

PENGARUH *LIFE-STRESS* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA ATLET TAHUN PERTAMA

Alifah Nur Fadhilah

Afif Kurniawan

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Mahasiswa tahun pertama menghadapi banyak tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, seperti kegiatan akademik, relasi sosial, dan keuangan. Kegiatan non-akademik seperti olahraga juga diketahui merupakan salah satu sumber rintangan yang dapat memicu stres. Stres-stres yang dialami tersebut berkemungkinan dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *life-stress* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa atlet tahun pertama. Penelitian ini bertipe kuantitatif dan dengan metode survei berupa kuesioner menggunakan *google form* yang disebarluaskan secara daring. Alat ukur mencakup *College Student-Athletes' Life Stress Scale (CSALSS)* 24-item dan *Ryff's Psychological well-being Scale (RPWBS)* 42-item. Total partisipan penelitian sebanyak 144 mahasiswa atlet tahun pertama di seluruh Indonesia dengan rentang usia 18-20 tahun yang masih aktif mengikuti kompetisi. Analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana menggunakan *software* Jamovi V.2.3.28.0 for Windows. Penelitian ini menemukan bahwa partisipan dengan kategori perempuan dan partisipan dengan status merantau memiliki kecenderungan stres yang tinggi. *Life-stress* dan *psychological well-being* memiliki korelasi yang signifikan dan berarah negatif ($p < 0,01$; $r = -0,428$). Pengaruh *life-stress* terhadap *psychological well-being* juga ditemukan signifikan sebesar 18,3% ($p = 0,01$).

Kata kunci: stres, kesejahteraan psikologis, mahasiswa atlet

ABSTRACT

First-year students face many challenges in adapting to a new environment, such as academic activities, social relationships, and finances. Non-academic activities, such as sports, are also known to be a source of obstacles that can trigger stress. These stresses may potentially impact psychological well-being. Therefore, this study aims to determine the effect of life-stress on the psychological well-being of

Alamat Korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga, Jalan Airlangga 4-6 Surabaya, 60286.
Surel: alifah.nur.fadhilah-2019@psikologi.unair.ac.id

first-year student-athletes. This research is quantitative and employs a survey method using a questionnaire distributed online via Google Forms. The measurement tools include the 24-item College Student-Athletes' Life Stress Scale (CSALSS) and the 42-item Ryff's Psychological well-being Scale (RPWBS). The total number of research participants was 144 first-year student-athletes across Indonesia, aged 18-20 years, who are still actively competing. Data analysis was conducted using a simple linear regression test with Jamovi V.2.3.28.0 software for Windows. This study founds that female participants and those who were studying away from home tended to have higher levels of stress. Life-stress and psychological well-being were found to have a significant negative correlation ($p < 0.01$; $r = -0.428$). The influence of life-stress on psychological well-being was also found to be significant at 18.3% ($p = 0.01$).

Keywords: *life-stress, psychological well-being, college student-athletes*

PENDAHULUAN

Kehidupan mahasiswa tahun pertama penuh dengan rintangan. Hal ini membutuhkan perubahan besar yang dikombinasikan dengan berbagai faktor stres yang dapat diidentifikasi secara kompleks, ditandai dengan masalah yang semakin meningkat di bidang akademik, sosial, dan keuangan. (Shatkin & Diamond, 2015). Perguruan tinggi memiliki stresor yang lebih tinggi dibandingkan dengan pendidikan dasar, sehingga meningkatkan masalah kesejahteraan mental mahasiswa (Beiter, et al., 2015). Selain masalah akademik, remaja menghadapi tekanan sosial, keinginan untuk sukses secara akademik, menentukan tujuan hidup, kekhawatiran keuangan, serta tekanan sosial (Dyson & Renk, 2006).

