

STRES AKADEMIK DAN KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI PREDIKTOR KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF

¹Fidia Oktarisa, ²Reynalda Fildzah Dessyrianti, ³Ninda Deviona, ⁴Maghrizkia Aulia Wilda

¹Fakultas Psikologi Universitas Negeri Padang

^{2,3,4}Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya

e-mail: fidiaktaris@fpk.unp.ac.id

Submitted: 2023-05-15

Published: 2023-06-12

Accepted: 2023-06-09

DOI: <https://doi.org/10.24036/rapun.v14i1.122927>

Abstract: Academic Stress and Emotional Intelligence as the Predictor of Subjective Well-being. University students face many challenges throughout their college year. In the early pandemic of COVID-19, all activities were conducted online, leading to new problems and may affect one's subjective well-being. To know the contribution of academic stress and emotional intelligence to the subjective well-being of college students in Indonesia, this study collected research samples by using convenience sampling. This research asked 118 university students from 51 different majors from various universities to fulfil our questionnaire online. The data result concluded that the multiple linear regression analysis showed that both Academic Stress and Emotional Intelligence played a role in determining Subjective Well-being $F = 14,792$, $p < 0.001$. The total contribution of both variables was 21,2% ($R^2 = 0,212$). Partially only emotional intelligence can contribute significantly with the acquisition of a t value of 5.360 and a significant p value ($p < 0.001$), while academic stress does not play a significant role in increasing student subjective well-being.

Keywords: Academic stress, emotional intelligence, subjective well-being, university students

Abstrak: Stres Akademik dan Kecerdasan Emosi Sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif. Mahasiswa menghadapi banyak tantangan sepanjang tahun kuliah mereka. Pada awal pandemi COVID-19, semua aktivitas dilakukan secara daring sehingga menimbulkan masalah baru dan salah satu dampaknya pada kesejahteraan subjektif mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi stress akademik dan kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa di Indonesia, penelitian ini mengumpulkan sampel penelitian dengan cara menggunakan *convenience sampling*. Sebanyak 118 mahasiswa dari 51 jurusan berbeda dari berbagai universitas di Indonesia diminta kesediaannya mengisi kuesioner penelitian ini secara *online*. Analisis regresi linier



berganda yang digunakan pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa stres akademik dan kecerdasan emosional secara bersama-sama berperan dalam menentukan kesejahteraan subjektif. Perolehan skor sebesar $F = 14.792$, $p < 0,001$ dan total kontribusi kedua variabel adalah 21,2% ($R^2=0,212$). Secara parsial hanya kecerdasan emosional yang dapat memberikan kontribusi secara signifikan dengan perolehan nilai t sebesar 5,360 dan nilai p signifikan ($p < 0,001$), sedangkan stress akademik tidak berperan signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Kata kunci: Stres Akademik, Kecerdasan Emosi, Kesejahteraan Subjektif, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Pada tahun 2020, data Ditjen Dikti mengungkapkan bahwa ada lebih dari 8 juta orang yang terdaftar sebagai mahasiswa (PDDIKTI, 2020). Jumlah tersebut belum termasuk jumlah mahasiswa Indonesia yang belajar di luar negeri, artinya sebenarnya jumlah mahasiswa dalam lingkup pendidikan tinggi jauh lebih banyak.

Faktanya mahasiswa memiliki tantangan dalam beradaptasi dengan kehidupan perkuliahan. Misra dan Castillo (2004) berpendapat bahwa individu mengalami kondisi penuh tekanan ketika melanjutkan pendidikan ke tingkat perguruan tinggi karena perlu beradaptasi dengan lingkungan akademik dan sosial yang baru. Membuat pilihan hidup mandiri, menyesuaikan diri dengan tuntutan kuliah, dan berinteraksi dengan beragam orang baru merupakan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa (Hernandez-Torrano et al., 2020). Selain itu, masa kuliah merupakan masa dimana banyak

individu mencari jati dirinya (Asiyah, 2013). Sebagian besar mahasiswa juga merasakan pengalaman merantau, meninggalkan rumah dan keluarga untuk pertama kalinya (Cleary et al., 2011).

