

Hubungan Stres Akademik dengan *Subjective Well Being* pada Siswa Kejar Paket

DYAH ARUM DWI NASTITI & Dr. NUR AINY FARDANA NAWANGSARI, S.Psi., M.Si., Psikolog.*
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan *subjective well being*. *Subjective well being* yang dimaksud adalah kepuasan hidup, *positive affect*, dan *negative affect*, sehingga terdapat 3 hubungan yang akan diselidiki dalam penelitian ini, yaitu: 1) korelasi antara stres akademik dengan kepuasan hidup; 2) stres akademik dengan *positive affect*; dan 3) stres akademik dengan *negative affect*.

Penelitian dilakukan pada siswa kejar paket dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 87 orang, yang terdiri dari 25 siswa laki-laki dan 62 siswa perempuan meliputi sekolah kejar paket A, paket B, dan paket C. Alat pengumpul data berupa kuesioner stres akademik yang terdiri dari 33 butir dan alat ukur *subjective well being* yang terdiri dari 25 butir yang disusun dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Rahayu dan Pranata. Analisis data yang dilakukan dengan teknik statistik korelasi *product moment* dari Spearman Rho, dengan bantuan program statistik Jamovi versi 2.3.

Dari hasil analisis data penelitian diperoleh nilai korelasi antara stres akademik dengan kepuasan hidup sebesar -0,563 dengan p sebesar <0,001; korelasi antara stres akademik dengan *positive affect* sebesar -0,552 dengan p sebesar <0,001; dan korelasi antara stres akademik dengan *negative affect* sebesar -0,730 dengan p sebesar <0,001. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara stres akademik dengan kepuasan hidup, stres akademik dengan *positive affect*, dan stres akademik dengan *negative affect*.

Kata kunci: stres akademik, *subjective well being*, siswa kejar paket, sekolah kejar paket, pendidikan kesetaraan

ABSTRACT

This research aims to find out whether there is a relationship between academic stress and subjective well being. Subjective well being referred to is life satisfaction, positive affect, and negative affect, so there are 3 relationships that will be investigated in this research, namely: 1) the correlation between academic stress and life satisfaction; 2) academic stress with positive affect; and 3) academic stress with negative affect.

The research was conducted on students pursuing packages with a total of 87 research subjects, consisting of 25 male students and 62 female students including schools pursuing packages A, package B, and package C. The data collection tool was an academic stress questionnaire consisting of 33 items and tools for measuring subjective well being consisting of 25 items compiled and adapted into Indonesian by Rahayu and Pranata. Data analysis was carried out using the product moment correlation statistical technique from Spearman Rho, with the help of the Jamovi statistical program version 2.3.

From the results of research data analysis, the correlation value between academic stress and life satisfaction was -0.563 with $p < 0.001$; the correlation between academic stress and positive affect is -0.552 with $p < 0.001$; and the correlation between academic stress and negative affect is -0.730 with $p < 0.001$. This shows that there is a correlation between academic stress and life satisfaction, academic stress and positive affect, and academic stress and negative affect.

Keywords: *academic stress, subjective well being, equality education students, equality education*

*Alamat Korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel:
nurainy.fardana@psikologi.unair.ac.id

PENDAHULUAN

Salah satu program pendidikan non formal yaitu pendidikan kesetaraan yang menyelenggarakan pendidikan umum setara SD/MI, SMP/MTs, dan SMA/MA yang mencakup program kejar paket A, B, dan C. Pendidikan non formal menjadi salah satu alternatif untuk anak-anak, remaja, atau masyarakat yang tidak dapat menyelesaikannya lewat jalur pendidikan formal (Darmawan dkk., 2020). Terdapat beberapa alasan diantaranya dari faktor ekonomi seperti pendapatan orang tua yang tidak mencukupi atau kalangan masyarakat tidak mampu, dari faktor usia yang sudah melampaui usia anak sekolah pada umumnya, dari faktor geografis seperti di wilayah yang terpencil, susah untuk mengakses, atau keterbatasan transportasi, dan masyarakat yang putus sekolah (Porowski dkk., 2014).

Fenomena masyarakat yang putus sekolah tersebut didukung melalui data mengenai kenaikan angka siswa yang putus sekolah pada tahun ajaran 2022/2023. Adanya kenaikan angka ini terjadi di berbagai macam tingkat pendidikan hingga mencapai 76.834 siswa. Diperoleh rincian angka siswa yang putus sekolah sebanyak 40.623 pada tingkat SD, sebanyak 13.716 pada tingkat SMP, sebanyak 10.091 pada tingkat SMA, dan sebanyak 12.404 pada tingkat SMK (Rizqiyah, 2023).

