

# Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Dony Anggara Satalaksana, Sulisworo Kusdiyati

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

donygaara4@gmail.com

**Abstract**—The final year student demand is to complete their final project/essay in order to get a bachelor's degree. However, the implementation will take pressure that causes academic stress. Academic stress arises because of the inability of students to face academic demands. This academic stress can result in students having a low evaluation of life satisfaction or what is commonly known as subjective well-being. The purpose of this study was to obtain a description of academic stress, a picture of subjective well-being, and the relationship between academic stress and subjective well-being in final year students in Bandung. The method used is associational correlational with a sample of 414 people based on purposive sampling technique. The data analysis technique used correlation Spearman. The results showed that there was a negative relationship, namely high academic stress, low subjective well-being, and vice versa.

**Keywords**—Academic Stress, Final-year Students, Subjective Well-Being

**Abstrak**—Tuntutan mahasiswa tingkat akhir yaitu untuk menyelesaikan tugas akhir/skripsinya agar mendapatkan gelar sarjana. Namun dalam pelaksanaannya akan menempuh tekanan yang menyebabkan stres akademik. Stres akademik muncul karena ketidakmampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Stres akademik ini dapat mengakibatkan mahasiswa memiliki evaluasi terhadap kepuasan hidup yang rendah atau yang biasa disebut dengan *subjective well-being*. Tujuan penelitian ini adalah memperoleh gambaran mengenai stres akademik, gambaran mengenai *subjective well-being*, serta hubungan stres akademik dan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung. Metode yang dilakukan adalah korelasional asosiasional dengan sampel sebanyak 414 orang berdasarkan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *spearman*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yaitu stres akademik tinggi maka *subjective well-being* rendah, begitu juga sebaliknya.

**Kata Kunci**—Mahasiswa Tingkat Akhir, Stres Akademik, Subjective Well-Being.

## I. PENDAHULUAN

Dalam perkuliahan, mahasiswa harus mempunyai kemampuan memperkenalkan ilmu pengetahuan, dan juga mengembangkan ilmu pengetahuan tersebut. Kedua hal ini merupakan realisasi dari tanggung jawab sosial dan moral

mahasiswa untuk menyanggah gelar sarjana (Machmud, 2016).

Alasan yang menyebabkan mahasiswa berdedikasi menyelesaikan perguruan tinggi karena mahasiswa berada dalam tahap *achieving stage* dimana mereka akan menggunakan pengetahuan mereka untuk mencapai tujuan tertentu seperti untuk mendapatkan pekerjaan yang lebih baik, karena semakin tinggi edukasi seseorang maka akan semakin tinggi kualitas hidup seseorang (Papalia, 2014). Mahasiswa pada tahap *emerging adulthood* juga akan memanfaatkan waktu kuliah sebaik-baiknya agar dapat lulus dengan memiliki kemampuan dibidangnya dengan baik dan mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan diri mereka (Arnett, 2015). Hal ini juga didukung dengan survey yang dilakukan oleh Arnett, & Schwab (2012) bahwa sebesar 78% yang berusia 18-24 tahun setuju jika kunci dari kesuksesan dalam hidup merupakan edukasi perguruan tinggi. Sehingga mereka akan berusaha sebaik mungkin untuk dapat lulus dari perguruan tinggi.

Menurut Masnur, & Maryaeni (2009) skripsi merupakan hal yang sangat krusial, karena skripsi merupakan indikator dari pemahaman atau ketercapaian disiplin ilmu yang mahasiswa terapkan. Machmud (2016) juga mengatakan bahwa penulisan skripsi juga merupakan bagian dari kegiatan pendalaman disiplin ilmu lewat kegiatan menulis bagi mahasiswa program S1. Bahkan, karena pentingnya kegiatan ini, kadar kelulusan atau ketuntasan program S1 ini ditentukan oleh kualitas hasil skripsi yang disusunnya, karena skripsi merupakan karya akhir atau karya puncak yang dianggap bisa memberikan indikator kadar pemahaman atau ketercapaian disiplin ilmu mahasiswa yang bersangkutan.