Pada masa awal pandemi COVID-19, proses belajar mengajar dilakukan melalui platform daring karena sebagian besar kampus mengalihkan semua perkuliahan dan kegiatan tatap muka. Pembelajaran seperti ini dilakukan untuk menekan penyebaran virus COVID-19. Pembelajaran daring merupakan kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan jaringan internet untuk menyampaikan materi (Mustofa et al., 2019). Perubahan sistem atau pendekatan pembelajaran menuntut adaptasi yang cepat baik oleh mahasiswa maupun dosen. Permasalahan tersebut dapat muncul jika pelaksanaannya tidak dipersiapkan dengan baik sehingga menimbulkan sederet

permasalahan dalam pembelajaran daring (Charismiadi, 2020).

Tantangan yang dihadapi mahasiswa semakin meningkat sejak pandemi Covid-19. Krisis yang tidak terduga ini, serta tindakan pencegahan yang ketat seperti karantina yang ketat dan penutupan sekolah, telah mengubah kehidupan orang secara dramatis dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fungsi psikologis mereka (Capone et al., 2020). Mahasiswa menghadapi tantangan baru terkait transisi ini, seperti kebutuhan untuk menciptakan teknik belajar baru, belajar lebih mandiri, dan harus menghadapi banyak ketidakpastian (Capone et al., 2020). Siswa juga melaporkan kecemasan, kesusahan, dan kesulitan dalam berpartisipasi dalam kegiatan (Wu et al., 2021). Banyaknya peristiwa yang terjadi dapat berdampak pada kesejahteraan subjektif siswa.

Istilah kesejahteraan subjektif diartikan sebagai persepsi seseorang tentang kesejahtraannya berdasarkan lingkungan, reaksi, dan pengalaman pribadinya (Pontin et al., 2013). Kesejahteraan subyektif adalah evaluasi dan kesan individu terhadap kualitas hidup mereka (termasuk kualitas interaksi sosial, psikologis, dan emosional mereka) (George, 2000; Tamannaefifar & Motaghedifard, 2014).

Persepsi dan evaluasi orang terhadap kehidupannya sendiri termasuk dalam kesejahteraan subjektif (Diener, Oishi, & Tay, 2018). Diener, Oishi, dan Tay (2018) juga menambahkan bahwa kesejahteraan subjektif mencakup penilaian kognitif reflektif (kepuasan hidup) dan respons emosional (emosi yang menyenangkan versus tidak menyenangkan). Individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi puas dengan kehidupan mereka dan merasa bahwa mereka sering merasakan kegembiraan (Tüm kaya, 2011).

Ada banyak keuntungan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi. Bücken et al. (2018) melaporkan bahwa individu berisiko lebih rendah menderita beberapa masalah psikologis dan sosial, termasuk depresi. Kesejahteraan subyektif juga berkorelasi dengan kesehatan fisik (Frisch, 2000). Kesejahteraan subyektif mahasiswa universitas dapat berdampak positif terhadap kinerja akademik mereka. Orang yang percaya pada kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas akademik cenderung menunda-nunda dan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi (Berber Çelik & Odaci, 2020). Kepuasan hidup di kalangan siswa sekolah menengah berhubungan positif dengan prestasi akademik mereka (Diseth, Danielsen, &

Samdal, 2012). Individu yang mengalami emosi positif cenderung lebih fokus pada studi mereka dan menganggapnya menyenangkan. Siswa terus-menerus ditantang dengan menuntut tugas kuliah selama studi mereka, yang membuat mereka stres. Mahasiswa yang tidak dapat memenuhi ekspektasi perkuliahan dapat mengalami stres (Septiani & Fitria, 2016). Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain tekanan, ujian, mata pelajaran yang menantang, sistem pendidikan yang unik, dan kekhawatiran tentang rencana setelah lulus (Ramli et al., 2018).

Kondisi emosional atau mental yang paling sering ditemui siswa selama menempuh pendidikan adalah stres akademik (Ramli et al., 2018). Gadzella dan Masten (2005) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang terjadi akibat adanya tuntutan dan perubahan yang dialami seseorang. Stres akademik merupakan kondisi yang muncul akibat interaksi yang terjadi antara kepribadian seseorang, tingkat stres, dan kecemasan yang terjadi saat menghadapi proses pembelajaran (Bedewy & Gabriel, 2015).

Dampak merugikan dari stres termasuk penurunan fungsi normal, kelelahan, dan masalah kesehatan (Ramli et al., 2018). Ketika stres mahasiswa dilihat secara negatif atau berlebihan, hal itu dapat berdampak pada

kesehatan fisik dan psikologis, kinerja akademik, dan kesejahteraan subjektif mereka sampai tingkat tertentu. Zhong (2009) juga menambahkan bahwa stres dapat berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang.