Menurut Tanner (2018), dua puluh persen siswa yang mengalami kesulitan beradaptasi di tahun pertama kuliah akan gagal dan tidak akan melanjutkan studi. Dengan mempertimbangkan data Pusat Data dan Informasi Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi (2018), jumlah dua puluh persen tersebut hampir mencapai 350 ribu siswa. Mahasiswa tahun pertama mengalami stres karena perubahan lingkungan dan kompetisi yang disebabkan oleh proses belajar yang cepat. Finch et al. (2015) menyatakan bahwa 1 dari 5 mahasiswa mengalami distress psikologis selama masa kuliah mereka. Selain perbedaan pada

kegiatan belajar-mengajar dunia perkuliahan, kegiatan non-akademik juga diketahui menjadi salah satu sumber stres pada mahasiswa tahun pertama.

Salah satu kegiatan non-akademik yang belakangan ini populer di kalangan mahasiswa ialah kegiatan pada cabang olahraga. Melalui kegiatan keolahragaan, mahasiswa diwajibkan mampu untuk menjalani peran sebagai atlet sekaligus sebagai mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa atlet mempunyai waktu luang yang lebih sedikit dibandingkan dengan mahasiswa non-atlet. Mahasiswa atlet diharuskan mampu menghadapi berbagai macam tuntutan yang lebih berat dibandingkan dengan mahasiswa non-atlet. Berbagai tuntutan yang dimaksud dapat berupa kegiatan keolahragaan, antara lain latihan, pertandingan, hubungan interpersonal dengan rekan satu tim, serta berbagai rangkaian perjalanan mengikuti rangkaian kompetisi (Davis, Jowett, & Tavfelin, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Adler & Adler (1991) menjelaskan mengenai mahasiswa atlet basket yang merasakan konflik peran antara mahasiswa dan atlet yang berakibat pada aktivitas akademiknya, sehingga kapasitas mereka dalam membagi waktu untuk kepentingan akademis, relasi sosial, jadwal latihan, keterlibatan dalam kompetisi, serta istirahat menjadi tidak proporsional. Menentukan prioritas peran atau identitas

sebagai mahasiswa dan atlet dapat disimpulkan merupakan salah satu sumber permasalahan yang kerap muncul pada mahasiswa atlet. Menurut Smith (1986), atlet menghadapi berbagai tantangan situasional yang berasal dari kehidupan mereka, latihan, dan kompetisi. Berlatih secara keras, memenuhi tuntutan performa, menghindari dan menangani cedera, dan membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal adalah beberapa tantangan hidup yang harus dihadapi. Banyaknya kegiatan dan tuntutan dari mahasiswa atlet tahun pertama dapat mengakibatkan mahasiswa atlet mempunyai risiko lebih tinggi untuk mengalami berbagai permasalahan, baik secara fisik maupun mental (Santos, et al., 2020). Berdasarkan penelitian Richardson (2023), berbagai kegiatan akademik merupakan 34,3% dari sumber stress yang mereka alami. Penelitian di China menyebutkan bahwa para mahasiswa di sana memiliki tingkat stres yang tinggi. Stres yang mereka rasakan bersumber dari kegiatan akademik di kampus sebesar 86,6%, dari kehidupan sosial sebesar 55,3%, serta dari permasalahan finansial sebesar 32,5% (Fan, 2000). Di sisi lain, di Taiwan, sumber stres yang dirasakan mahasiswa terkait dengan stres akademis, stres antarpribadi, stres identitas diri, serta stres terhadap masa depan (Chu et al., 2006; Lee & Chen, 2004; Shi, 2004; Tsai, 2005). Selain itu, survei yang dilakukan oleh

American College Health Association (2019) menunjukkan bahwa 27,8% partisipan mahasiswa atlet mengalami gangguan kecemasan dan 20,2% mengalami depresi, yang akan berdampak negatif pada performa akademiknya. Belum cukup sampai di situ, para mahasiswa, tidak terkecuali mahasiswa atlet, juga dihadapkan pada sumber stres lain dari luar kampus, seperti kursus dan pengelolaan relasi sosial. Bagi beberapa mahasiswa atlet, olahraga dapat menawarkan perlindungan dari stres negatif, tetapi, bagi mahasiswa atlet lainnya, tekanan yang terkait dengan berpartisipasi dalam olahraga dapat membuat mereka lebih stres (Avery, Shipherd, Gomez, & Barcza-Renner, 2022).

