

## HUBUNGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA MAGISTER

Levina Wicaksono <sup>1\*</sup>, Lena Nesyana Pandjaitan <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

angelinelevinaw@gmail.com

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *subjective well-being* dengan stres akademik. Dimensi dari *subjective well-being* adalah *positive affect*, *negative affect*, dan kepuasan hidup. Partisipan penelitian ini adalah 43 orang mahasiswa magister yang berada pada semester 2, 3, dan 4 dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA), *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE), dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Pengolahan data menggunakan program SPSS 22 dan menggunakan teknik korelasi Pearson. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif antara kepuasan hidup dengan stres akademik ( $r = -0,427$ ,  $p = 0,004$ ) dan antara *positive affect* dengan stres akademik ( $r = -0,406$ ,  $p = 0,007$ ). Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat kepuasan hidup dan *positive affect*, semakin rendah tingkat stres akademik. Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya korelasi positif antara *negative affect* dengan stres akademik ( $r = 0,498$ ,  $p = 0,001$ ), yang berarti semakin tinggi tingkat *negative affect*, semakin tinggi tingkat stres akademik. Menjalin relasi sosial yang baik dengan teman sesama mahasiswa dapat membantu individu dalam menghadapi stres.

**Kata Kunci:** *kepuasan hidup, negative affect, positive affect, stres akademik*

**Abstract.** *This research aims to know the relationship between subjective well-being with academic stress. The dimensions of subjective well-being are positive affect, negative affect, and life satisfaction. Participants of this research were 43 postgraduate students using purposive sampling and snowball sampling methods. The scales used were Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), Scale of Positive and Negative Experience (SPANE), and Satisfaction With Life Scale (SWLS). Data was analysed using SPSS 22 and Pearson correlations. Results show there are negative correlations between life satisfaction with academic stress ( $r = -0,427$ ,  $p = 0,004$ ) and between positive affect with academic stress ( $r = -0,406$ ,  $p = 0,007$ ). These results means higher levels of life satisfaction and positive affect correlated with lower levels of academic stress. This research also find negative affect and academic stress are positively correlated ( $r = 0,498$ ,  $p = 0,001$ ), which means higher levels of negative affect correlated with higher levels of academic stress. It is advised to build a good social relationship to help students coping with stress.*

**Keywords:** *life satisfaction, negative affect, positive affect, academic stress*

## **PENDAHULUAN**

Perguruan tinggi atau universitas adalah sebuah institusi yang di dalamnya terdapat sejumlah fakultas yang memberikan layanan pendidikan ilmiah dan/atau professional dalam sejumlah bidang ilmu. Semakin tinggi pendidikan, tugas-tugas akan semakin banyak, tuntutan-tuntutan akademik juga semakin banyak.

Demikian pula yang terdapat di jenjang magister (S2), salah satunya adalah magister Psikologi Profesi. Berdasarkan Keputusan Bersama Asosiasi Penyelenggara Pendidikan Tinggi Psikologi Indonesia (AP2TPI) dengan Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) (2013), lulusan magister Psikologi Profesi diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan, metode asesmen dan intervensi psikologis berdasar hasil riset, melakukan riset ilmiah dengan pendekatan inter dan/atau multidisipliner untuk peningkatan profesionalisme psikolog, memecahkan permasalahan psikologis, menerapkan berbagai metode asesmen, psikodiagnostika, psikoterapi dan intervensi psikologis melalui pendekatan inter dan/atau multidisiplin untuk memecahkan permasalahan individual, kelompok, komunitas, dan/atau organisasi berlandaskan Kode Etik Psikologi Indonesia, mampu mengelola riset yang hasilnya dapat diaplikasikan dalam memecahkan permasalahan psikologis dan layak dipublikasikan di tingkat nasional atau internasional, serta mampu mengelola layanan psikologi berdasarkan Kode Etik Psikologi Indonesia.

Tuntutan yang semakin tinggi dan semakin banyak rentan untuk menimbulkan stres pada diri seseorang. Stres sendiri adalah respons non-spesifik dari tubuh individu terhadap tuntutan yang diterima (Selye, 1956 dalam Baqtutayan, 2011). Stres dapat memberikan dampak yang positif maupun dampak yang negatif. Stres dapat memotivasi individu untuk lebih berkembang dan menjadi lebih baik. Namun, stres yang terlalu tinggi dapat menyebabkan gangguan emosi dan gangguan fisik (Nevid, Rathus, dan Greene, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Toussaint, Shields, Dorn, dan Slavich (2014) menunjukkan bahwa tingginya tingkat stres yang dipaparkan kepada individu selama hidupnya berhubungan dengan rendahnya kesehatan mental dan fisik individu tersebut.