Stres kerja dapat menurun ketika seseorang memiliki tingkat kecerdasan emosi yang tinggi (Baharuddin et al., 2020; Novianti, 2015). Gangai & Agrawal, 2013 menemukan bahwa penanganan stress yang tepat dapat meningkatkan kinerja seseorang dengan mengimplementasi kecerdasan emosi. Hubungan negatif Antara stres dan kecerdasan emosi, dimana semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang, maka semakin rendah tingkat stress yang dialami (Putra et al., 2016).

Kecerdasan emosional adalah faktor penting lainnya untuk kesejahteraan subjektif siswa. Salovey dan Mayer (1990) awalnya mengembangkan konsep kecerdasan emosional sebagai kemampuan individu untuk memahami dan mengekspresikan emosi. Goleman (1998) percaya bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan menahan frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, dan menjaga agar stres tidak

melumpuhkan kemampuan berpikir dan berempati.

Individu yang cerdas secara emosional dan mahir dalam mengatasi kesulitan emosional lebih cenderung bahagia dan memiliki kesejahteraan yang lebih baik (Wang, Zou, Zhang, & Hou, 2019). Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi lebih mampu mengendalikan emosinya; dengan demikian mereka cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih baik (Salovey, Bedell, Detweiler, & Mayer 1999). Kecerdasan emosional dipandang sebagai tanda penyesuaian psikologis dan pendahulu yang signifikan terhadap emosi kebahagiaan (Mayer & Salovey, 1995).

Beberapa penelitian tentang stres akademik, kecerdasan emosional, dan kesejahteraan subjektif telah dilakukan. Penelitian sebelumnya oleh Sánchez-Álvarez, Extremera, dan Fernández-Berrocal (2016) dan Burrus et al. (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan subjektif. Bel et al. (2012) menemukan bahwa stres dan kesejahteraan berkorelasi terbalik. Namun, penelitian sebelumnya dilakukan di budaya Barat, penelitian ini ingin melihat apakah hasil penelitian juga sejalan pada budaya Timur.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi stres akademik dan kecerdasan emosional sebagai prediktor kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Berdasarkan tujuan tersebut penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa dan konselor sekolah dengan memberi pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif.

Metode Penelitian

Penelitian ini mengkaji prediktor kesejahteraan subjektif di kalangan mahasiswa yang mengikuti perkuliahan selama masa pandemi Covid-19. Jenis penelitian ini kuantitatif korelatif dengan populasi mahasiswa di Indonesia. Jumlah partisipan sebanyak 118 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria yaitu mahasiswa aktif dari tahun pertama sampai tahun keempat, melakukan perkuliahan secara daring selama masa pandemi Covid-19, dan berasal dari jurusan yang berbeda di berbagai universitas di Indonesia.

Kesejahteraan subjektif dalam penelitian ini diukur menggunakan *The Modified BBC Subjective Well-being Scale* (BBC-SWB) oleh Pontin et al (2013) yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. BBC-SWB memiliki 23 item dari 3 subskala berdasarkan

domain kesejahteraan subjektif. Subskala mewakili kesejahteraan psikologis, kesehatan fisik dan kesejahteraan, dan hubungan. Setiap dimensi BBC-SWB memiliki konsistensi internal yang baik. *Alpha Cronbach of Psychological Well-being* adalah 0,917 dengan 1 item dikecualikan (CITC <.300), kesehatan fisik dan kesejahteraan adalah 0,791 (CITC <.300), dan relasi adalah 0,817 (CITC <.300).

Stres akademik mahasiswa diukur dengan menggunakan *The Perception of Academic Stress Scale* (PAS) oleh Bedewy & Gabriel (2015) yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. PAS memiliki 18 item dari 4 subskala berdasarkan domain stres akademik. Subskala mewakili beban kerja, persepsi beban kerja, persepsi akademik diri dan pembatasan waktu. Secara keseluruhan, setiap dimensi PAS memiliki konsistensi internal yang baik. *Alpha Cronbach* dari beban kerja adalah 0,681 dengan 1 item dikecualikan (CITC < 0,300), persepsi beban kerja adalah 0,782 dengan 1 item dikecualikan (CITC < 0,300), persepsi akademik diri adalah 0,775 dengan 1 item dikecualikan (CITC < 0,0300), dan pembatasan waktu adalah 0,669 dengan 2 item dikecualikan (CITC < 0,300).