Menurut Lazarus & Folkman (1984), stres dapat didefinisikan sebagai kondisi internal yang dapat ditimbulkan dari tuntutan fisik tubuh maupun keadaan lingkungan dan sosial yang berpotensi membahayakan, tidak terkontrol, atau melebihi kemampuan seorang individu untuk mengatasinya. Stres merupakan bagian yang tidak bisa dihindari dan dapat disebut sebagai sesuatu yang juga diperlukan untuk kehidupan manusia, karena akan berdampak pada peningkatan fokus, kekuatan, serta kewaspadaan bagi diri untuk dapat menangani situasi yang sulit. Stres digambarkan sebagai hubungan antara seseorang dan lingkungannya yang dinilai melebihi kemampuan mereka dan mengancam hidup mereka (Wibawa & Widiasavitri, 2013).

Lazarus juga menyatakan bahwa stress adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang menganggap bahwa tuntutan melebihi sumber daya sosial dan personal yang mampu dikerahkan. Sarafino menyatakan bahwa stress adalah keadaan ketika seseorang merasakan adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya yang bersifat biologis, psikologis, atau sosial.

Stres pada mahasiswa atlet tahun pertama berkaitan erat dengan interaksi dan lingkungan mereka, karenanya, stres dapat dipahami sebagai suatu hubungan atau interaksi antara individu dengan lingkungan yang dihayati sebagai beban atau dirasakan melalui kekuatannya (Gamayanti, Mahardianisa, & Syafei, 2018). Selain itu, stres bisa berupa tuntutan dari eksternal yang dihadapi seseorang yang pada kenyatannya membahayakan atau dapat menimbulkan suatu permasalahan. Stres juga bisa dipahami sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang bersumber dari eksternal dan dirasakan tidak menyenangkan (Handoyo, 2001) dalam (Gamayanti, Mahardianisa, & Syafei, 2018)). Stres merupakan pengalaman universal yang seringkali dipandang sebagai hal yang negatif dan telah ditemukan menyebabkan ancaman terhadap kesehatan seseorang dan penurunan kesejahteraan (*wellbeing*) (Crum, Salovey, & Achor, 2011). Mahasiswa yang berpartisipasi dalam olahraga lebih

rentan terhadap sejumlah masalah kesehatan mental tertentu (Ryan, Joy Gaston, & Bell, 2018). Sebagian besar atlet melaporkan perilaku makan yang terganggu serta mengalami kecemasan.

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan untuk menentukan keputusan dalam hidupnya secara mandiri, dapat menguasai lingkungan dengan efektif, dapat menjalin hubungan yang pasif dengan orang lain, dapat menentukan serta menjalankan tujuan hidup, dapat menerima diri secara positif, serta mengembangkan potensi yang dimiliki secara terus menerus dari waktu ke waktu (Yuliani, 2018). *Psychological well-being* berhubungan erat dengan pencapaian potensi serta perkembangan seseorang untuk mencapai kemandirian dan hidup dengan sejahtera.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Zaheer & Khan (2022) mengungkapkan bahwa tingkat stres yang tinggi berkaitan erat dengan rendahnya kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa universitas. Pada studi tersebut dipaparkan pula bahwa tingkat stres yang dirasakan, resiliensi, dan optimisme dapat memprediksi tiga sub-skala kesejahteraan psikologis, yaitu *autonomy*, *environmental mastery*, dan *self-acceptance*. Oleh karena itu, secara konseptual, *psychological well-being* termasuk ke dalam kajian dalam lingkup bimbingan dan konseling. Salah satunya yaitu dalam bidang pribadi

dan sosial, sesuai dengan Peraturan Kementerian Pendidikan dan Budaya (Permendikbud) Nomor 11 Tahun 2014, yang menjelaskan tentang adanya bimbingan dan konseling pribadi dan sosial bermuara pada pencapaian potensi yang optimal disetiap fase perkembangannya dan mencapai kebahagiaan, kesejahteraan, dan keselamatan dalam kehidupannya (Yuliani, 2018).