Salah satu stres yang erat dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Menurut Wilks (2008 dalam Busari, 2012), stres akademik adalah hasil kombinasi tuntutan-tuntutan yang berhubungan dengan akademik yang melebihi kemampuan “*coping*” individu. Menurut Campbell dan Svenson (1992 dalam Yumba, 2008), tingkat stres yang tinggi dapat berpengaruh negatif terhadap kesehatan dan kinerja akademik mahasiswa.

Peneliti melakukan survey awal pada enam orang mahasiswa S2. Survey dilakukan dengan meminta mahasiswa mengukur stres yang dirasakan dalam perkuliahan pada rentang 1 hingga 5. Hasil dari survey awal ini menunjukkan sebanyak tiga orang mahasiswa menilai tingkat stres yang dialami pada angka 3 (sedang), dua orang menilai stres yang dialami pada angka 4 (tinggi), dan satu orang menilai stres yang dialami pada angka 2 (rendah). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa S2 mengalami stres akademik.

Stres akademik (Yumba, 2008) dapat dipengaruhi oleh komitmen akademik, tekanan finansial, dan kurangnya kemampuan untuk mengatur waktu. Selain hal di atas, stres akademik juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti ekspektasi individu yang tinggi (Kadapatti dan Vijayalaxmi, 2012). Selain itu, salah satu faktor internal stres adalah *subjective well-being* seseorang.

*Subjective well-being* (SWB) menurut Diener dan Biswas-Diener (2003) adalah evaluasi subjektif yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya baik dari segi kognitif maupun dari segi afektif. *Subjective well-being* berbeda dengan *psychological well-being*. *Subjective well-being* berfokus pada aspek hedonis dari well-being, yaitu mengejar kebahagiaan dan kehidupan yang menyenangkan. *Psychological well-being* berfokus pada pemenuhan potensial individu dan kehidupan yang bermakna (Diener, 1984; Ryff, 1989; Ryff and Keyes, 1995; Ryff dan Singer, 2008 dalam Chen, Jing, Hayes, dan Lee, 2012). Terdapat tiga dimensi dari *subjective well-being* yaitu, kepuasan hidup, *positive affect*, dan *negative affect* (Diener et al., 1997; Lucas et al., 1996; Myers dan Diener, 1995 dalam Soukiazis dan Ramos, 2015). Menurut Watson, Clark, & Tellegen (1988 dalam Uğurlu, 2013), *positive affect* merujuk pada tingkat individu merasakan perasaan aktif, entusias, dan waspada. *Negative affect* merujuk pada tingkat individu

merasa kesal, benci, jijik, cemas, dan takut. Kepuasan hidup (Diener & Pavot, 1993) adalah penilaian kognitif yang dilakukan oleh individu secara sadar terhadap kehidupannya berdasarkan kriteria yang individu tersebut tentukan.

Terdapat penelitian yang meneliti tentang hubungan antara stres akademik dan SWB. Penelitian yang dilakukan oleh Zhong (2009) menunjukkan adanya korelasi negatif antara stres akademik dan *subjective well-being*. Penelitian Glännström (2009) juga menunjukkan bahwa stres akademik dan *subjective well-being* berkorelasi negatif. Selain penelitian Zhong dan Glännström, penelitian yang dilakukan oleh Karlsen, Dybdahl, dan Vittersø (2006) menunjukkan bahwa stress berhubungan dengan *subjective well-being*. Pada penelitian-penelitian tersebut stres dilihat sebagai hal yang dapat memengaruhi SWB, padahal SWB juga dapat memengaruhi stres.