Kecerdasan emosional diukur dengan menggunakan *The Schutte Self Report Emotional Intelligence Test* (SSEIT) oleh Schutte et al (1998) yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. SSEIT memiliki 33 item dari 4 subskala berdasarkan domain kecerdasan emosional. Subskala mewakili *perceiving emotions*, mengelola emosi, memfasilitasi emosi, dan memahami emosi. Secara keseluruhan, setiap dimensi SSEIT memiliki konsistensi internal yang baik. *Alpha Cronbach* dari *perceiving emotions* adalah 0,807 dengan 2 item dikecualikan (CITC <.300), mengelola emosi adalah 0,778 (CITC >.300), memfasilitasi emosi adalah 0,758 dengan 1 item dikecualikan (CITC <.300) dan memahami emosi adalah 0,758 (CITC <0,300).

Uji hipotesis kemampuan stres akademik dan kecerdasan emosional dalam memprediksi kesejahteraan subjektif yaitu menggunakan analisis regresi bertahap setelah mengetahui korelasi masing-masing independen terhadap variabel dependen menggunakan JASP versi 0.11.1.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Partisipan dalam penelitian berjumlah 118 yang terdiri dari laki-laki sebanyak 19,5% atau 23 orang dan 80,5% atau sebanyak 95

orang. Secara rinci dapat dilihat pada tabel 1 latar belakang demografi berikut ini.

Tabel 1. Latar Belakang Demografi

Jenis Kelamin	<i>n</i>	%
Laki-laki	23	19.5
Perempuan	95	80.5
Usia		
18 tahun	11	9.3
19 tahun	9	7.6
20 tahun	20	17
21 tahun	40	34
22 tahun	23	19.5
23 tahun	12	10.1
24 tahun	1	0.8
25 tahun	2	1.7

Berdasarkan hasil uji regresi berganda pada tabel 2 menunjukkan skor $F = 14.792$ signifikan $p < 0.001$. Pada tabel 3 dapat dilihat koefisien regresi R sebesar 0.460 dan koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0.212. Hasil tersebut menunjukkan bahwa stres akademik dan kecerdasan emosional secara bersama-sama mampu memprediksi kesejahteraan subjektif mahasiswa. Kontribusi kedua variabel prediktor dalam persentase yaitu sebesar 21.2%. Lebih detail dapat dilihat pada tabel 2 dan tabel 3 berikut ini

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Berganda

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁ Regression	3501.252	2	1750.626	14.792	< .001
Residual	13018.872	110	118.353		
Total	16520.124	112			

Tabel 3. Besaran Sumbangan Variabel Bebas terhadap Variabel Terikat

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₁	0.460	0.212	0.198	10.879

Berdasarkan pada tabel 4 menunjukkan variabel stres akademik memiliki koefisien beta terstandarisasi sebesar -0.077 dengan nilai t sebesar -0.857 dan tidak signifikan $p = 0.393$ ($p > 0.001$). Variabel kecerdasan emosional memiliki koefisien beta terstandarisasi yaitu 0.479, nilai t sebesar

5.360 dan signifikan $p < 0.001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara terpisah hanya kecerdasan emosional dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif, dan stres akademik tidak berperan signifikan. Lebih rinci kontribusi masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Besaran Koefisien beta Setiap Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat

		Coefficients			
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t p
H0	(Intercept)	82.637	1.143		72.33 <.001
H1	(Intercept)	28.156	11.598		2.428 0.017
	PAS	-0.106	0.124	-0.077	-0.857 0.393
	SSEIT	0.488	0.091	0.479	5.360 <.001

Tabel 5. Besaran Sumbangan Efektif Variabel Bebas

		Pearson's Correlations		
Variable		PAS	SSEIT	BBC
1. PAS	Pearson's r	—		
	p-value	—		
2. SSEIT	Pearson's r	0.323	—	
	p-value	< .001	—	
3. BBC	Pearson's r	0.078	0.455	—
	p-value	0.410	< .001	—
	Skor korelasi r	= beta*zero order = 0.479*0.323 = 0.155		