Penelitian Lu, et al. (2012) menyatakan bahwa mahasiswa atlet mempunyai stres yang lebih tinggi baik dalam kegiatan sehari-hari, akademik, maupun dalam bidang olahraganya. Hal tersebut disebabkan oleh keadaan pikiran mereka yang negatif, dan tidak jarang pula pikiran negatif tersebut berpengaruh terhadap tingkat stress dalam kehidupan mereka. Salah satu penyebab munculnya stres dalam kehidupan ialah berasal dari kelelahan fisik serta kelelahan secara emosional. Selain itu, pengaruh yang memungkinkan menjadi penyebab stres dari mahasiswa atlet yaitu berkaitan dengan kegagalan mahasiswa atlet tersebut dalam menyesuaikan diri dengan akademik dan bidang olahraga mereka (Lu, Hsu, Chan, Cheen, & Kao, 2012).

Menurut penelitian Bhullar (2022), diperkirakan dampak dari stres yang dialami mahasiswa atlet dikarenakan adanya persyaratan akademik dan tuntutan kinerja dari atlet. Selain itu juga faktor lain berasal dari hubungan antara pelatih, kegiatan latihan, dan hubungan interpersonal juga menjadi faktor utama munculnya

stres pada mahasiswa atlet. Sehingga dalam hal ini, faktor utama munculnya stres mahasiswa atlet yaitu antara akademik dan kegiatan atlet diluar akademik adalah adanya tekanan lingkungan yaitu terdapat berbagai tuntutan dari akademik maupun dari kegiatan atlet.

Melihat dari adanya dampak stres yang tidak ringan, perlu adanya teknik yang tepat untuk menanggulangi, mengurangi, dan menghilangkan dampak dari stress. Salah satu cara untuk memahami pertanyaan-pertanyaan mengenai stres adalah dengan mengetahui situasi yang dialami (Gamayanti, Mahardianisa, & Syafei, 2018). Peneliti melihat bahwa masih sedikit penelitian yang mengulas tentang adanya pengaruh *life-stress* pada *psychological well-being* yang dialami oleh mahasiswa atlet, didukung oleh penelitian milik (Avery, Shipherd, Gomez, & Barcza-Renner, 2022) yang menyebutkan bahwa peran stres sangat signifikan dalam menentukan sejauh mana seseorang terpengaruh secara negatif atau positif oleh stres, yang meskipun pemahaman tentang stres telah menjadi fokus penelitian yang luas di kalangan mahasiswa, penelitian khusus mengenai stres pada mahasiswa atlet masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti ingin mengungkapkan pengaruh *life-stress* pada *psychological well-being* yang dialami oleh mahasiswa atlet, terutama pada mahasiswa atlet tahun pertama dikarenakan masih belum banyak diteliti di Indonesia, yang kemudian dapat dijadikan

sebagai pandangan baru dalam konteks penelitian agar dapat melihat permasalahan tersebut sebagai salah satu bentuk inovasi dalam mengatasi problematika terkait topik serupa.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah H_a : Terdapat pengaruh antara *life-stress* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa atlet tahun pertama dan H_0 : Tidak terdapat pengaruh antara *life-stress* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa atlet tahun pertama.

METODE

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kuantitatif atau yaitu studi yang menghasilkan data numerik dan fakta aktual dengan menggunakan metode matematika, logika, dan statistik. Menurut Mulyadi (dalam Safitri & Wulandari (2021)) dengan metode survei, yang menurut (Adiyanta, 2019), survei merupakan penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat utama untuk mengumpulkan data. Studi survei menanyakan kepercayaan, pendapat, karakteristik, dan perilaku responden. Peneliti memilih untuk mengambil populasi mahasiswa atlet di Indonesia. Dengan teknik *non-probability sampling*, sampel yang digunakan memiliki kriteria: 1) Mahasiswa atlet tahun pertama; 2) Masih berpartisipasi dalam kompetisi; serta 3) Berusia 18-20 tahun dengan metode *purposive sampling*.