SWB yang tinggi dapat menghasilkan relasi sosial yang lebih baik (De Neve, Diener, Tay, dan Xuereb, 2013). Thoitis (1986 dalam Zhong, 2009) mengatakan dukungan sosial dapat berfungsi sebagai pembantu dalam menghadapi stres. Menurut Zhong (2009), relasi sosial yang positif memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kemampuan individu untuk menghadapi stres. Hal ini disebabkan relasi sosial menyediakan dukungan dan dapat berfungsi sebagai sumber daya tambahan untuk menghadapi situasi yang menyebabkan stres.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Fredrickson (2001 dalam Wichers, Jacobs, Derom, Thiery, dan Os, 2007) menyatakan bahwa *positive affect* dapat berfungsi sebagai sumber daya dalam bertahan untuk mengurangi respons terhadap stres. *Positive affect* memperluas lingkup perhatian individu agar individu tidak hanya berfokus pada stresor sehingga individu dapat melihat elemen-elemen positif dan peluang di dalam situasi stres yang menyebabkan tingkat stres individu dapat menurun. Di sisi lain, *negative affect* mempersempit lingkup perhatian individu sehingga tingkat stres individu dapat menjadi lebih tinggi.

## **METODE PENELITIAN**

Variabel pada penelitian ini adalah *subjective well-being* dan stres akademik. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ini adalah 43 orang mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas Surabaya pada semester 2, 3, dan 4. Terdapat sebanyak 10 partisipan berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 33 partisipan berjenis kelamin perempuan. Partisipan berusia antara 22 hingga 39 tahun. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling*.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan kuesioner. Kuesioner bersifat terbuka dan tertutup. Terdapat tiga kuesioner yang digunakan yaitu *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang dibuat oleh Dunne et al. (2010), *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) yang dibuat oleh Diener et al. (2009), dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang dibuat oleh Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985). Stres akademik diukur dengan menggunakan ESSA, *affect* diukur dengan menggunakan SPANE, dan kepuasan hidup diukur dengan menggunakan SWLS. SWLS terdiri dari 5 butir. ESSA memiliki 16 butir dan terdiri dari lima aspek (*pressure from study, worry about grades, despondency, self-expectation, dan workload*). SPANE terdiri dari 12 butir dengan 6 butir mengukur *negative affect* dan 6 butir mengukur *positive affect*.

Data dianalisis menggunakan SPSS 22. Uji validitas dilakukan dengan melihat nilai *KMO dan Barlett's Test* ( $KMO \geq 0,5$ ,  $p \leq 0,05$ ) dan uji reliabilitas dilakukan dengan melihat nilai *Alpha Cronbach* ( $\alpha > 0,7$ ). Uji normalitas dilakukan dengan melihat nilai *p Kolmogorov Smirnov* ( $p > 0,05$ ) dan uji linearitas dilakukan dengan melihat nilai *p* ( $p < 0,05$ ). Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji parametrik *Pearson's* dengan melihat nilai *p* ( $p < 0,05$ ).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan pada kuesioner stres akademik ( $KMO = 0,555$ ,  $p = 0,000$  dan *Alpha Cronbach* = 0,739), kuesioner *positive affect* ( $KMO = 0,802$ ,  $p = 0,000$  dan *Alpha Cronbach* = 0,827), kuesioner *negative affect* ( $KMO = 0,874$ ,  $p = 0,000$  dan *Alpha Cronbach* = 0,858) dan

kuesioner kepuasan hidup ( $KMO = 0,800$ ,  $p = 0,000$  dan  $Alpha\ Cronbach = 0,794$ ) menunjukkan bahwa kuesioner ini valid dan reliabel. Distribusi data pada kuesioner stres akademik ( $p = 0,200$ ), kuesioner *positive affect* ( $p = 0,200$ ), kuesioner *negative affect* ( $p = 0,168$ ) dan kuesioner kepuasan hidup ( $p = 0,190$ ) dapat dikatakan normal. Uji linieritas yang dilakukan menunjukkan terdapat hubungan yang linier antara kepuasan hidup dengan stres akademik ( $p = 0,004$ ), antara *positive affect* dengan stres akademik ( $p = 0,007$ ), dan antara *negative affect* dengan stres akademik ( $p = 0,001$ ). Uji hipotesis yang dilakukan antara ketiga dimensi subjective well-being dengan stres akademik menghasilkan nilai korelasi antara kepuasan hidup dan stres akademik  $r = -0,427$ ,  $p = 0,004$ , nilai korelasi antara *positive affect* dan stres akademik  $r = -0,406$ ,  $p = 0,007$ , dan nilai korelasi antara *negative affect* dan stres akademik  $r = 0,498$ ,  $p = 0,001$ .