Skripsi bermanfaat karena akan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menganalisa, menguasai teori, dan menuntut mahasiswa untuk rajin membaca literatur (Dewa, 2015). Dari berita diatas, dapat dilihat bagaimana pentingnya skripsi bagi calon lulusan S1. Skripsi juga bermanfaat untuk berkontribusi pada bidang ilmu yang diterapkan karena skripsi akan berlandaskan pada hasil penelitian, dan kajian teoritis, sehingga dapat dipertanggung jawabkan (Huang, 2016).

Akan tetapi, meskipun skripsi terlihat memiliki peranan yang sangat penting bagi kelulusan mahasiswa dalam perguruan tinggi, tidak jarang mahasiswa akan menghadapi

berbagai tantangan dan kesulitan saat menjalankan skripsinya. Tantangan dan kesulitan tersebut dapat berupa kebingungan mahasiswa dalam memilih judul, menghadapi persepsi yang buruk terhadap skripsi, kesulitan mengolah data, kesulitan mencari teori yang sesuai dengan judul penelitian, hingga menganggap skripsi sebagai sebuah ancaman (Machmud, 2016).

Selain itu, terdapat penelitian lain yang menyebutkan bahwa hambatan dan kesulitan mahasiswa dalam menjalani skripsi adalah kesulitan mencari tema, judul, sampel, alat ukur, mendapatkan referensi yang tepat, minimnya waktu penelitian, revisi yang dilakukan berulang kali, dosen pembimbing yang memiliki sedikit waktu untuk bimbingan, dan lamanya respon yang diberikan oleh dosen pembimbing (Imandiri, Widyastuti, & Jonosewojo, 2017). Pada penelitian Pratiwi & Kusdiyati (2017) skripsi dianggap sebagai sebuah kesulitan dan tidak menyenangkan sehingga mahasiswa melakukan perilaku prokratinasi untuk menghindari pengerjaan skripsi agar merasa aman dari perasaan takut akan ancaman.

Skripsi merupakan salah satu tuntutan akademik sehingga dapat dikatakan sebagai *stressor* akademik, dan stres akademik dilaporkan sering terjadi dalam kalangan mahasiswa (Karaman & Watson; Civitci; Watson & Watson, dalam Karaman, Nelson, & Vela, 2017) dan stres yang umum terjadi pada kalangan mahasiswa disebut sebagai stres akademik (Elias, Ping, & Abdullah, 2011; Lal, 2014). Mahasiswa yang mengalami stres akademik berujung pada tidak diselesaikannya skripsi mereka (Andrew, Salamonson, Weaver, Smith, O'Reilly, & Taylor, 2008). Mahasiswa merasa lebih puas pada kehidupan secara keseluruhan ketika mampu melaksanakan fungsinya dengan baik dibidang akademik (Lent, Taveira, Sheu & Singley, 2009).

Stres akademik merupakan penggabungan tuntutan akademik yang melampaui kemampuan adaptif individu (Wilks, 2008). Menurut Desmita (2010), stres akademik adalah stres akibat *stressor* akademik. Selain itu, temuan Waghachavare, Dhumale, Kadam, & Gore (2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan aktivitas belajar, dan salah satu faktor penting yang menyebabkan stres pada mahasiswa adalah faktor akademik.

Menurut Pratiwi (2016) dalam kehidupan kampus, mahasiswa mengalami berbagai peristiwa menyenangkan dan tidak menyenangkan. Dalam menyikapinya, individu mampu mengendalikannya dengan cara yang berbeda, tetapi ada juga beberapa yang tidak. Individu yang tidak dapat mengendalikannya akan merasa tidak puas dan kurang bahagia dalam kehidupannya. Perasaan tidak ketidakpuasan dan tidak bahagia menandakan bahwa mahasiswa merasakan tidak sejahtera sehingga terdapat permasalahan yang berkaitan dengan *subjective well-being* (Pratiwi, 2016).