Berdasarkan Survei Ekonomi Nasional tahun 2021, terdapat sebanyak 76% keluarga yang melansir bahwa salah satu penyebab anak putus sekolah karena masalah ekonomi. Sebanyak 67,0% menyatakan karena tidak bisa membayar biaya sekolah dan sebanyak 8,7% karena harus mencari nafkah. Bappenas juga mengungkapkan bahwa sejumlah 24,87% anak yang putus sekolah disebabkan oleh kesusahan membayar uang sekolah dan sejumlah 21,64% karena mau tak mau mereka harus bekerja atau ikut membantu mencari nafkah (Rizqiyah, 2023).

Selain itu, adanya tuntutan dari keluarga seperti harus lulus sekolah, sulitnya membagi waktu sekolah dan bekerja, serta kecemasan soal pelajaran yang sulit diikuti menyebabkan individu memunculkan emosi negatif seperti stres. Berdasarkan data *preliminary study* yang dilakukan, penulis menemukan bahwa penyebab siswa putus sekolah dan melanjutkan mengambil kejar paket adalah segi ekonomi karena untuk memenuhi kebutuhan dasar disertai stres yang disebabkan banyak tuntutan yang dihadapi oleh siswa kejar paket seperti harus bekerja sehingga mempengaruhi akademik pada siswa. Adanya pemenuhan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi serta muncul emosi negatif seperti stres karena banyaknya tuntutan sehingga mengganggu akademik siswa, hal ini berkaitan dengan *subjective well-being*. McKnight, Huebner, & Suldo (2002) menjelaskan bahwa nilai akademik yang tinggi akan secara tidak langsung meningkatkan *subjective well-being* dan tingkat psikopatologi yang lebih rendah. Hal ini juga disampaikan oleh Achmad & Wahyudi (2021) mengatakan bahwa nilai siswa yang baik secara positif memprediksi perubahan dalam kepuasan hidup.

Kepuasan hidup individu berkaitan dengan *subjective well-being*. *Subjective well-being* merupakan suatu bentuk evaluasi yang terkait dengan kehidupan pribadi yang bersangkutan. Evaluasi ini bisa dilaksanakan dengan melewati dua cara yaitu dengan respon emosional terhadap kejadian serta penilaian secara kognitif (Diener, 2006). *Subjective well-being* merupakan hal yang berkaitan dengan kesejahteraan seseorang dalam hidupnya. Oleh sebab itu, tujuan seseorang dalam menjalani kehidupan yang lebih baik adalah dengan meningkatkan kesejahteraan hidup (Dewi & Nasywa, 2019).

Jika individu memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi, afeksi positif yang tinggi, serta rendahnya afeksi negatif maka individu memiliki *subjective well-being* yang tinggi, sebaliknya jika individu memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah, afeksi positif yang rendah, serta tingginya afeksi negatif maka individu memiliki *subjective well-being* yang rendah

(Dewi & Nasywa, 2019). Individu yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi akan mampu mengatur emosi dan menghadapi masalah dengan baik. Sebaliknya individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah maka akan lebih cenderung tidak mampu mengontrol emosi dan tidak mampu mengevaluasi hidupnya serta menganggap bahwa kejadian yang terjadi menjadi hal yang tidak menyenangkan sehingga dapat memunculkan emosi yang tidak senang seperti rasa marah, rasa cemas, dan bahkan mengalami stres. Menurut Schiffrin & Nelson (2010) menjelaskan bahwa *subjective well-being* berhubungan dengan stres di mana individu yang memiliki tingkat stres yang tinggi memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah, sedangkan individu yang memiliki stres rendah memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi.

Banyaknya tuntutan dan hambatan yang dihadapi oleh siswa kejar paket menyebabkan mereka menjadi stres. Nofita (2013) menjelaskan bahwa para siswa kejar paket memiliki berbagai karakteristik dari segi usia dan ekonomi serta sebagian besar mereka sudah bekerja sehingga adanya tuntutan belajar dan harus bekerja menyebabkan mereka stres. Oleh karena itu, pada pembelajaran siswa kejar paket terkadang harus menggunakan pembelajaran secara *online* agar bisa memiliki waktu belajar, namun kenyataannya adalah banyak keluhan yang dirasakan oleh siswa seperti minimnya sinyal, terbatasnya paket data, kesulitan dalam belajar, serta mengeluh banyaknya tugas yang diberikan sehingga menyebabkan stres akademik yang dialami oleh para siswa kejar paket (Paradia & Setyawan, 2021). Hal ini sejalan dengan Tiyas & Utami (2021) apabila siswa merespons kondisi *online learning* sebagai sesuatu yang negatif sehingga dapat menyebabkan stres akademik.