Hasil uji hipotesis tersebut menunjukkan terdapat korelasi negatif antara kepuasan hidup dengan stres akademik dan antara *positive affect* dengan stres akademik, sedangkan *negative affect* memiliki korelasi positif dengan stres akademik. Arah korelasi negatif berarti semakin tinggi tingkat *positive affect* dan tingkat kepuasan hidup, maka tingkat stres akademik akan semakin rendah. Sedangkan pada korelasi antara *negative affect* dengan stres akademik terlihat arah korelasi adalah positif. Arah korelasi positif berarti semakin tinggi tingkat *negative affect* akan semakin tinggi pula tingkat stres akademik.

Hasil dalam penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Zhong (2009) dan Glännström (2009) yang menyatakan stres akademik berkorelasi dengan SWB. Kepuasan hidup adalah evaluasi seseorang mengenai posisi kehidupannya dengan kehidupan ideal dalam pandangan mereka. Kepuasan hidup berasal dari banyaknya *positive affect* dalam kehidupan sehari-hari (Diener, Sandvik, dan Pavot, 1991 dalam Singh dan Jha, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Cheng (2004 dalam Singh dan Jha, 2008) menemukan korelasi positif antara *Well Being Appraisal Index* (WBA) dengan *positive affect*. WBA menurut Cheng adalah aspek kognitif dari SWB. Individu yang memiliki *positive affect* yang tinggi, juga memiliki kepuasan hidup yang tinggi.

Menurut Fredrickson (2001 dalam Wichers, Jacobs, Derom, Thiery, dan Os, 2007) *positive affect* dapat menjadi sumber daya bagi individu untuk mengurangi respons terhadap stres. *Positive affect* yang dialami individu dapat berupa cinta, ketertarikan, kepuasan, dan kebahagiaan. *Positive affect* yang dialami oleh individu dapat memperluas lingkup perhatian individu. Saat individu mengalami situasi stres, *positive affect* akan memperluas lingkup perhatian individu. Hal ini menyebabkan individu tidak hanya berfokus kepada stresor dalam situasi tersebut tapi juga dapat berfokus pada elemen-elemen positif yang terdapat pada situasi tersebut. Perluasan lingkup perhatian individu menyebabkan individu dapat melihat peluang yang lebih banyak dalam situasi tersebut. Berdasarkan penjelasan tersebut, individu dengan tingkat kepuasan hidup dan *positive affect* yang tinggi, dapat memiliki tingkat stres yang lebih rendah.

Sedangkan saat individu mengalami *negative affect*, lingkup perhatian individu akan menyempit. Individu hanya berfokus pada stresor dalam situasi tersebut. Penyempitan lingkup perhatian individu menyebabkan individu melihat lebih sedikit peluang yang terdapat dalam situasi yang sedang dialami oleh individu tersebut. *Negative affect* meliputi perasaan takut, khawatir, marah, benci, dan rasa bersalah (Fredrickson, 1998, 2009; Magyar-Moe, 2009 dalam Hamama, Ronen, Shachar, dan Rosenbaum, 2012).

Hasil penelitian menunjukkan partisipan yang mengalami stres pada kategori tinggi sebanyak 4 orang (9,3%), kategori sedang sebanyak 26 orang (60,5%), dan kategori rendah sebanyak 13 orang (30,2%), sehingga dapat dikatakan partisipan penelitian ini cenderung mengalami stres dalam kategori sedang. Menurut prinsip Yerkes-Dodson (Seaward, 2017), tingkat stres yang paling optimal dalam meningkatkan kinerja dan kesehatan individu adalah saat stres berada di tingkat sedang, sehingga stres partisipan yang cenderung dalam kategori sedang termasuk tingkat stres yang optimal.

Selain SWB, tingkat stres akademik yang dialami oleh partisipan penelitian dapat juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Dari hasil penelitian, partisipan terlihat memahami untuk menghadapi tuntutan akademik yang banyak, namun dengan waktu yang sedikit, mereka memerlukan kemampuan manajemen

waktu yang baik dan mengurangi prokrastinasi. Menurut Flett, Blankstein, dan Martin (dalam Stead, Shanahan, dan Neufeld, 2010), prokrastinasi berkorelasi positif dengan stres. Individu yang memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi, cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada individu yang memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah. Pemahaman partisipan terhadap kepentingan kemampuan manajemen waktu dan pengurangan prokrastinasi dapat menjadi salah satu faktor alasan meskipun dengan tuntutan akademik yang tinggi, stres akademik partisipan cenderung dalam kategori sedang menuju rendah.

