

---

## STRESS AKADEMIK DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

---

Azizah Fajar Islam & Ajheng Mulamukti

Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka

[Azizah@uhamka.ac.id\\*](mailto:Azizah@uhamka.ac.id)

---

### **Abstract**

During the online learning process during the Covid-19 pandemic, various problems were found that made the learning process and understanding learning materials ineffective and a trigger for academic stress on students. Generally academic stress is followed by decreased sleep quality. High academic stress and poor sleep quality in students can reduce students' subjective well-being. The purpose of this study was to determine the relationship between academic stress and sleep quality with subjective well-being in students, especially UHAMKA students in online learning amidst Covid-19. This study uses quantitative research methods with correlational statistical analysis. A total of 347 respondents participated in this study. Based on the results of data analysis that has been done, that there is a significant negative relationship between academic stress and sleep quality with subjective well-being with correlation coefficient values of -0.555 and -0.226. That is, the lower the academic stress, the higher the subjective well-being and the higher the score of sleep quality, which means that the low quality of sleep encourages lower subjective well-being in students, and vice versa. In future research, it is expected to examine other variables such as resilience and motivation to see the condition of students after the Covid-19 virus outbreak is reduced.

**Keyword :** *Online Learning, sleep quality, academic stress, and subjective well-being*

### **Abstrak**

Proses pembelajaran secara daring selama pandemi Covid-19 ditemukan berbagai masalah sehingga membuat proses belajar dan memahami materi pembelajaran menjadi tidak efektif dan menjadi pemicu stres akademik pada mahasiswa. Umumnya stres akademik diikuti dengan kualitas tidur yang menurun. Tingginya stress akademik dan buruknya kualitas tidur pada mahasiswa dapat menurunkan *subjective well-being* mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kaitan antara stres akademik dan kualitas tidur dengan *subjective well-being* pada mahasiswa, khususnya mahasiswa UHAMKA dalam pembelajaran daring di tengah Covid-19 ini. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan dengan analisa statistik korelasional. Sebanyak 347 responden berpartisipasi dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan, bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur dengan *subjective well-being* dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,555 dan -0,226. Artinya, semakin rendah stress akademik maka *subjective well-being* semakin tinggi dan semakin tinggi skor kualitas tidur yang artinya rendahnya kualitas tidur mendorong rendahnya *subjective well-being* pada mahasiswa, begitu pula sebaliknya. Pada penelitian selanjutnya diharapkan meneliti variabel lain seperti resiliensi dan motivasi untuk melihat kondisi mahasiswa setelah wabah virus Covid-19 berkurang.

**Kata Kunci:** *Pembelajaran daring, kualitas tidur, stres akademik dan subjective well-being*

---

## Pendahuluan

Pandemi Covid-19 telah berlangsung cukup lama melanda seluruh negara di dunia, lebih spesifik, kasus positif terdeteksi pertama kali di Indonesia pada tanggal 2 maret 2020. Masyarakat harus hidup dalam ketidakpastian dan dihadapkan dengan berbagai keterbatasan. Banyak penelitian sebelumnya yang telah mengungkapkan bahwa pandemi covid-19 menimbulkan dampak negatif secara psikologis bagi masyarakat (Foa, dkk. (2020); Brodeur,dkk.(2020); Le,dkk.(2020); Pedraza (2020)).

Pandemi Covid-19 memberikan dampak besar bagi setiap orang, baik dampak secara finansial seperti hilangnya pendapatan ataupun non-finansial berupa kecemasan, kesepian, dan kebosanan. Banyak orang yang kehilangan pekerjaan dan peserta didik serta masyarakat umumnya lainnya mereka kehilangan ruang-ruang aktifitas bebasnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Pedraza,dkk. (2020) dampak finansial ataupun non-finansial tetap memberikan dampak yang besar dan sangat berkaitan dengan *subjective well-being* individu.

*subjective well-being* adalah bentuk evaluasi subjektif individu mengenai kehidupan yang sudah dialami oleh individu tersebut (Diener,E.,&Tay,2015) . Seseorang yang memiliki

*subjective well-being* yang baik berpikir dan merasa bahwa kehidupannya layak dan sesuai harapannya (Deiner, 2009). *subjective well-being* dibentuk berdasarkan tiga aspek, yaitu *life satisfaction* atau kepuasan hidup, banyaknya afeksi positif dan sedikitnya afeksi negatif (Diener, 2009).