Menurut Wilks (dalam Busari, 2012) stres akademik merupakan hasil kombinasi dari adanya tuntutan-tuntutan yang berhubungan dengan akademik yang melebihi kemampuan *coping* individu. Menurut Campbell dan Sveson (dalam Yumba, 2008) stres akademik ialah tekanan yang diakibatkan persepsi subjektif mengenai sebuah keadaan akademik. Tekanan tersebut memunculkan respon yang negatif seperti reaksi emosi, marah serta perilaku negatif yang disebabkan adanya tuntutan akademik yang berlebihan, dan menyebabkan stres yang berkelanjutan. Tingkat stres yang tinggi dapat berpengaruh negatif terhadap kesehatan dan kinerja akademik siswa (Yumba, 2008)

Yumba (2008) menjelaskan bahwa stres akademik dapat dipengaruhi oleh komitmen akademik, tekanan finansial, dan kurangnya kemampuan untuk mengatur waktu. Hal ini sejalan dengan Nofita (2013) mengatakan bahwa banyaknya tuntutan pada siswa kejar paket seperti segi ekonomi dan kurang mampunya membagi waktu sekolah dan bekerja sehingga menyebabkan stres. Selain itu, Achmad & Wahyudi (2021) menjelaskan terdapat beberapa faktor yang mampu memengaruhi stres akademik, yakni faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal terdiri atas keyakinan, kepribadian, serta pola pikir. Kadapatti & Vijayalaxmi (2012) menjelaskan bahwa adanya ekspektasi individu yang tinggi ketika tidak mampu mengatasi ekspektasi tersebut, individu akan lebih cenderung mengalami stres akademik. Faktor eksternal terdiri atas dorongan status sosial, orang tua yang berlomba ingin anaknya menjadi siswa yang terbaik, serta teknanan untuk menjadi siswa berprestasi. Adanya tekanan yang bersumber dari sekolah seperti pelajaran yang lebih padat sehingga pelajaran menjadi lebih sulit dari sebelumnya dan adanya tekanan dari orang tua untuk mendapatkan nilai tinggi sehingga dapat menyebabkan stres akademik pada remaja.

Berdasarkan pemaparan diatas bahwa diketahui banyak siswa yang melakukan putus sekolah beberapa alasannya adalah ekonomi yang kurang mampu serta masih dalam daerah terpencil. Pemerintah memberikan program yaitu pendidikan kesetaraan agar para siswa yang putus sekolah agar dapat bersekolah kembali. Namun, kenyataannya adalah masih banyak siswa yang putus sekolah dengan alasan faktor ekonomi yang kurang demi memenuhi kebutuhan dasar, di mana hal ini berkaitan dengan *subjective well-being* pada siswa. *Subjective well-being* ini

berkaitan dengan kepuasan hidup individu, tetapi banyaknya tuntutan dan hambatan seperti tuntutan orang tua agar cepat lulus, tidak mampu membagi waktu belajar dan bekerja, serta banyaknya tugas menyebabkan individu mengalami stres akademik. Oleh sebab itu, penulis ingin meneliti lebih jauh mengenai hubungan stres akademik dan *subjective well-being* pada siswa kejar paket.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan survei untuk mengumpulkan data. Tipe penelitian survei yang digunakan adalah penelitian survei dengan model *cross-sectional*. Penelitian survei ini dilakukan dengan memberikan beberapa pernyataan yang dijawab sesuai kondisi partisipan penelitian guna untuk mengukur variabel, menguji hipotesis, menganalisis data, dan menarik kesimpulan atas jawaban dari pernyataan yang diajukan. Model *cross-sectional* merupakan tipe penelitian yang dilakukan melalui analisis berdasarkan suatu karakteristik tertentu dan pengumpulannya dalam satu waktu tertentu juga (Neuman, 2013).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kejar paket yang masih berstatus aktif dalam jenjang sekolah kejar paket A, paket B, atau paket C. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, di mana desain sampling berdasarkan pada penilaian penulis mengenai siapa yang akan memberikan informasi terbaik untuk tercapainya tujuan penelitian (Etikan, 2017). Penentuan jumlah sampel dihitung menggunakan *software G*Power* 3.1 (Erdfelder dkk., 2009). Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, untuk mendapatkan *statistical power* sebesar 80% dengan asumsi $\alpha = 0,05$, dibutuhkan minimal sampel sejumlah 71. *Inform consent* terdapat pada halaman pertama kuesioner yang wajib diisi sebelum partisipan mengikuti penelitian.