Selain itu *coping* yang dilakukan partisipan sudah baik. *Coping* merupakan usaha secara kognitif maupun perilaku untuk mengurangi, mentoleransi, atau mengeliminasi tekanan yang dialami (Lazarus dan Folkman, 1980 dalam Baqutayan, 2015).

*Coping* yang dilakukan oleh partisipan sebagian besar sudah mengarah pada *problem-focused coping*. *Problem-focused coping* adalah salah satu dari dua jenis *coping* yang dikategorikan oleh Lazarus dan Folkman (1985 dalam Baqutayan, 2015). *Problem-focused coping* adalah usaha yang dilakukan individu untuk menghadapi situasi stres dalam bentuk tindakan, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan dalam menyelesaikan masalah. *Problem-focused coping* yang dilakukan oleh partisipan terlihat pada tindakan partisipan untuk menyelesaikan stresor, yang dalam penelitian ini berupa tugas dan laporan, secepatnya (26,7%), meminta bantuan orang lain (21,7%), dan melakukan manajemen waktu dan diri (10%). Ada juga beberapa partisipan yang melakukan *emotion-focused coping*. *Emotion-focused coping* adalah jenis *coping* kedua yang dikategorikan oleh Lazarus dan Folkman. *Emotion-focused coping* adalah usaha yang dilakukan untuk meregulasi emosi saat stres. Partisipan melakukan *emotion-focused coping* dalam bentuk menghibur diri, seperti pergi menonton film dan mendengarkan music (26,7%), menangis (11,7%), dan berdoa (3,3%).

Faktor eksternal juga dapat memengaruhi tingkat stres akademik yang dialami partisipan. Faktor eksternal yang terlihat dalam penelitian ini adalah dukungan sosial. Partisipan terlihat mendapatkan dukungan sosial dari orang tua (28,2%), teman (27,5%), dosen (21,4%), saudara (17,6%), dan pasangan (5,3%).

Orang tua dan teman terlihat cenderung menjadi sumber dukungan sosial yang diterima oleh partisipan.

Dukungan sosial memiliki dua bentuk, yaitu dukungan emosional dan dukungan instrumental, seperti dukungan memberikan bantuan untuk memecahkan masalah atau memberikan informasi mengenai masalah yang dialami individu (Cohen dan Wills, 1985; House, Umberson, dan Landis, 1988 dalam Semmer et al., 2008). Berdasarkan data pada angket terbuka, dukungan sosial yang diterima oleh partisipan dari orang tua cenderung dalam bentuk dukungan emosional dan dukungan instrumental seperti fasilitas dan dana. Dukungan sosial yang diterima dari teman berupa dukungan emosional dan dukungan instrumental seperti memberikan informasi mengenai perkuliahan, memberikan saran untuk memecahkan masalah, dan berdiskusi bersama untuk menyelesaikan tugas.

Studi yang dilakukan oleh Baqutayan (2011), membuktikan bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial lebih banyak, mengalami stres dengan tingkat yang lebih rendah daripada individu yang mendapatkan dukungan sosial lebih sedikit. Dukungan sosial berkemungkinan untuk mengintervensi penilaian seseorang terhadap suatu situasi. Saat seseorang mempunyai persepsi bahwa orang lain dapat membantu dalam menghadapi situasi stres, penilaian tingkat stres terhadap situasi tersebut dapat menurun. Dukungan sosial juga dapat mengurangi atau mengeliminasi reaksi stres individu dengan mempengaruhi proses psikologis secara langsung, contohnya dengan memberikan solusi permasalahan kepada individu yang mengalami stres (House, Landies, dan Umberson, 1988 dalam Baqutayan, 2011).

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan pembahasan dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan adanya korelasi antara SWB dengan stres akademik. Kepuasan hidup berasal dari banyaknya *positive affect* dalam kehidupan sehari-hari, sehingga semakin tinggi kepuasan hidup, semakin tinggi tingkat *positive affect*. *Positive affect* dapat menjadi sumber daya bertahan dalam menghadapi stres dengan memperluas

lingkup perhatian individu, sedangkan *negative affect* yang mempersempit lingkup perhatian individu dapat membuat individu menjadi semakin stres.

