

Subjective Well-Being Mahasiswa Skripsi : Bagaimana Peranan Stres Akademik?

Jonitha Majesty

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

Herlan Pratikto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

Suhadianto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

E-mail : herlanpratikto@untag-sby.ac.id

Abstract

This study aims to determine the relationship between academic stress and subjective well-being in final students who are pursuing a thesis. This research is a type of quantitative research using correlational research. The subjects in this study were 112 students. The instruments in this study used the Subjective Well-Being scale, namely (SWLS) Stratification with Life Scale and Positive and Negative Affect Scale and Academic Stress scale. Hypothesis testing was carried out using product moment correlation techniques. The results showed a significant negative relationship between academic stress and subjective well being in final students who are pursuing a thesis, meaning that the higher the academic stress, the lower the subjective well-being of students. Conversely, the lower the level of academic stress, the higher the subjective well being of students.

Keywords: 1) Academic Stress; 2) Subjective well-being; 3) University Students; 4) Thesis

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan subjective well-being pada mahasiswa akhir yang sedang menempuh skripsi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 112 mahasiswa. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala *Subjective Well-Being* yaitu (SWLS) *Stratification with Life Scale* dan *Positif and Negative Affect Scale* dan skala Stres Akademik. Pengujian hipotesis yang dilakukan menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan *subjective well being* pada mahasiswa akhir yang sedang menempuh skripsi, artinya semakin tinggi stres akademik, maka semakin rendah *subjective well-being* mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah tingkat stres akademik, maka semakin tinggi *subjective well being* mahasiswa.

Kata kunci: 1) Stres Akademik; 2) Subjective well-being; 3) Mahasiswa; 4) Skripsi

Pendahuluan

Setiap individu selalu ingin merasakan kesejahteraan, baik dalam menjalani peranan dan tanggung jawab sosial, pekerjaan dan lainnya, tidak terkecuali mahasiswa. Memasuki dunia perkuliahan tentu ada banyak hal yang harus dipersiapkan dan dihadapi oleh mahasiswa agar mampu menjalani kehidupan yang baik selama masa kuliah. Kehidupan yang baik adalah ketika individu mampu berpikir dan dapat merasakan bahwa hidup mereka layak dan memenuhi harapan mereka, terlepas dari apa yang orang lain pikirkan tentang mereka. Namun, menjalani perkuliahan tidak semudah itu, karena tentu mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai keadaan yang akan memengaruhi kehidupan dan kesejahteraannya. Pada kenyataannya, tingkat kesejahteraan mahasiswa cenderung lebih rendah jika dibandingkan orang dewasa pada umumnya (O'Connor, 2005). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni (2012) kepada mahasiswa tingkat pertama menunjukkan bahwa 31,8% mahasiswa tahun pertama memiliki kesejahteraan subjektif yang sedang, dan 22,7% memiliki kesejahteraan subjektif yang berada di kategori rendah. Hasil penelitian sebelumnya tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra (2019) tentang kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tingkat akhir yang menunjukkan hasil 42,1% mahasiswa memiliki kebahagiaan yang berada pada kategori rendah, 35,5% berada di kategori sedang, dan 3% berada di kategori tinggi.

Fenomena kesejahteraan atau kebahagiaan tersebut dalam dunia psikologi disebut dengan *subjective well-being*. *Subjective well-being* (SWB) merupakan evaluasi subjektif yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya baik dari segi kognitif maupun dari segi afektif (Diener dan Biswas-Diener, 2003). Evaluasi kognitif dan afeksi terbagi menjadi tiga dimensi yaitu, kepuasan hidup, *positive affect*, dan *negative affect*. *Subjective well being* memiliki peran penting dalam berlangsungnya kehidupan. Individu yang dengan *subjective well being* yang tinggi, akan cenderung memiliki kepuasan dalam hidup, rasa optimisme dan memiliki emosi positif yang berpengaruh terhadap tingkat kesehatan (Diener & Chan, 2011). Selain itu orang yang memiliki *subjective well being* tinggi akan cenderung lebih sehat, tidak mudah sakit, dan mampu mengontrol diri (Diener & Chan, 2011). Tinggi rendahnya *subjective well being* pada masing-masing individu berbeda-beda dan tentunya ada faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut antara lain, *self esteem*, kontrol diri, kepribadian, optimisme, agama atau spiritualitas serta tujuan hidup (Diener, 1999). Faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi *subjective well being* antara lain adalah dukungan sosial dan keluarga, finansial dan tugas akademik yang dapat memicu stres (O'Connor, 2005).