Partisipan yang tergabung dalam penelitian ini berjumlah 144 partisipan ($M_{usia}=19,3$; $SD_{usia}=0,73$; 71,5% perempuan) yang berasal dari total 45 kota/kabupaten di Indonesia dan terbagi menjadi total 65 perguruan tinggi. Mahasiswa rantau yang menjadi partisipan dalam penelitian ini memiliki persentase 60,4% dan juga terbagi lagi berdasarkan durasi latihan, mulai dari 5-10 jam, 10-15 jam, 15-20 jam, 20-25 jam, 25-30 jam, dan di atas 30 jam per minggu.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode kuesioner yang disebarakan secara *online* dengan *platform G-Form*, menggunakan alat ukur *College Student-Athletes' Life-stress Scale* (CSALSS) (reliabilitas $\alpha = 0,912$), skala 24-item, dikembangkan oleh Lu, et al. (2012) dan *Ryff's Psychological well-being Scale* (RPWBS) (reliabilitas $\alpha = 0,855$), milik Ryff, skala 42-item, diadaptasi oleh Damayanti (2015) dalam Sudibyo (2017). Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik regresi linier sederhana dengan menggunakan *software* Jamovi V.2.3.28.0 *for Windows* yang bertujuan untuk menguji hipotesis tentang pengaruh antara dua variabel yang diukur, yaitu variabel *life-stress* (X) terhadap variabel *psychological well-being* (Y).

HASIL PENELITIAN

Analisis Statistik Deskriptif

Untuk menggambarkan data yang diperoleh dari responden, peneliti melakukan analisis statistik deskriptif. Analisis tersebut mencakup jumlah responden, nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum.

Berdasarkan hasil uji deskriptif statistik, dapat diketahui bahwa subjek dalam penelitian (N) berjumlah 144 orang. Untuk nilai rata-rata dari keseluruhan subjek sebesar 88,06 untuk variabel *life-stress* dan *psychological well-being* sebesar 165,75. Pada jarak penyimpangan antar titik dalam sebuah distribusi yang diukur berdasarkan rata-rata data, yaitu standar deviasi, diketahui bahwa variabel *life-stress* memiliki SD sebesar 23,7 dan *psychological well-being* memiliki SD sebesar 22,15. Selanjutnya nilai minimum variabel *life-stress* sebesar 138, dan *psychological well-being* sebesar 247. Untuk nilai maksimum variabel *life-stress* sebesar 34, dan *psychological well-being* sebesar 107.

Analisis Chi-square

Berdasarkan hasil analisis *chi-square* antara kategori *life-stress* dengan kategori demografis di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik usia ($p = 0,272$) dan durasi latihan ($p = 0,177$) tidak menyebabkan perbedaan tingkat *life-stress* dikarenakan signifikansi $> 0,05$. Namun, di sisi lain, ditemukan adanya perbedaan

tingkat *life-stress* pada dua karakteristik lain, yaitu jenis kelamin ($p = 0,004$; sebesar 0,265; wanita lebih tinggi (N = 103)) serta status rantau ($p = 0,004$; sebesar 0,269; mahasiswa rantau lebih tinggi (N = 87)), karena signifikansi $p < 0,05$.

Uji Korelasi

Dari hasil uji korelasi, terlihat bahwa terdapat korelasi negatif dan signifikan antara skor total *life-stress* dan *psychological well-being* dengan derajat korelasi sedang ($p < 0,001$; $r = -0,428$). Tingkat korelasi negatif (minus) menjelaskan bahwa apabila *life-stress* meningkat, *psychological well-being* akan menurun. Sebaliknya, bila *life-stress* menurun, *psychological well-being* akan meningkat. Selanjutnya, nilai signifikansi yang diperoleh adalah $< 0,001$, yang berarti terdapat korelasi signifikan antara *life-stress* dan *psychological well-being* karena $p < 0,05$.

Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

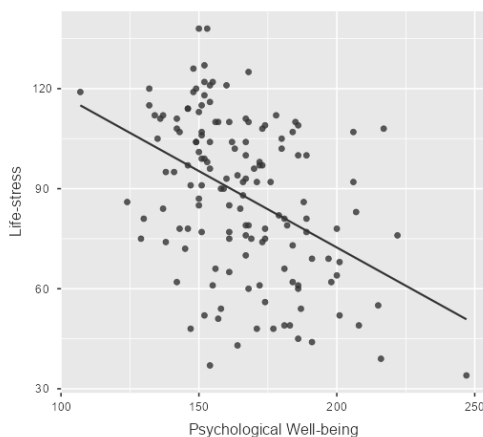
Uji normalitas dalam penelitian ini dilaksanakan untuk menilai seberapa normal persebaran data residual, yang merupakan persyaratan sebelum melakukan uji korelasi. Data dianggap memiliki distribusi normal jika memiliki nilai signifikansi di atas 0,05. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data tersebut dianggap tidak memiliki distribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah

dilakukan, dapat disimpulkan bahwa nilai *Shapiro-Wilk* adalah sebesar 0,987 dengan signifikansi 0,180. Nilai tersebut memenuhi asumsi $p > 0,05$ sehingga data berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah hubungan antara variabel dependen dan variabel independen adalah linear. *Scatterplot* yang digunakan dalam uji linearitas dianggap memenuhi kriteria jika menampilkan pola yang jelas dalam plot data yang mengindikasikan arah hubungan positif atau negatif antara kedua variabel tersebut.

Gambar 1. *Scatterplot* Uji Linearitas



Berdasarkan sebaran data tersebut, ditemukan kecenderungan bahwa ketika nilai *life-stress* meningkat, nilai *psychological well-being* justru cenderung menurun. Fenomena ini sesuai dengan hubungan linear, sehingga asumsi linearitas dianggap terpenuhi.

3. Uji Homokedastisitas

Uji homoskedastisitas adalah uji yang digunakan untuk memastikan bahwa varians residual dalam model statistik tetap seragam (homogen) untuk menjaga konsistensi dalam analisis data. Nilai yang diperhatikan dalam pengujian ini adalah nilai *mean* dari *Cook's distance*. Hasil *mean Cook's distance* yang didapatkan adalah sebesar 0,008, maka *outlier* dalam set data tidak berpengaruh secara signifikan terhadap hasil analisis dan memenuhi asumsi homoskedastisitas karena *mean Cook's distance* < 1 .

Uji Hipotesis

Langkah selanjutnya setelah mengetahui arah dan besaran korelasi antara kedua variabel adalah memahami hubungan sebab-akibat antara variabel X terhadap variabel Y. Pengujian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana. Berdasarkan data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa konstanta variabel *psychological well-being* atau (*intercept*) sebesar 201 sedangkan koefisien regresi *life-stress* sebesar -0,4. Maka, persamaan regresi adalah $Y = 201 + (-0,4)X$. Persamaan tersebut dapat diinterpretasi ketika *life-stress* mengalami peningkatan satu satuan, variabel *psychological well-being* akan mengalami penurunan sebesar -0,4. Hal ini mengindikasikan bahwa pengaruh *life-stress* terhadap *psychological well-being* bersifat negatif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *life-stress* memiliki

pengaruh negatif terhadap *psychological well-being*.

Setelah itu, data yang telah diperoleh perlu diuji mengenai ada atau tidaknya sumbangan pengaruh dari variabel X terhadap variabel Y dan seberapa besar pengaruh tersebut jika ada. Didapatkan bahwa nilai $R = 0,428$ yang berarti terdapat hubungan dengan tingkat sedang antara *life-stress* dengan *psychological well-being*. Kemudian, nilai R^2 menunjukkan seberapa besar sumbangan variasi dari *life-stress* terhadap *psychological well-being*. Dengan rumus $R^2 \times 100\%$, dapat disimpulkan bahwa sumbangan variabel *life-stress* terhadap *psychological well-being* adalah sebesar 18,3%, sedangkan 81,7% lainnya disumbangkan oleh variabel lain yang tidak diteliti atau di luar lingkup penelitian. Nilai p menunjukkan bahwa persamaan garis regresi adalah signifikan ($p < 0,05$) dan dapat diandalkan (*good fit*) untuk mengestimasi variabel *psychological well-being* berdasarkan variabel *life-stress*.