Saran yang dapat diberikan bagi mahasiswa magister agar menjalin relasi sosial yang baik dengan teman sesama mahasiswa. Relasi sosial yang baik akan bermanfaat dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akademik yang dialami. Mahasiswa juga disarankan untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu dan menurunkan tingkat prokrastinasi sehingga tingkat stres yang dialami memiliki kemungkinan untuk menjadi lebih rendah.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Baqutayan, S. (2011). Stress and Social Support. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 33(1), 35-40.
- Baqutayan, S. M. (2015). Stress and Coping Mechanisms: A Historical Overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*.
- Busari, A. O. (2012). Identifying Difference in Perceptions of Academic Stress and Reaction to Stressors Based on Gender among First Year University Students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(14), 138- 146.
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A., & Lee, J. M. (2012). Two Concepts or Two Approaches? A Bifactor Analysis of Psychological and Subjective Well-Being.
- De Neve, J.-E., Diener, E., Tay, L., & Xuereb, C. (2013) The objective benefits of subjective well-being. In Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J., eds. *World Happiness Report 2013*. New York: UN Sustainable Development Solutions Network.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2003). Findings on Subjective Well-Being and Their Implications for Empowerment.
- Diener, E., & Pavot, W. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Dunne, M. P., Sun, J., Nguyen, N. D., Truc, T. T., Loan, K. X., & Dixon, J. (2010). The Influence of Educational Pressure on The Mental Health of Adolescents in East Asia: Methods and Tools For Research. *Journal of Science*, (61).

- Glännström, M. (2009). *A cross-cultural study on the relationship between academic stress, social anxiety and subjective well-being*. Tesis, Örebro University, Swedia.
- Hamama, L., Ronen, T., Shachar, K., & Rosenbaum, M. (2012). Links Between Stress, Positive and Negative Affect, and Life Satisfaction Among Teachers in Special Education Schools. *Journal of Happiness Studies*, 14, 731-751.
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressors of Academic Stress- A Study on Pre-University Students. *Indian Journal of Scientific Research*, 3(1), 171-175.
- Karlsen, E., Dybdahl, R., & Vittersø, J. (2006). The possible benefits of difficulty: How stress can increase and decrease subjective well-being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47(5), 411-417.
- Keputusan Bersama AP2TPI Nomor : 03/Kep/Ap2TPI/2013 dengan Himpunan Psikologi Indonesia Nomor : 003/PP-Himpsi/IV/13 tentang Kurikulum Program Studi Psikologi Profesi. Bandung
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2013). *Abnormal psychology in a changing world* (9th ed.). Pearson.
- Seaward, B. L. (2017). *Managing stress: principles and strategies for health and well being*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Semmer, N. K., Elfering, A., Jacobshagen, N., Parrot, T., Beehr, T. A., & Boos, N. (2008). The Emotional Meaning of Instrumental Social Support. *International Journal of Stress Management*, 15(3), 235-251.
- Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and Negative Affect, and Grit as predictors of Happiness and Life Satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 40-45.
- Soukiazis, E., & Ramos, S. (2015). The Structure of Subjective Well-Being and Its Determinants: A Micro-Data Study for Portugal. *Social Indicators Research*, 126(3), 1375-1399.
- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. (2010). "I'll go to therapy, eventually": Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences* 49, 175-180.
- Toussaint, L., Shields, G. S., Dorn, G., & Slavich, G. M. (2014). Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 1004-1014.
- Uğurlu, O. (2013). The Mediator Effects of Positive and Negative Affectivity on the Relationship between Optimism-Pessimism and Satisfaction with Life. *H. U. Journal of Education*, 28(2), 497-504.
- Wichers, M., Jacobs, N., Derom, C., Thiery, E., & Os, J. V. (2007). Depression: Too Much Negative Affect or Too Little Positive Affect? *Twin Research and Human Genetics*, 10, 19-20.
- Yumba, W. (2008). *Academic Stress: A Case of the Undergraduate students*. Skripsi, Linköping, Swedia.
- Zhong, L. F. (2009). Academic stress and subjective well-being: The moderating effects of perceived social support.