*Subjective well-being* hal yang sangat penting dalam hidup seseorang. Seseorang menggunakan berbagai metode untuk merasakan sejahtera dihidupnya. Salah satu tujuan

seseorang bersemangat dihidupnya adalah menjadi bahagia. *Subjective well-being* merupakan salah satu kajian psikologi positif, dan diartikan sebagai kebahagiaan (Kulaksizoglu, & Topuz, 2014). Mahasiswa diharapkan memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi untuk dapat mengatasi permasalahan dan menjalankan peran dan tanggungjawabnya baik dihidupnya (Sudjarwadi, 2003). Mahasiswa dengan *subjective well-being* yang tinggi akan berprestasi baik dibidang akademik, dan dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi, mahasiswa akan menjadi pemimpin yang hebat di masa depan.

Menurut Yovita, & Asih (2018), mahasiswa mampu menilai peristiwa yang terjadi di perkuliahan. Padahal, penilaian yang dilakukan oleh mahasiswa seringkali cenderung menimbulkan konsekuensi negatif. Peristiwa yang dialami mahasiswa dianggap peristiwa tidak menyenangkan yang memicu respon emosional negatif seperti marah dan cemas. Selain itu, tekanan akademik membentuk pengalaman stres yang mempengaruhi kepuasan hidup (Akin, 2015). Karena stres memiliki hubungan negatif dengan kepuasan hidup, situasi dengan tingkat stres yang rendah memiliki kepuasan hidup yang tinggi (Gnilka, Ashby, Matheny, Chung, & Chang, 2015). Schiffrin, & Nelson (2010) menyatakan bahwa *subjective well-being* juga berkorelasi dengan tingkat stres, dengan individu dengan tingkat stres tinggi memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah dan mereka yang memiliki tingkat stres rendah memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Dari penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa stress akademik bisa mempengaruhi *subjective well-being* seorang mahasiswa.

Sebuah studi dari Zhong (2009) dari 226 mahasiswa di China Utara menemukan hubungan negatif antara stress akademik dan *subjective well-being*. Alleyne, Alleyne, & Greenidge (2010) melakukan penelitian serupa terhadap 172 mahasiswa Barbados. Hasilnya, ada hubungan negatif yang signifikan antara stress yang dirasakan dan kepuasan hidup.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui Hubungan antara Stres Akademik dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Memperoleh gambaran stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Memperoleh gambaran *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Memperoleh gambaran hubungan stres akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir.

## II. LANDASAN TEORI

Menurut Diener (1984) *Subjective Well-Being* merupakan evaluasi subjektif seseorang terhadap hidupnya baik secara kognitif dan afektif, yang ditandai dengan tingginya kepuasan hidup dan perasaan positif serta rendahnya perasaan negatif. Diener, Suh, & Oishi (1997)

mengatakan bahwa subjective well-being merupakan suatu produk penilaian keseluruhan kehidupan yang menyeimbangkan baik dan buruk. Tidak membatasi diri dengan perasaan tertentu dan tidak mencampur pengalaman subjektif dengan penyebab konseptualisasi. Diener, & Suh (2000) berpendapat bahwa subjective well-being adalah teori evaluasi akan kejadian yang telah terjadi atau dialami dalam kehidupan yang melibatkan proses afektif dan kognitif yang aktif karena menentukan bagaimana informasi tersebut akan diatur.

Beberapa definisi yang telah dikemukakan tersebut, maka dapat diartikan bahwa subjective well-being tentang bagaimana seseorang mengevaluasi hidup mereka, baik di masa sekarang maupun untuk periode yang lebih lama seperti masa lalu sehingga berkaitan dengan bagaimana dan mengapa seseorang mengalami kehidupan dengan cara yang positif, termasuk penilaian kognitif dan reaksi afektif.

Menurut Diener (1984) terdapat 2 komponen *subjective well-being*, yaitu:

1. Komponen kognitif yaitu evaluasi seseorang dari kepuasan hidup.
2. Komponen Afektif yaitu merefleksikan pengalaman-pengalaman dasar dalam suatu peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang.