Stres merupakan suatu kondisi antara individu dengan lingkungannya yang menyebabkan individu merasakan adanya kesenjangan antara tuntutan fisik atau psikologi dari situasi tertentu dengan sumber daya biologis, psikologis dan sosial (Sarafino, 2002). Stres akademik adalah istilah yang umumnya digunakan untuk menggambarkan stres yang dialami pada kalangan mahasiswa (Elias, Ping, & Abdullah, 2011). Namun pada umumnya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa akhir bersifat negatif, seperti timbulnya perasaan cemas, tertekan, takut dan mudah marah. Bahkan apabila dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan menyelesaikan masalah, dan kemampuan akademik (Goff, 2011). Peningkatan jumlah stres akan berpengaruh terhadap *subjective well-being* nya. Mahasiswa dengan stres akademik yang tinggi cenderung akan memiliki *subjective well-being* yang rendah karena stres akademik memicu perasaan negatif individu sehingga mempengaruhi kepuasan hidupnya. Sebaliknya, mahasiswa dengan stres akademik yang rendah akan memiliki *subjective well-being* yang tinggi karena lebih sedikit

merasakan perasaan negatif dan lebih banyak merasakan perasaan positif sehingga memiliki kepuasan hidup yang tinggi.

Berdasarkan penjabaran tentang landasan teori diatas, maka dapat ditarik kesimpulan menjadi suatu hipotesis yang nantinya akan diuji dalam penelitian ini sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah disusun. Hipotesis dalam penelitian ini adalah : ada hubungan antara stres akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh skripsi.

Metode

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa akhir yang sedang menempuh skripsi di Fakultas Psikologi 2022 / 2023 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berjumlah 196 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *incidental sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, bila dipandang cocok sebagai sumber data. Peneliti menggunakan instrumen berupa skala *subjective well-being* yang terdiri dari dua alat ukur yaitu (SWLS) *Satisfaction with Life Scale* yang dikonstruksikan oleh Diener, Emmons, Larens dan Griffin (1985) untuk mengukur aspek kognitif dan *Positive and Negative Affect Scale* yang dikembangkan oleh Watson dkk (1988) untuk mengukur aspek afektif. Sedangkan Skala Stres Akademik menggunakan alat ukur yang dikemukakan oleh Gadzella & Masten (20005). Skala ini kemudian disebar menggunakan *link google form* dan disebar oleh peneliti kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya melalui media sosial seperti : *WhatsApp* dan *Instagram*. Skala tersebut memuat rangkaian pernyataan yang mengungkap aspek tertentu melalui respon partisipan. Skala *subjective well-being* dan stres akademik terdiri dari skala 1-5.

Hasil

Hasil Statistik Deskriptif

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang sedang berada di semester akhir dan sedang menempuh skripsi. Hasil sebaran kuesioner mendapatkan hasil sejumlah sampel yang telah dihitung sebanyak 112 responden. Berdasarkan data yang didapat, terdapat 34 (30%) mahasiswa laki-laki dan 78 (70%) mahasiswa perempuan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berpartisipasi dalam pengisian skala penelitian. Pada angkatan 2016 terdapat 1 (1%) mahasiswa perempuan yang berpartisipasi. Selanjutnya pada angkatan 2017 terdapat sebanyak 9 mahasiswa (8%) dengan 6 mahasiswa laki-laki (5%) dan 3 orang mahasiswa perempuan (3%). Kemudian pada angkatan 2018 terdapat sejumlah 12 mahasiswa (11%) yang berpartisipasi dalam pengisian skala penelitian dengan 5 orang mahasiswa (4%) berjenis kelamin laki-laki dan 7 orang mahasiswa (6%) berjenis kelamin perempuan. Lalu pada angkatan 2019 terdapat sejumlah 90 mahasiswa (80%) Fakultas Psikologi yang ikut berpartisipasi dengan 23 orang (21%) mahasiswa laki-laki dan 67 orang (60%) mahasiswa perempuan.