Pengukuran

Instrumen atau alat ukur yang akan digunakan untuk mengukur stres akademik adalah *Student Life Stress Inventory* (SLSI) yang dikembangkan oleh Gadzella dan Masten (2005) dan sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Rahayu, dkk (2021). SLSI terdiri dari 33 item dengan 5 pilihan jawaban (1=tidak pernah) hingga (5=hampir sering), dengan koefisien reliabilitas yang baik ($\alpha = 0,953$). Skor akhir diperoleh dengan menjumlah semua skor. *Subjective well being* diukur oleh 2 skala yaitu SWLS dan PANAS. *Satisfaction With Life Scale* dikembangkan oleh Diener (1985) dan PANAS (*Positive Affect Negative Affect Scale*) dikembangkan oleh Watson, dkk (1988). Skala SWLS dan PANAS ini sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Pranata (2018) dengan koefisien reliabilitas yang baik yaitu untuk skala SWLS sebesar 0,706 dan skala PANAS sebesar 0,742. Skala SWLS tersedia dengan 7 pilihan jawaban yaitu (1=sangat setuju) hingga (7=sangat tidak setuju). Skala PANAS tersedia dengan 5 pilihan jawaban yaitu (1=sangat sedikit) hingga (5=sangat sering). Cara skoring skala *subjective well being* ini dengan cara mengukur setiap domain secara terpisah. Domain *subjective well being* yang dipakai dalam penelitian ini adalah kepuasan hidup, *positive affect*, dan *negative affect*. Skala *subjective well being* merupakan skala multidimensi, jadi 3 domain

tersebut termasuk domain yang independen dan cara skoringnya adalah dengan menjumlahkan keseluruhan skor tiap domain (Akhtar, 2019).

Analisis Data

Analisis korelasi adalah analisis yang tepat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini. Uji korelasi digunakan untuk menilai hubungan variabel X terhadap variabel Y. Analisis data dilakukan dengan bantuan *software* Jamovi 2.3.5.

HASIL PENELITIAN

Dari hasil analisis data penelitian diperoleh nilai korelasi antara stres akademik dengan kepuasan hidup sebesar $-0,563$ dengan p sebesar $<0,001$; korelasi antara stres akademik dengan *positive affect* sebesar $-0,552$ dengan p sebesar $<0,001$; dan korelasi antara stres akademik dengan *negative affect* sebesar $-0,730$ dengan p sebesar $<0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara stres akademik dengan kepuasan hidup, stres akademik dengan *positive affect*, dan stres akademik dengan *negative affect*. Artinya siswa kejar paket yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi cenderung untuk memiliki kepuasan hidup, *positive affect*, dan *negative affect* yang rendah.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan *subjective well being* (kepuasan hidup, *positive affect*, dan *negative affect*) pada siswa kejar paket. Analisis korelasi Spearman's Rho digunakan untuk mengetahui besaran *effect size*, arah hubungan, dan taraf signifikansi antara stres akademik dengan *subjective well being* (kepuasan hidup, *positive affect*, dan *negative affect*). Hipotesis nul dalam penelitian ini berhasil ditolak, sedangkan H1 yang berbunyi "terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan *subjective well being* pada siswa kejar paket berhasil diterima".

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan kepuasan hidup (SWLS) yang dapat dilihat dari ($r = -0,567$; nilai $p < 0,001$) sehingga semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah SWLS. Hasil dalam penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Zhong (2009) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki kepuasan hidup yang baik berasal dari banyaknya *positive affect* (PA) yang individu terima sehingga dapat mengurangi stres akademik yang dialami oleh individu.