DISKUSI

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang mengindikasikan bahwa hubungan antara stres dengan *psychological well-being* memang ada. Pada penelitian Ulpa (2015) yang memfokuskan pada stres akademik dengan kesejahteraan psikologis,

dijelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan *psychological well-being* pada remaja. Dukungan juga ditemukan dalam penelitian oleh Sarina (2012) yang meneliti tentang stres akademik dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tahun pertama. Sejalan dengan penelitian oleh Fitriana (2016) yang juga berfokus pada stres akademik dan *psychological well-being* pada mahasiswa, kedua penelitian ini mengindikasikan bahwa pengaruh *life-stress* terhadap *psychological well-being* bersifat negatif. Merujuk pada penelitian Sudibyo (2017) yang hampir serupa, ditemukan juga bahwa terdapat korelasi signifikan berarah negatif antara *life-stress* dan *psychological well-being* pada mahasiswa atlet. Kesimpulan yang diberikan adalah terdapat hubungan antara keduanya dengan korelasi negatif.

Di samping korelasinya yang signifikan, hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa variabel *life-stress* dapat menjelaskan tingkat *psychological well-being* sebesar 18,3%, sedangkan 81,7% sisanya disumbangkan oleh variabel lain yang tidak diteliti atau berada di luar lingkup penelitian.

Penelitian ini juga memberikan gambaran umum mengenai kategori *life-stress* dan *psychological well-being*. Berdasarkan hasil analisis deskriptif dan kategorisasi norma, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada tingkat sedang pada variabel *life-stress*

(65,25%) dan berada pada tingkat tinggi (16%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari 70% responden mengalami *life-stress* yang berada dalam kategori menengah sampai berat. Hasil ini didapatkan dengan beberapa kemungkinan, seperti banyaknya jadwal kompetisi yang terselenggara di pertengahan tahun serta responden mahasiswa atlet tahun pertama telah menjalani beberapa ujian sampai dengan Ujian Tengah Semester (UTS) dan hendak mempersiapkan Ujian Akhir Semester (UAS) di akhir semester mendatang. Hal tersebut selaras dengan pernyataan dari Olpin & Hesson (2007) yang menyebutkan mengenai tenggat waktu tugas, absensi dalam perkuliahan, materi kuliah yang berlebihan, ketidaksiapan untuk diskusi, kecemasan dalam presentasi, dan kesulitan dalam tugas dan ujian dapat menjadi faktor-faktor yang memengaruhi naiknya tingkat *life-stress*.

Untuk variabel *psychological well-being*, data menunjukkan bahwa mayoritas responden juga berada pada kategori sedang (73,6%), serta sisanya berada pada kategori rendah (11,8%) dan kategori tinggi (14,6%). Hal ini menunjukkan bahwa responden tidak begitu memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, yang berkemungkinan terjadi karena adanya beberapa dukungan yang diperoleh para mahasiswa atlet tahun pertama, seperti *reward* berupa pendanaan atau insentif yang diberikan oleh pihak

perguruan tinggi bagi mahasiswa atlet yang mendapatkan prestasi. Hasil ini sejalan dengan pernyataan Hidalgo (2010) mengenai kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan melalui dukungan sosial, serta keberadaan keluarga dan jaringan sosial.

Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat korelasi antara tingkat *life-stress* dan *psychological well-being* pada mahasiswa atlet tahun pertama. Interpretasi hasil menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara tingkat *life-stress* dan *psychological well-being*, dengan tingkat korelasi sedang. Hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima.

