik, mereka merasakan emosi negatif seperti perasaan marah, sedih, cemas, takut, dan sebagainya dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan subjektif. Emosi-emosi negatif tersebut mengakibatkan mahasiswa memandang rendah kehidupannya dan menganggap peristiwa tidak menyenangkan tersebut memengaruhi keseluruhan hidupnya, sehingga kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh subjek menurun [22].

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi parsial dan uji regresi model akhir pada aspek kognitif (Y2), diketahui bahwa aspek perilaku (X8), dukungan peralatan (X2), dukungan informasi (X3), aspek kognitif (X7), aspek psikologis (X5), dukungan emosional (X1), dukungan penilaian (X4), dan fisiologis (X6) memiliki hubungan positif serta pengaruh signifikan terhadap mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas X. Hasil menunjukkan nilai  $R^2 = 0,438$  (43,8 persen), F hitung =  $8,279 > 1,986$  (F hitung > F tabel), dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa aspek kognitif dapat dijelaskan oleh aspek perilaku, dukungan informasi, kognitif, psikologis, dukungan emosional, dukungan penilaian, dan fisiologis. Koefisien interval dalam rentang 0,400–0,599 masuk ke dalam kategori tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa aspek kognitif dapat dijelaskan oleh faktor-faktor tersebut dengan pengaruh yang tergolong rendah.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial dan stress akademik terhadap kesejahteraan subjektif pada anggota Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas X. Selain itu, dukungan sosial secara mandiri juga memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mereka. Demikian pula, stress akademik secara individual menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif pada anggota fakultas tersebut.

#### Daftar Rujukan

[1] Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Kecerdasan Emosional, Stress Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gadjah*

*Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50–59. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>

- [2] Worsley, J. D., Harrison, P., & Corcoran, R. (2021). Bridging the Gap: Exploring the Unique Transition from Home, School or College into University. *Frontiers in public health*, 9, 634285–634285. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634285>
- [3] Poots, A., & Cassidy, T. (2020). Academic Expectation, Self-Compassion, Psychological Capital, Social Support and Student Wellbeing. *International Journal of Educational Research*, 99, 101506–101506. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.101506>
- [4] Ilmiati, M., Sari, N. P., & Sholihat, N. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Motivasi Mahasiswa pada saat Menyelesaikan Skripsi. *Healthcare Nursing Journal*, 3(2), 125–131. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v3i2.1336>
- [5] Jiang, M., Gao, K., Wu, Z., & Guo, P. (2022). The Influence of Academic Pressure on Adolescents' Problem Behavior: Chain Mediating Effects of Self-Control, Parent-Child Conflict, and Subjective Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.954330>
- [6] Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik. *Psyche 165 Journal*, 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- [7] Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pengelolaan Stress Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(2), 72–78. <https://doi.org/10.29210/141700>
- [8] Putro, A. W., & Simanjuntak, E. (2022). Stress Akademik dan Dukungan Teman pada Mahasiswa Tahun Pertama selama Pembelajaran Daring. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81–94. <https://doi.org/10.33508/exp.v10i1.3789>
- [9] Nugroho, A. S., & Mawardi, M. (2021). Pengembangan Instrumen Penilaian Sikap Tanggungjawab dalam Pembelajaran Tematik di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(2), 808–817. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i2.825>
- [10] Maidiana, M. (2021). Penelitian Survey. *ALACRITY: Journal of Education*, 20–29. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.23>
- [11] Firmansyah, D. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- [12] Mardiatmoko, G. (2020). Pentingnya Uji Asumsi Klasik pada Analisis Regresi Linier Berganda (Studi Kasus Penyusunan Persamaan Allometrik Kenari Muda [Canarium Indicum L.]). *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, 14(3), 333–342. <https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342>
- [13] Ardiansyah, M., & Aulia, F. (2021). Faktor Penentu Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa: Sebuah Studi Eksploratif di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1661–1668. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i1.1157>
- [14] Etherton, K., Steele-Johnson, D., Salvano, K., & Kovacs, N. (2022). Resilience Effects on Student Performance and Well-Being: The Role of Self-Efficacy, Self-Set Goals, and Anxiety. *The Journal of general psychology*, 149(3), 279–298. <https://doi.org/10.1080/00221309.2020.1835800>
- [15] Karimah, L. N., & Musslifah, A. R. (2023). Gambaran Subjective Well-Being pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas X. *Bureaucracy Journal: Indonesia Journal of Law and Social-Political Governance*, 3, 2594–2617. <https://doi.org/10.53363/bureau.v3i3.347>
- [16] Lyu, Y. (2023). A Review Of The Influence Of Social Support On The Subjective Well-Being Of College Students. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 1534–1539. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4515>

- [17] Arindawanti, R. A. D., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being pada Karyawan Bagian Produksi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 42–56. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i4.41139>
- [18] Hidayati, L., Amanda, R., Samara, S., Agustin, Y., & Sukatin, S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Siswa (Definisi Kesejahteraan Subjektif). *JURNAL PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL (JUPENDIS)*, 1(3), 177–185. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v1i3.491>
- [19] Melati, M. R. A. S., & Barus, G. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(4), 74–85. <https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i4.615>
- [20] Ogwuche, C. H., Caleb, O., & Relojo-Howell, D. (2020). Perceived Stress and Social Support as Predictors of Subjective Well-Being Among University Studies in Nigeria. *Psychology & Society*, 1, 120–125. <https://doi.org/10.35774/pis2020.01.120>
- [21] Satalaksana, D. A., & Kusdiyati, S. (2020). Hubungan Stres Akademik dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa tingkat Akhir. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 594–598. <https://doi.org/10.29313/v6i2.23629>
- [22] Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic Stress as A Predictor of Mental Health in University Students. *Cogent Education*, 10(2), 2232686–2232686. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>