Stres akademik merupakan stres yang dialami oleh individu dan terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan. Gadzella, & Masten (2005) menggambarkan stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap stressor tersebut yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Olejnik, & Holschuh (2007) memandang stres akademik merupakan respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh siswa. Wilks (2008) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan hasil kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi sumber daya individu yang tersedia untuk menghadapi tuntutan tersebut.

Berdasarkan berbagai definisi diatas mengenai stres akademik, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi tuntutan atau tugas yang harus dikerjakan dan bagaimana reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut.

Gadzella, & Masten (2005) mengukur stres akademik dalam dua komponen yaitu:

1. Stressor akademik, merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri diluar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Stressor akademik terdiri dari 5 kategori sebagai berikut: *Frustration* (frustrasi), *Conflict* (konflik), *Pressure* (tekanan), *Change* (perubahan), *Self-imposed* (pemaksaan diri).
2. Reaksi terhadap stres, terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif.

### III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Bandung

<i>Stres Akademik</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Presentase (%)</i>
<b>Rendah</b>	199	48.06%
<b>Tinggi</b>	215	51.94%
<b>Total</b>	414	100%

**Tabel 1.** Tabel tingkat stres akademik

Berdasarkan data yang diperoleh, dari 414 mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung terdapat 199 responden atau sebesar 48.06% yang memiliki stres akademik yang rendah, dan terdapat 215 responden atau sebesar 51.94% yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Dari hasil tersebut terlihat bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang seimbang dan merata antara tinggi dan rendah frekuensinya tidak terlalu jauh.

#### B. Gambaran tingkat Subjective Well-Being Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Bandung

<i>Subjective Well-Being</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Presentase (%)</i>
<b>Rendah</b>	253	61.11%
<b>Tinggi</b>	161	38.89%
<b>Total</b>	414	100%

**Tabel 1.** Tabel tingkat *subjective well-being*

Berdasarkan data yang diperoleh, dari 414 mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung terdapat 253 responden atau sebesar 61.11% yang memiliki *subjective well-being* yang rendah, dan terdapat 161 responden atau sebesar 38.39% yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi.

#### C. Hasil Analisis Uji Korelasi Antara Stres Akademik Dengan Subjective Well-Being

<b>Hubungan</b>	<b>Hasil Perhitungan dan Pengujian</b>	<b>Kesimpulan</b>
Hubungan antara stres akademik dengan	rs = -0.131	Terdapat hubungan negatif antara stres akademik

<i>subjective well-being</i>	p value = 0008 < $\alpha$ = 0.05	dengan <i>subjective well-being</i> .
------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------

**Tabel 1.** Tabel uji korelasi stres akademik dengan *subjective well-being*

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik uji korelasi *spearman* dengan bantuan SPSS didapatkan nilai korelasi sebesar -0.131, dan nilai p value = 0.008 <  $\alpha$  = 0.05. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan *subjective well-being*. Hubungan yang dihasilkan antara variabel stres akademik dengan *subjective well-being* mahasiswa tingkat akhir yang sedang melaksanakan tugas akhir/skripsi di Kota Bandung, begitupun sebaliknya. Ketika mahasiswa mengalami stres akademik dalam melaksanakan tugas akhir/skripsi maka evaluasi terhadap kepuasan hidup yang dirasakan mahasiswa itu rendah, dan selalu merasakan afek negatif dibandingkan dengan afek positif. Nilai korelasi yang didapatkan sebesar -0.131 juga menunjukkan bahwa berdasarkan tabel derajat kekuatan hubungan antar variabel, maka terdapat hubungan yang sangat lemah antara variabel stres akademik dengan *subjective well-being*. Maksud dari hubungan lemah antara variabel stres akademik dengan *subjective well-being* adalah perubahan nilai variabel tidak berhubungan secara langsung dengan perubahan variabel lainnya. Dari hasil penelitian yang ada maka dapat dikatakan bahwa stres akademik memiliki hubungan terhadap *subjective well-being* seseorang. Seperti pendapat Yovita, & Asih (2018) bahwa stres akademik dinilai sebagai suatu pengalaman yang kurang menyenangkan dan berdampak negatif bagi individu, seperti merasa marah. Stres akademik juga dapat menimbulkan respon emosional berupa perasaan cemas, takut, merasa bersalah, dan sedih serta berdampak pada penurunan *subjective well-being* yang dimiliki. Myers dan Diener (1995) juga mengungkapkan bahwa seseorang dengan *subjective well-being* yang rendah seringkali memandang rendah kehidupannya dan menganggap bahwa peristiwa yang terjadi merupakan peristiwa yang kurang menyenangkan sehingga menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan seperti depresi, kecemasan dan kemarahan.

Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan latar belakang masalah yang menyatakan bahwa adanya permasalahan mengenai kekuatan derajat hubungan yang sangat lemah antara stres akademik dengan *subjective well-being*. Selain itu tidak menutup kemungkinan terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melaksanakan tugas akhir/skripsi. Namun hasil penelitian ini tetap sesuai dengan hipotesis yang dirancang oleh peneliti dan berhasil menjawab semua tujuan penelitian yang diharapkan.

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat gambaran stres akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang melaksanakan tugas akhir/skripsi di Kota Bandung, didapatkan sebanyak 199 orang memiliki stres akademik yang rendah dan sebanyak 215 orang memiliki stres akademik yang tinggi.
2. Terdapat gambaran *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melaksanakan tugas akhir/skripsi di Kota Bandung sebanyak 253 orang memiliki *subjective well-being* yang rendah, dan sebanyak 161 orang memiliki *subjective well-being* yang tinggi.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melaksanakan tugas akhir/skripsi di Kota Bandung.

#### V. SARAN

##### A. Mahasiswa

Dengan hasil penelitian ini diharapkan untuk para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat mengatasi sumber stres akademik yang dihadapi selama proses melaksanakan skripsi. Mempersiapkan dirinya secara lahir dan batin saat dimulai proses penyusunan proposal penelitian hingga skripsi, meluangkan waktu untuk istirahat atau bersantai tiap minggu/tiap bulan saat mengalami stres hingga siap dan fokus kembali menyelesaikan skripsi, serta menemukan teman yang memiliki tujuan dan target kuliah yang sama agar bisa saling menguatkan dan memotivasi saat kondisi fisik maupun psikis yang dirasakan menurun.