Teori yang dikemukakan oleh Lazarus (1966) menyatakan bahwa stres berkaitan dengan kesejahteraan individu. Segala tuntutan dari lingkungan internal dan eksternal, yang dianggap sebagai sumber stres, dapat mempengaruhi kondisi fisik dan kesejahteraan psikologis individu, serta memerlukan upaya untuk memulihkan keseimbangan. Dalam konteks penelitian ini, stres yang diteliti adalah *life-stress* pada konteks mahasiswa atlet. *Life-stress* pada mahasiswa atlet terbagi menjadi dua yaitu *life-stress* secara umum dan *life-stress* yang berasal dari olahraga (Lu, Hsu, Chan, Cheen, & Kao, 2012). Lebih lanjut dijelaskan bahwa kesejahteraan individu dapat berisiko ketika sumber untuk mengatasi *life-stress* itu terbatas atau habis. Hal ini sejalan dengan temuan pada penelitian ini yang menunjukkan

bahwa terdapat hubungan signifikan yang negatif antara *life-stress* dengan *psychological well-being*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan adanya hubungan berarah negatif dan signifikan antara *life-stress* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa atlet tahun pertama. Hal ini berarti, apabila tingkat *life-stress* rendah, *psychological well-being*-nya akan meningkat, begitupun jika tingkat *life-stress* tinggi, tingkat *psychological well-being* akan rendah. Penelitian ini juga mengungkap adanya sumbangan dari variabel *life-stress* sebesar 18,3% dalam menjelaskan tingkat *psychological well-being*, sedangkan 81,7% sisanya disumbangkan oleh variabel lain yang tidak diteliti atau berada di luar lingkup penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, dosen pembimbing skripsi, orang tua penulis, teman-teman yang telah mendukung penulis selama proses penelitian ini berlangsung, serta seluruh pihak yang telah berpartisipasi dalam proses penelitian ini.

PUSTAKA ACUAN

- Adiyanta, F. (2019). Hukum dan Studi Penelitian Empiris: Penggunaan Metode Survey sebagai Instrumen Penelitian Hukum Empiris. *Administrative Law and Governance*, 697-709.
- Avery, C., Shipherd, A. M., Gomez, S., & Barcza-Renner, K. (2022). *International Journal of Exercise Science*, 1554-1562.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, and Stress. *Journal of Affective Disorders*, 90-96.
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2011). Evaluating Mindset Training Program to Promote the Enhancing Nature of Stress. *Academy of Management Proceedings*, 1-6.
- Davis, L., Jowett, S., & Tavfelin, S. (2019). Communication Strategies: The Fuel of Quality Coach-Athlete Relationships and Athlete Satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-12.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen Adaptation to University Life: Depressive Symptoms, Stress, and Coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, I. (2018). Self-Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan

- Skripsi. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.
- Lu, F. J.-H., Hsu, Y.-W., Chan, Y.-S., Cheen, J.-R., & Kao, K.-T. (2012). Assessing College Student-Athletes' Life Stress: Initial Measurements Development and Validation. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 254-267.
- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches (Seventh Edition)*. Harlow: Pearson Education Limited.
- Rachman, A., Hania, Yochanan, Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Karawang: CV Saba Jaya Publisher.
- Ryan, H., Joy Gaston, & Bell, L. (2018). Student-Athletes and Mental Health Experiences. *New Directions for Student Services*, 67-79.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. M. (1995). The Structure of Psychological Well-being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Santos, M. L., Uftring, M., Stahl, C. A., Lockie, R. G., Alvar, B., Mann, J. B., & Dawes, J. J. (2020). Stress in Academic and Athletic Performance in Collegiate Athletes: A Narrative Review of Sources and Monitoring Strategies. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2(42).
- Shatkin, J. P., & Diamond, U. (2015). Psychiatry's Next Generation: Teaching College Students about Mental Health. *Academic Psychiatry*, 527-532.
- Wibawa, N. A., & Widiasavitri, P. N. (2013). Hubungan Antara Gaya hidup Sehat dengan Tingkat Stress Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stress. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 138-150.
- Yuliani, I. (2018). Konsep Psychological Well-Being serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 2(2), 51-56.