Tabel 1. Tabel Statistik Deskriptif

Angkatan	Laki-laki		Perempuan		Jumlah total	
	F	%	F	%	F	%
2016	0	0%	1	1%	1	1%
2017	6	5%	3	3%	9	8%
2018	5	4%	7	6%	12	11%
2019	23	21%	67	60%	90	80%
Total	34	30%	78	70%	112	100%

Hasil Kategorisasi Variabel

Pada penelitian ini kategorisasi terbagi menjadi lima kategori pada masing-masing variabel, yaitu, tinggi sekali, tinggi, sedang, rendah dan rendah sekali. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *subjective well being* dan stres akademik pada mahasiswa. Untuk menentukan kategori di setiap variabel diperlukan nilai minimum, nilai maximum, mean dan *standard deviation*.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel

	Descriptive Statistics				
	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Subjective Well-Being	112	50	92	73.88	9,287
Stres Akademik	112	62	123	88.40	10,433

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dilakukan pengkategorisasian variabel.

Tabel 3. Hasil Kategorisasi *Subjective Well Being*

Kategori	N	Presentase
Tinggi Sekali	2	1,8%
Tinggi	33	29,4%
Sedang	54	48,1%
Rendah	18	16,2%
Sangat Rendah	5	4,5%
Total	112	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa *subjective well being* pada subjek penelitian cenderung berada pada kategori sedang dengan jumlah 54 subjek atau sebesar 48,1%

Tabel 4. Hasil Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	N	Presentase
Tinggi Sekali	9	8%
Tinggi	26	21,5%
Sedang	45	41,9%
Rendah	32	28,6%
Sangat Rendah	0	0%
Total	112	100%

Berdasarkan hasil tabel diatas bahwa stres akademik pada subjek penelitian cenderung pada kategori sedang dengan jumlah 45 subjek atau sebesar 41,9%

Uji Prasyarat

Peneliti melakukan uji prasyarat sebelum melakukan analisis data, yaitu : uji normalitas dan linearitas. Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kenormalan suatu distribusi sebaran skor. Distribusi sebaran normalitas diuji menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov* dengan alat bantu SPSS. Apabila nilai signifikansi nya lebih besar 0,05 pada ($p > 0,05$). Sebaliknya jika nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 pada ($p < 0,05$) maka sebaran data berdistribusi tidak normal

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Test

Kolmogorov-Smirnov Test			Keterangan
Statistic	Df	Sig. (2 tailed)	
.717	8.994	0,683	Data Normal

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai signifikansi nya sebesar 0,683 yang berarti ($p > 0,05$), sehingga dapat dikatakan sebaran data berdistribusi normal.

Uji Linearitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui dan melihat apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui linearitas hubungan antara variabel dependen (*Subjective Well-Being*) dan variabel independen (Stres Akademik). Teknik yang digunakan untuk

menguji linieritas adalah *Test for Linearity* pada program IBM SPSS for Windows versi 22. Apabila signifikansi *deviation for linearity* $p > 0,05$ maka terdapat hubungan yang linear, sebaliknya jika nilai $p < 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang linear.

Tabel 2. Uji Linearitas

Deviation from linearity	Sig	P	Keterangan
	0,295	0,000	Linier

Sumber: Output SPSS

Hasil uji linearitas hubungan antar variabel yang telah dilakukan menggunakan *Compare Means* dengan bantuan SPSS diperoleh nilai *sig.deviation from linearity*. Berdasarkan hasil uji linearitas, didapatkan hasil koefisiensi *deviation from linearity* sebesar 0,295 dimana koefisien tersebut lebih dari 0.05 sehingga dinyatakan bahwa *subjective well-being* dan stres akademik memiliki hubungan yang linear.

Hasil Uji Product Moment

Hasil analisis data Uji Korelasi *Product-Moment Pearson* dengan menggunakan program *Statistic Package for social Science (SPSS) 22.0 for Windows*. Apabila nilai $(p) < 0.05$ maka dapat dinyatakan terdapat hubungan antar variabel, sebaliknya apabila nilai $(p) > 0.05$ maka dinyatakan tidak terdapat hubungan antar variabel. Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* didapatkan *correlational coefficient* sebesar -0,116 dengan signifikansi $p = 0,000 (<0,01)$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel *subjective well being* dan stres akademik. Hal ini dapat diartikan dengan semakin tingginya stres akademik seseorang, maka akan semakin rendah *subjective well being* nya, sebaliknya semakin rendah stres akademik seseorang maka *subjective well being* nya semakin tinggi.