Pada tabel 5 hasil perkalian skor beta dengan zero order menunjukkan skor korelasi r variabel kecerdasan emosional. Sumbangan efektif kecerdasan emosional dapat dilihat pada perolehan skor korelasi $r = 0.155$ dan koefisien regresi 0.479 ($p < 0.001$). Sedangkan koefisien regresi stres akademik -0.077 ($p < 0.001$) dan tidak terdapat sumbangan efektif stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif. Kecerdasan emosional memberi sumbangan yang lebih banyak dari pada stres akademik dalam memprediksi kesejahteraan subjektif.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki temuan bahwa stres akademik dan kecerdasan emosional secara bersamaan mampu memprediksi kesejahteraan subjektif. Sejalan dengan penelitian Julika & Setyawati (2019) bahwa stress akademik dan kecerdasan emosional dapat memprediksi kesejahteraan subjektif mahasiswa dari berbagai program studi di Yogyakarta. Hal ini disebabkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik, kecerdasan emosional, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa (Julika & Setyawati, 2017).

Kemampuan stres akademik dan kecerdasan emosional sebagai prediktor kesejahteraan subjektif memiliki peran yang berbeda. Secara parsial hanya kecerdasan emosional yang memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan subjektif, sedangkan stres akademik tidak menunjukkan kontribusi yang signifikan sebagai prediktor. Islahuddiny, Dewi, & Sari (2022) juga menemukan bahwa stress akademik memiliki pengaruh yang kecil terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa magang atau bekerja.

Pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran secara online, stres akademik tidak memiliki peran yang signifikan terhadap kesejahteraan well-being meskipun memiliki *adaptive coping* sebagai mediator (Tyas & Utami, 2021). Secara langsung Stress akademik memiliki peran yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif dibandingkan melalui mediator. Berbeda dengan hasil temuan Islahuddiny, Dewi, & Sari (2022) bahwa stress akademik dapat berpengaruh apabila memiliki *perceived social support* sebagai moderator untuk meningkatkan aspek positif dari kesejahteraan subjektif.

Menurut Yovita & Asih (2018) stres akademik dapat menurunkan kesejahteraan subjektif pada sarjana. Hal ini ditemukan

Sutalaksana et al (2020) bahwa stres akademik dan kesejahteraan subjektif dapat memiliki hubungan negatif. Stres akademik yang tinggi, dapat menurunkan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tingkat akhir dan atau sebaliknya kesejahteraan subjektif dapat meningkat ketika stres akademik rendah (Saraswati, 2019). Semakin tinggi stres akademik, maka kesejahteraan subjektif atau kepuasan hidup menjadi rendah pada mahasiswa tingkat akhir (Islahuddiny, Dewi, & Sari, 2022).

Penelitian ini menemukan bahwa kecerdasan emosional lebih mampu memberikan kontribusi dalam memprediksi kesejahteraan subjektif mahasiswa dibandingkan stres akademik. Hal ini didukung oleh temuan penelitian sebelumnya bahwa kecerdasan emosional memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan subjektif (Ramya, 2014; Shaheen & Shaheen, 2016; Mehmood & Gulzar, 2014; Bhojwani, 2019; Valerie & Mularsih, 2021).

Kesejahteraan subjektif memiliki komponen yang terdiri dari harga diri, kepuasan hidup, dan penerimaan diri (Carmeli, Halevy, & Weisberg, 2009). Kecerdasan emosi yang tinggi dapat mendorong seseorang untuk mendapatkan perasaan positif terhadap diri sendiri, selanjutnya memberikan kontribusi

dalam meningkatkan salah satu dimensi kesejahteraan subjektif yaitu harga diri (Mehmood & Gulzar, 2014). Selain itu, kecerdasan emosi dapat memberi pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja melalui moderasi dukungan sosial. Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi dan memiliki dukungan sosial yang tinggi, maka remaja mampu mencapai kesejahteraan subjektif (Putri, 2016).

Kecerdasan emosi yang tinggi berdampak positif pada kemampuan mengelola stres akademik. Dampak positif tersebut sesuai dengan penemuan Stevens, et al (2019) bahwa siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang lebih baik, maka lebih mampu mengelola stres akademik. Berdasarkan tingkat tahunnya, siswa tahun keempat memiliki skor kecerdasan emosional lebih tinggi dibandingkan siswa tahun pertama. Pengelolaan emosi yang baik juga membantu wanita muda yang menikah untuk dapat merasakan kesejahteraan subjektif (Sari, 2022). Berdasarkan komponen kesejahteraan subjektif (kepuasan hidup dan afek positif), mahasiswa laki-laki