Hasil uji korelasi penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan *positive affect* (PA) yang dapat ditunjukkan dengan ($r = -0,552$; nilai $p < 0,001$) yang menjelaskan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah *positive affect* (PA) dan begitu pula sebaliknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhong (2009) yang menyatakan terdapat korelasi antara stres akademik dengan *positive affect* yang diterima oleh siswa. Menurut Wichers (2007) menjelaskan bahwa *positive affect* dapat menjadi sumber daya bagi individu untuk mengurangi respons terhadap stres. *Positive affect* yang dirasakan individu dapat berupa cinta, ketertarikan, kepuasan, dan kebahagiaan. Hal ini menyebabkan individu tidak hanya berfokus kepada stressor 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 positif yang lebih banyak dalam situasi tersebut. Berdasarkan

penjelasan di atas, individu dengan tingkat kepuasan hidup dan *positive affect* yang tinggi dapat memiliki tingkat stres yang lebih rendah.

Selain itu, terdapat sebuah penelitian yang dilakukan oleh Baqutayan (2011) mengatakan bahwa individu yang menerima banyak dukungan sosial akan mengalami stres yang lebih rendah daripada individu yang mendapat sedikit dukungan sosial. Dukungan sosial mempunyai potensi untuk mengintervensi penilaian individu terhadap sebuah situasi misalnya stres. Saat individu mempunyai persepsi bahwa dukungan sosial dari orang lain dapat membantunya dalam menghadapi sebuah situasi yaitu stres, penilaian individu terhadap situasi stres tersebut dapat menurun. Dukungan sosial dapat mengurangi reaksi yang ditimbulkan secara psikologis akibat situasi stres secara langsung contohnya dengan memberikan solusi permasalahan kepada individu yang mengalami stres (Baqutayan, 2011).

Penelitian ini juga ditemukan korelasi stres akademik dengan *negative affect* menghasilkan arah hubungan negatif yang signifikan. Hasil penelitian tersebut dapat dilihat dari ($r = -0,730$; nilai $p < 0,001$) yang artinya semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah *negative affect*. Hasil dalam penelitian ini sejalan dengan temuan Green, dkk (1993) yang menemukan korelasi antara *positive affect* (PA) dan *negative affect* (NA) sangat tinggi dan bernilai negatif. Hasil penelitian ini dapat memberikan perspektif baru dalam memandang *subjective well being* yang berarti afeksi positif dan afeksi negatif memiliki sifat yang independen. Keduanya tidak sesederhana konstruk bipolar. Jadi, tingginya afeksi positif tidak selalu diikuti oleh rendahnya afeksi negatif, dan sebaliknya (Akhtar, 2019).

Menurut Wichers (2007), ketika individu mengalami *negative affect* akan menyebabkan lingkup perhatian individu menjadi menyempit. Ketika individu mengalami *negative affect*, mereka akan lebih cenderung berfokus pada stressor dalam situasi tersebut. Peralihan fokus individu kepada stressor dalam sebuah situasi menyebabkan individu menjadi melihat sebuah peluang positif lebih sedikit dan muncul perasaan tidak mampu menghadapi situasi yang terjadi. Selain itu individu juga dapat merasakan perasaan takut, khawatir, marah, benci, dan rasa bersalah.

Berdasarkan seluruh pembahasan mengenai korelasi antara stres akademik dengan kepuasan hidup, stres akademik dengan *positive affect*, dan stres akademik dengan *negative affect* yang seluruhnya berkorelasi negatif secara signifikan, penelitian ini menambah implikasi dalam hal pengukuran konstruk *subjective well being*. Penelitian semakin menambah validasi penelitian sebelumnya dan dapat menjadi landasan untuk peneliti selanjutnya karena dalam penelitian ini terbukti bahwa dimensi SWB yaitu kepuasan hidup (SWLS), *positive affect* (PA), dan *negative affect* (NA) adalah dimensi yang saling terpisah dan berdiri sendiri.