##### B. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, diharapkan untuk mencari referensi teori dan jurnal lebih banyak lagi atau temuan-temuan baru yang berkaitan dengan tema penelitian ini. Diharapkan pula dapat mengembangkan dan mencari informasi lebih lanjut kaitannya dengan faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik (seperti motivasi, strategi coping, kepribadian, dan sebagainya) dan juga *subjective well-being* lainnya (seperti dukungan sosial, *forgiveness*, *self-esteem*, faktor demografis, dan sebagainya) untuk mempermudah penelitian. Hal tersebut untuk menghindari ketidak-konsistenan teori yang akan digunakan dalam penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Akin, U. (2015). Do School Experiences Predict Life Satisfaction in Turkish College Students?. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(1), 87-96.
- [2] Alleyne, M., Alleyne, P., & Greenidge, D. (2010). Life satisfaction and perceived stress among university students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa*, 20(2), 291-298.
- [3] Andrew, S., Salamonson, Y., Weaver, R., Smith, A., O'Reilly, R., & Taylor, C. (2008). Hate The Course Or Hate To Go: Semester Differences In First Year Nursing Attrition. *Nurse Education Today*, 28(7), 865-872.
- [4] Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*, 2nd ed.. Oxford University.
- [5] Arnett, J. J., & Schwab, J. 2012. *The Clark University poll of emerging adults: Thriving, Struggling, and hopeful*. Worcester, MA: Clark University.
- [6] Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- [7] Dewa, F. S. (2015). "Lulus S-1 tanpa skripsi, solusi atau awal kehancuran perguruan tinggi?" *Kompasiana.com*. Diakses pada Mei 2020. <https://www.kompasiana.com/rizsawa/556376354723bd247ea68de6/lulu-s1-tanpa-skripsi-solusi-atau-awal-kehancuran-perguruan-tinggi>
- [8] Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- [9] Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75).
- [10] Diener, E., & Suh, E. (2000). *Culture and subjective well being*. MIT Press.
- [11] Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- [12] Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and Academic Achievement Among Undergraduate Students in University Putra Malaysia. *Journal of Social and Behavioral Sciences*. 29, 646- 655.
- [13] Gadzella, B.M. (1991). *Student-life stress inventory*. Copyright Commerce, Texas.
- [14] Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the studentlife stress inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1 (1), 1-10.
- [15] Gnika, P.B., Ashby, J.S., Matheny, K.B., Chung, B.Y. & Chang, Y. (2015). Comparison of Coping, Stress, and Life Satisfaction Between Taiwanese and U.S. *College Students*. *Journal of Mental Health Counseling*, 37(31), 234-249.
- [16] Huang, H. (2016). "Mengapa mahasiswa perlu menulis skripsi atau tesis?" *Globalstatistik.com*. Diakses pada Mei 2020. <https://www.globalstatistik.com/mengapa-mahasiswa-perlu-menulis-skripsi-atau-tesis/>.
- [17] Imandiri, A., Widyastuti, E., & Jonosewojo, A. (2017). State Anxiety Inventory Score Among Students With Final Assignment. *Journal Of Vocational Health Studies*, 1(1), 11-14.
- [18] Karaman, M.A., Nelson, K.M., & Vela, J. C. (2017). The Mediation Effects of Achievement Motivation and Locus of Control Between Academic Stress and Life Satisfaction in Undergraduate Students. *British Journal of Guidance & Counseling*, 4(1), 375-384.
- [19] 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.
- [20] Lal, K. (2014). Academic Stress among Adolescent in Relation to Intelligence and Demographic Factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*. 5(1), 123-129.
- [21] Lent, R.W., Taveira, M.C., Sheu, H. & Singley, D. (2009). Social Cognitive Predictors of Academic Adjustment and Life Satisfaction in Portuguese College Students: A Longitudinal Analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 190-198.
- [22] Machmud, M. (2016). *Tuntutan Penulisan Tugas Akhir: Berdasarkan Prinsip Dasar Penelitian Ilmiah*. Malang: Penerbit Selaras.
- [23] Masnur, M., Maryaeni. (2009). *Bagaimana Menulis Skripsi?*. Jakarta: Bumi Aksara.
- [24] Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- [25] Olejnik, S. N. L., & Holschuh, J. P. (2007). *College rules 2nd Edition How TI study survive, and succeed in college*. New York: Macmillan Publishing.
- [26] Papalia, D. E. (2014). *Experience Human Development: Thirteenth Edition*. New York: Mc Graw Hill.
- [27] Pratiwi, I., & Kusdiyati, S. (2017). *Gambaran Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2010 Di Fakultas Ilmu Komunikasi Unisba*. Prosiding Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.
- [28] Pratiwi, T. S. D. (2016). *Hubungan self esteem dengan subjective well-being pada siswa SMK*. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [29] Schiffrin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal Happiness Study*, 11(1), 33-39.
- [30] Sudjarwadi. (2003). "Ramai-ramai menggodok calon pemimpin". Diakses pada Juni 2020. <http://www.shnews.co/duniakampus/uki/detile-452-ramairamai-menggodok-calon-pemimpin.html>.
- [31] Utami, M. S. (2009). Keterlibatan dalam kegiatan dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 144-163.
- [32] Wagachavare, V. B., Dhumale, G. B., Kadam, Y. R., & Gore, A. D. (2013). A Atudy Of Stress Among Students Of Professional Colleges From An Urban Area In India. *Sultan Qaboos Medical Journal*, 13(1), 429-436.
- [33] 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.
- [34] 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. London: Taylor & Francis Group.
- [35] Zhong, L. F. (2009). Academic stress and subjective well-being: *The moderating effects of perceived social support*, (07), 1321-1324.