Tabel 3. Hasil Uji Product Moment

Variabel	Correlation Coefficient	Sig	Keterangan
<i>Subjective Well Being</i> Stres Akademik	- 0,298	.000	Signifikan

Sumber : SPSS

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *subjective well-being* dengan stres akademik. Berdasarkan hasil penelitian ini, telah ditunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *subjective well-being* dengan stres akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menempuh skripsi. Berdasarkan hipotesis yang telah diajukan dibuktikan dengan hasil uji korelasi *Product Moment* dengan sig. (2-tailed) 0.000. Hasil penelitian sesuai dengan hipotesis yang telah peneliti ajukan, hal ini terbukti dari hasil uji korelasi tersebut menunjukkan yang berarti bahwa apabila tingkatan stres akademik pada mahasiswa tinggi maka semakin rendah *subjective well being* nya. Sebaliknya semakin rendah stres akademik pada mahasiswa maka akan semakin tinggi *subjective well being* nya. Berdasarkan kategorisasi yang telah dilakukan, hasil kategorisasi penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa dengan *subjective well being* dan stres akademik berada pada kategori sedang dengan persentase 48,1% dan 41,9%. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulamukti (2021) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif signifikan antara stres akademik dengan *subjective well-being*. Menurut penelitian Yovita dan Asih (2018), stres akademik secara signifikan dapat menurunkan *subjective well being*. *Subjective well-being* merupakan penilaian individu pada peristiwa kehidupan, penilaian tersebut mencakup reaksi emosi, suasana hati, pemenuhan dan kebutuhan (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Artinya individu yang memiliki *subjective well being* yang tinggi akan merasakan stres akademik yang rendah. Stres akademik adalah ketegangan emosi yang timbul dari perbedaan antara tuntutan psikologis dan tuntutan akademik yang dinilai potensial menimbulkan rasa terancam, tidak terkendali dan bisa memunculkan reaksi stres secara fisik, tingkah laku, kognitif, dan emosional sebagai bentuk penyesuaian mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eryanti (2012) bahwa stres akademik yang suatu tekanan yang terjadi disebabkan oleh maupun tuntutan akademik, sehingga stres akademik akan muncul ketika harapan dalam meraih prestasi akademik meningkat. Harapan tersebut terkadang tidak selalu sesuai dengan kemampuan yang dimiliki sehingga menimbulkan suatu bentuk tekanan secara psikologis dan berpengaruh pada tingkat kesejahteraan atau kebahagiaan. Peningkatan jumlah stres akan berpengaruh terhadap tingkat *subjective well-being* nya. Mahasiswa dengan stres akademik yang tinggi cenderung akan memiliki *subjective well-being* yang rendah karena stres akademik memicu akan perasaan negatif individu sehingga mempengaruhi kepuasan hidupnya. Sebaliknya, mahasiswa dengan stres yang rendah akan memiliki *subjective well-being* yang tinggi karena lebih sedikit merasakan perasaan negatif sehingga memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono (2018) bahwa terdapat korelasi positif antara *negative affect* dengan stres akademik. *Negative affect* yang merupakan suasana hati serta emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan kesedihan, kecemasan, frustrasi, stres dan malu (Diener, 2006). Oleh karena itu semakin tinggi *negative affect* maka akan semakin tinggi stres akademik, artinya *negatif affect* dapat meningkatkan atau memperburuk stres akademik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penyebaran skala penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa akhir yang sedang menempuh skripsi, hal ini didukung dengan hasil uji *product moment* yang diperoleh dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang negatif antara stres akademik dengan *subjective well being* pada mahasiswa

akhir yang sedang menempuh skripsi, sehingga semakin tinggi tingkat stres akademik akan semakin rendah tingkat *subjective well-being* nya. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik yang rendah akan memiliki *subjective well-being* yang tinggi karena lebih sedikit merasakan perasaan negatif dan lebih banyak merasakan perasaan positif sehingga memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi.

Diharapkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk lebih berfokus pada hal-hal positif yang dialaminya sehingga emosi positif yang dirasakan mampu mengurangi hal-hal negatif yang bisa menghambat proses pengerjaan skripsi, seperti mulai mempersiapkan dirinya saat proses penyusunan skripsi, meluangkan waktu untuk istirahat dan bersantai tiap minggu sehingga dapat berfokus kembali untuk mengerjakan skripsi. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, diharapkan untuk mencari referensi dan teori serta jurnal yang lebih banyak lagi atau temuan-temuan yang berkaitan dengan tema penelitian ini.