SIMPULAN

Penelitian ini ingin melihat hubungan antara stres akademik dengan *subjective well being* pada siswa kejar paket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan negatif yang signifikan dengan *subjective well being* yakni kepuasan hidup, *positive affect*, dan *negative affect*. Artinya siswa kejar paket yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi cenderung untuk memiliki kepuasan hidup, *positive affect*, dan *negative affect* yang rendah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada Allah SWT, berkat nikmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih kepada Ibu Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi. Terima kasih kepada PKBM Budi Utama dan PKBM Insan Cerdas Indonesia karena telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di sekolah. Terima kasih kepada keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan. Terima kasih juga penulis ucapkan untuk seluruh partisipan penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Terima kasih kepada seluruh pihak yang berkaitan dengan proses penulisan naskah skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Dyah Arum Dwi Nastiti dan Nur Ainy Fardana N tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi Properti Psikometris Dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruk Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Baqutayan, S. (2011). Stress and Social Support. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 33(1), 29–34. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.85392>
- Bernadette M. Gadzella and William G. Masten. (2005). An Analysis of the Categories in the Student-Life. *American Journal of Psychological Research*, 1–10.
- 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(14), 138–146.
- Darmawan, D., Yatimah, D., Sasmita, K., & Syah, R. (2020). Analysis of non-formal education tutor capabilities in exploring assessment for science learning. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 9(2), 267–275. <https://doi.org/10.15294/jpii.v9i2.24025>
- Djamba, Y. K., & Neuman, W. L. (2013). Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches. In *Teaching Sociology* (Vol. 30, Issue 3). <https://doi.org/10.2307/3211488>
- Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen, S. G. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assesment*, 71–75. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901>
- Erdfelder, E., FAul, F., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Etikan, I. (2017). Sampling and Sampling Methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 5(6), 215–217. <https://doi.org/10.15406/bbij.2017.05.00149>
- Green, D. P., Goldman, S. L., & Salovey, P. (1993). Measurement Error Masks Bipolarity in Affect Ratings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 1029–1041.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.1029>

- Hafidzal Rizkia Achmad, & Hedi Wahyudi. (2021). Hubungan Stres Akademik dan Subjective Well-Being pada Anak dan Remaja Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 93–99. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.460>
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressor of Academic Stress- A Study on Pre-University Students. *Indian Journal . Sci. Res*, 3(1), 171–175.
- McKnight, Caroline G. Huebner, E. Scott Suldo, S. (2002). *Relationships among Stressful Life Events, Temperament, Problem Behavior, and Global Life Satisfaction in Adolescents*. 677–687. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/pits.10062>
- Nofita, N. A. (2013). Hambatan - Hambatan Warga Belajar dalam Proses Pembelajaran Program Paket C di Kecamatan Pancung soal Kabupaten Pesisir Selatan. *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*, 1(1), 144. <https://doi.org/10.24036/spektrumpls.v1i1.1489>
- Paradia, P. A., & Setyawan, D. A. (2021). Hubungan Penurunan Kualitas Belajar Siswa Kejar Paket C dengan Pandemi Covid-19 Mata Pelajaran Matematika di Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat Arum Jati. *Al-Mau'izhoh*, 3(1), 40. <https://doi.org/10.31949/am.v3i1.2741>
- Porowski, A., O'Conner, R., & Luo, J. L. (2014). How do states define alternative education? *Regional Educational Laboratory Mid-Atlantic, September*, REL 2014-038. http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=ED546775&site=ehost-live%5Cnhttp://ies.ed.gov/ncee/edlabs/regions/midatlantic/pdf/REL_2014038.pdf
- Pranata, M. W. A. (2018). *Hubungan antara Self Efficacy dengan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja di Surabaya*. <https://repository.unair.ac.id/79437/>
- Rahayu, R. A., Kusdiyati, S., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh Stress Akademik terhadap Resiliensi Pada Remaja Di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 398–403. <https://doi.org/10.29313/v0i0.28372>
- Rizqiyah, A. (2023). *Gender Gap di Indonesia, Angka Putus Sekolah Didominasi oleh Laki-Laki*. <https://goodstats.id/article/gender-gap-di-indonesia-angka-putus-sekolah-didominasi-oleh-laki-laki-uLr22>
- Schiffirin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and Happy? Investigating the Relationship between Happiness and Perceived Stress. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 33–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9104-7>
- Tiyas, R. R., & Utami, M. S. (2021). Online Learning saat Pandemi Covid-19: Stres Akademik terhadap Subjective Well-being dengan Adaptive Coping sebagai Mediator. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 225. <https://doi.org/10.22146/gamajop.64599>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wichers, M., Jacobs, N., Derom, C., Thiery, E., & Van os, J. (2007). Depression: Too Much Negative Affect or Too Little Positive Affect? *Twin Research and Human Genetics*, 10, 19–20. <https://doi.org/10.1375/twin.10.suppl.19>
- Yumba, W. (2008). *Academic Stress : A Case of the Undergraduate students*.

Zhong, L. F. (2009). Academic Stress and Subjective Well-Being: The Moderating Effects of Perceived Social Support. *IE and EM 2009 - Proceedings 2009 IEEE 16th International Conference on Industrial Engineering and Engineering Management*, 07, 1321–1324. <https://doi.org/10.1109/ICIEEM.2009.5344424>