memiliki kesejahteraan subjektif lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Juga kepuasan hidup lebih tinggi pada mahasiswa yang berasal dari perguruan tinggi swasta dibandingkan perguruan tinggi negeri (Islahuddinnya, Dewi, & Sari, 2002).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Temuan penelitian ini menyimpulkan bahwa secara bersamaan stres akademik dan kecerdasan emosional dapat memprediksi kesejahteraan subjektif. Secara parsial, hanya kecerdasan emosional yang memiliki kontribusi sebagai prediktor kesejahteraan subjektif. Stres akademik memiliki hubungan yang negatif terhadap kesejahteraan subjektif karena adanya perbedaan kemampuan setiap mahasiswa dalam mengelola stres akademik.

Saran

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel prediktor lainnya yang memiliki probabilitas dalam memberi kontribusi terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa, seperti dukungan sosial (Putri, 2016), pengelolaan stres akademik (Stevens et al, 2019), dan *adaptive coping* (Tyas & Utami 2021).

DAFTAR RUJUKAN

Anggara S, D., & Kusdiyati. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective Well-Being Pada

Mahasiswa Tingkat Akhir. *Prosiding Psikologi*, 594–598. <https://doi.org/10.29313/v6i2.23629>

- Asiyah, N. (2013). Pola asuh demokratis, kepercayaan diri dan kemandirian mahasiswa baru. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 108-121.
- Baharuddin, M. I., Jufri, M., & Hamid, A. N. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Kerja Pada Anggota Kepolisian Satuan Lalu Lintas Polrestabes Makassar. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 5(1), 67. <https://doi.org/10.26858/talenta.v5i1.10633>
- 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), 1-9.
- Bell, A. S., Rajendran, D., & Theiler, S. (2012). Job stress, wellbeing, work-life balance of academics. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 8(1), 25-37.
- Berber Çelik, Ç., & Odaci, H. (2020). Subjective well-being in university students: what are the impacts of procrastination and attachment styles?. *British Journal of Guidance & Counselling*, 1-14.
- Bhojwani, S. (2019). Exploring The Relationship between Emotional Intelligence and Psychological Well Being of Young Adults. *International Journal For Innovative Research Multidisciplinary Field*, 5(6), 47-52.
- Bücker, S., Nuraydin, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M., & Luhmann, M. (2018). Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 74, 1-50.
- Burrus, J., Betancourt, A., Holtzman, S., Minsky, J., MacCann, C., & Roberts, R. D. (2012). Emotional intelligence relates to well-being: Evidence from the Situational Judgment Test of Emotional Management. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(2), 151-166.
- Capone, V., Caso, D., Donizzetti, A. R., & Procentese, F. (2020). University student mental well-being during COVID-19 outbreak: What are the relationships between information seeking, perceived risk and personal resources related to the academic context?. *Sustainability*, 12(7039), 1-17.
- Carmeli, A., Yitzhak-Halevy, M., & Weisberg, J. (2009). The relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing. *Journal of Managerial Psychology*, 24(1), 66-78. <https://doi.org/10.1108/02683940910922546>
- Charismiadji, I. (2020). Mengelola pembelajaran daring yang efektif. Retrieved from <https://news.detik.com/kolom/d-4960969/mengelola-pembelajaran-daring-yang-efektif>, 15 July 2022.
- Cleary, M., Walter, G., and Jackson, D. (2011). Not always smooth sailing: mental health issues associated with the transition from high school to college. *Issues Ment. Health Nurs*, 32, 250-254.
- Diseth, Å., Danielsen, A. G., & Samdal, O. (2012). A path analysis of basic need support, self-efficacy, achievement goals, life satisfaction and academic achievement level among secondary school students. *Educational Psychology*, 32(3), 335-354.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260.
- Frisch, M. B. (2000). *Improving mental and physical health care through quality of life therapy and assessment. In Advances in quality of life theory and*