Referensi

- Agolla, J.E. & Ongori, H. (2009). An assesment of academic stres among undergraduate students. *Academic journals, Educational research and review vol.4 (2)*, 63-67.
- Bedwey, D., Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among universitu students : The Preception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Campara, J. P., Viera, K.M., & Potrich, A. C. G. (2017). Overall life satisfication and financial well-being : Revealing the preceptionas of the beneficiaries of the blosa familia program. *Revista de Administracao Publica*, 51(2).
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology : The Science of happiness and Human Strength*. New York : Brunner-Routledge.
- Compton, William C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson Learning, Inc.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan.Peserta Didik*. Bandung : Rosda.
- Diener, E. (2009). The science of well-being : The collected works of Ed Diener. (hal. 11-58). *New York: Springer Science Business Media*. Diunduh dari <https://www.springer.com/us/book/9789048123490> tanggal 14 Januari 2023
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being : A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. Diunduh dari <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/008124630903900402> tanggal 23 Desember 2022.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being : Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. Diunduh dari <https://media.rickhanson.net/Papers/SubjectiveWellBeingDiener.pdf> tanggal 20 Desember 2022.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well being.
- Eddington, N., Shuman, R. (2005). Subjective Well Being (Happiness). *Psychology Education* : 6 Contonuing Education Hours. Diunduh pada dari <http://www.texcpe.com/cpe/PDF/cahappiness.pdf> tanggal 4 Desember 2022
- Elias, H., Ping, W.S. and Abdullah, M.C. (2011) Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, 29, 646-655. DOI : <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>

- 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.
- Gaol, T. P. L., Darmawanti, I. (2022). Hubungan Antara gratitude Dengan *Subjective Well Being* Pada Mahasiswa Psikologi Unesa di Masa Pandemi Covid-19. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 180-191. Diunduh dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/44998> tanggal 11 Januari 2023
- Hurlock, E. B. (1980). *Adolescence development*. NY : McGraw-Hill.
- Kulaksizoglu, A., & Topuz, C. (2014). Subjective well being levels of university students. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World*, 4(3).
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : McGraw-Hill, Inc.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., Tsang, Jo-Ann. (2002). The Grateful disposition : A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (1), 112-127.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1).
- Nuzulia, S., Nursanti, H. D. (2012). Hubungan Optimisme Dengan *Subjective Well Being* pada Karyawan *Outsourcing* PT. Bank Rakyat Indonesia Cabang Cilacap. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(2), 1-5. <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/56736>
- O'Connor, E. (2005). Student well-being: A dimension of subjective well-being?. <http://acqol.deakin.edu.au/theses/OConnor/>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172.
- Pavot, William & Diener, E. (2004). Findings on Subjective Well-Being: Applications to Public Policy, Clinical Intervention, and Education. *Positive Psychology in Practice*, 679-692.
- Pratiwi, T. S. D. (2016). Hubungan self esteem dengan subjective well-being pada siswa SMK. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahayu, H. S. (2020). Hubungan Regulasi Emosi dengan *Subjective Well Being* Pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Jurnal Cognicia*, 8(2), 178–190.. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11537>
- Sardi. L N., Ayriza. Y. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Subjective Well Being* pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Acta Psychologia*, 2 (1), 41-47. DOI : <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.34116>
- Sari, F. I. P., Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Antara Konsep Diri (Dimensi Internal) dan Optimisme dengan *Subjective Well Being* Siswa SMA Marsudirni Bekasi. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3 (1), 23-28.
- Siedlecki, K.L., Salthouse, T.A, Oishi S, Jeswani S. (2014). The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age. *Soc Indic Res*. 1;117(2):561-576. DOI : [10.1007/s11205-013-0361-4](https://doi.org/10.1007/s11205-013-0361-4).
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung, Indonesia : Alfabeta
- Tarigan, M. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dengan *Subjective Well Being* pada Remaja yang Memiliki Orangtua Tunggal. *Jurnal Diversita*, 4(1), 1-7. <https://www.researchgate.net/publication/326444955>
- Utami, B. S., Budiman A. 2015. Hubungan Antara *Self Esteem* dengan *Subjective Well Being* pada Model Wanita Bandung. *Prosiding Penelitian Sivitas Akademia Unisba (Sosial dan Humaniora) Psikologi*, 1 (2), 328-387. DOI : <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.1308>

- 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*.
- Wicaksono, L. (2019). Hubungan *Subjective Well Being* Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Magister. *Calyptra : Jurnal Ilmiah mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2), 1488-1494. DOI : <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3376>