- research. Dordrecht: Springer Netherlands.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-10.
- Gangai, K. N., & Agrawal, R. (2013). Role of Emotional Intelligence in Managing Stress among Employees at Workplace. *International Journal of Innovative Research & Studies*, 2(3).
- George, L. K. (2000). Well-being and sense of self: What we know and what we need to know. *The evolution of the aging self: The societal impact on the aging process*. New York: Springer.
- Goleman, D. (1998). *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional mengapa EI lebih Penting dari IQ* (terjemahan). PT Gramedia Pustaka.
- Hernandez-Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., & Muratkyzy, A. (2020). Mental health and well-being of university students: A bibliometric mapping of the literature. *Frontiers in psychology*, 1226.
- Islahuddiny, B. M., Dewi, F. I. R., & Sari, M. P. (2022). *Peranan Stres Akademik Terhadap Subjective Well-Being dengan Perceived Social Support sebagai Moderator pada Mahasiswa Magang Atau Bekerja*. 15(2), 116–136.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and preventive psychology*, 4(3), 197-208.
- Mehmood, T., & Gulzar, S. (2014). Relationship between Emotional Intelligence and Psychological Well-Being among Pakistani Adolescents. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 3(3). www.ajssh.com.
- 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.
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., Sayekti, L., & Fauzan, R. (2019). Formulasi model perkuliahan daring sebagai upaya menekan disparitas kualitas perguruan tinggi. *Walisono Journal of Information Technology*, 1(2), 151-160.
- Noviati, N. P. (2015). Stres Kerja Ditinjau dari Kecerdasan Emosi, Modal Psikologis dan Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologika*, 20(1), 27–38.
- Putra, M. S., Supartha, W. G., & Andewi, N. M. A. Y. (2016). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Kerja dan Kepuasan Kerja pada Karyawan PDAM Tirta Mangutama Kabupaten Badung. *E-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Universitas Udayana*, 5(7), 2231–2260.
- Pontin, E., Schwannauer, M., Tai, S., & Kinderman, P. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11(1), 1-9.
- Putri R. D. (2016). Peran Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja Awal. *Jurnal Indigenous*, 1(1), 12–22.
- Ramli, N. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic

- stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12.
- Ramya S. (2011). Relationship between Emotional Intelligence and Psychological Well Being among Young Adults. *The International Journal of Indian Psychology*, Special Issue, 1-52.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (1999). *Coping: The psychology of what works*. New York: Oxford University Press.
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276-285.
- Saraswati, Y. M. (2019). *Hubungan Antara Stres Akademik dengan Subjektive-Well Being pada Mahasiswa*. Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata.
- Sari, N. (2022). *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kesejahteraan Subjektif pada Wanita yang Menikah Usia Muda di Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Schutte, N., Malouff, J., Hall, L., Haggerty, D., Cooper, J., Golden, C. and Dornheim, L. (1998) Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal penelitian psikologi*, 7(2), 59-76.
- Shaheen, S., & Shaheen, H. (2016). Emotional Intelligence In Relation To Psychological Well-Being among Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 206–213.
- Stevens C, Schneider E, Miller.P.B, & Arcangelo K. (2019). Exploring The Relationship Between Emotional Intelligence and Academic Stress Among Students at A Small, Private College. *Contemporary Issues In Education Research*, 12(4), 93–102.
- Tamannaefar, M. R., & Motaghedifard, M. (2014). Subjective well-being and its sub-scales among students: The study of role of creativity and self-efficacy. *Thinking Skills and Creativity*, 12, 37-42.
- Tümekaya, S. (2011). Humor styles and socio-demographic variables as predictor of subjective well-being of turkish university students. *Egitim ve Bilim*, 36(160), 158-170.
- Tiyas, R. R., & Utami, M. S. (2021). Online Learning Saat Pandemi Covid-19: Stres Akademik terhadap Subjective Well-being dengan Adaptive Coping sebagai Mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 225. <https://doi.org/10.22146/gamajop.64599>
- Valerie, B., & Mularsih, H. (2021). The Correlation Between Emotional Intelligence and Subjective Well-Being Among Psychology Students in Jakarta. *Proceedings of the International Conference on Economic, Business, Social, and Humanities*, 1059–1063.
- Wang, M., Zou, H., Zhang, W., & Hou, K. (2019). Emotional intelligence and subjective well-being in Chinese university students: the role of humor

- styles. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1163-1178.
- Wu, J., Xie, M., Lai, Y., Mao, Y., & Harmat, L. (2021). Flow as a key predictor of subjective well-being among Chinese university students: A chain mediating model. *Frontiers in psychology*, 12.
- 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*, 559–563. <https://doi.org/10.1201/9781315225302-70>
- Zhong, L. F. (2009, October). Academic stress and subjective well-being: The moderating effects of perceived social support. In *2009 16th International Conference on Industrial Engineering and Engineering Management* (pp. 1321-1324).