Pandemi Covid-19 memang mempengaruhi *subjective well-being* setiap orang. Diantara banyak pihak yang terdampak pandemi, mahasiswa adalah bahasan yang menarik untuk dikaji. O’connor (2005) mengungkapkan, dibandingkan dengan orang dewasa pada umumnya mahasiswa memiliki tingkat *subjective well-being* lebih rendah. Hal ini disebabkan adanya perbedaan suasana dan tuntutan pendidikan yang berbeda antara sekolah menengah dan perguruan tinggi (Julia&Veni, 2012) ditambah dengan kondisi pandemi Covid-19 sehingga memaksa mahasiswa untuk beradaptasi dalam pembelajaran daring (Favale,dkk. (2020); Kim, (2020)). Berdasarkan penelitian sebelumnya, diketahui bahwa dalam pandemi dan pembelajaran daring, banyak yang memiliki *subjective well-being* yang rendah (Eva, Parameithe, Farah & Nurfitriana, (2021); Suyatno,dkk.(2021)). Pembelajaran daring menjadi tantangan tersendiri bagi seluruh peserta didik, khususnya mahasiswa.

Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang melibatkan penggunaan peralatan elektronik dalam menciptakan, membantu perkembangan, menyampaikan, menilai dan memudahkan proses belajar agar dilakukan secara interaktif kapan saja dan dimana saja (Setiawardhani,2013). Selain proses yang menggunakan peralatan elektronik, pembelajaran daring yang diaplikasikan dimasa pandemi ini adalah pembelajaran yang dilakukan secara online di rumah masing-masing, atau disebut juga *Study from home*. pembelajaran daring dengan *study from home* ini diaplikasikan disetiap level pendidikan, mulai dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi.

Pemberlakuan kegiatan pembelajaran daring diterapkan dengan sangat mendadak dan tanpa persiapan yang cukup matang, sehingga tidak semua pihak siap dan dapat menyesuaikan diri dengan baik. Mulai dari manajemen sekolah, dosen dan guru, orang tua dan siswa (Adedoyin & Soykan, 2020). Dimulai dari fasilitas yang kurang memadai, ketidakmampuan menyediakan kuota internet, belum terampil dalam menggunakan aplikasi-aplikasi yang mendukung, kurangnya kemandirian peserta didik sampai kurangnya persiapan pengajar (Frehywot,dkk.2013). Hal ini menyebabkan pembelajaran daring menjadi tidak maksimal dan kondusif. Pada tingkat perguruan tinggi kesulitan yang dialami mahasiswa diantaranya seputar sinyal yang tidak mendukung, kekurangan kuota,

dan gangguan yang ada di rumah yang menyebabkan materi tidak dapat terserap dengan baik. Disisi lain dalam proses belajar mengajar, mahasiswa merasa kesulitan dan kurang fokus ketika tidak adanya interaksi langsung dengan dosen, ditambah dengan kurangnya kesiapan dosen dalam mempersiapkan materi pembelajaran (Utami dkk., 2020; Livana dkk.(2020)). Dengan adanya berbagai kesulitan dan proses yang tidak efektif, tugas lebih banyak, dan kesulitan memahami, membuat proses kegiatan pembelajaran menimbulkan perasaan tidak nyaman pada mahasiswa (Setiawan, 2021). Kendala dan tantangan dalam pembelajaran daring kemudian membuat mayoritas mahasiswa mengalami stress (Mubin dan Basthomi,2020; Sari, (2020)) yang dilakukan oleh mahasiswa akhirnya memunculkan jarak antara kesulitan dan tantangan dalam kegiatan belajar dengan target dalam pembelajaran dan memicu stress akademik pada mahasiswa (Jatira, 2021; Lubis, Ramadhani & Rasyid,2021).

Stress Akademik adalah stress yang disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk beradaptasi dan memenuhi tuntutan akademik yang dianggap memberikan tekanan. sehingga dapat menjadi pemicu bagi ketegangan secara fisik, psikologis sampai pada perubahan perilaku (Wilks, 2008;Desmita, 2011). Bentuk perubahan dari ketegangan tersebut bermacam-macam seperti kehilangan nafsu makan, sakit

kepala, masalah pencernaan (Winkelma, 1994), bahkan sampai berkembang menjadi kecemasan dan depresi (Mori,2020). Stress akademik sendiri berpengaruh pada penurunan prestasi akademik (Serap & Joseph,2010). Stress akademik juga dapat dibarengi dengan gangguan tidur (Maisa dkk., 2021).

Stres dianggap sebagai faktor penting yang mempengaruhi gangguan tidur. Seseorang yang memiliki tingkat stress yang lebih tinggi menunjukkan gangguan tidur yang lebih besar pula (Brand,dkk.(2010); Morin, dkk.(2003); Rubman,dkk.(1990)). Seseorang yang mengalami gangguan tidur memiliki kualitas tidur yang rendah. Kualitas tidur seseorang dilihat berdasarkan kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan saat, penggunaan obat tidur dan disfungsi pada siang hari. (Buyyise dkk.,1998). Rendahnya kualitas tidur seseorang akan memberikan dampak secara fisik dan psikologis. Rendahnya kualitas tidur berdampak pada tingginya tingkat kelelahan, menurunnya perhatian, menurunnya kemampuan mengingat informasi, ketidakstabilan emosi, penurunan keyakinan diri, lebih impulsif, teledor, serta dapat memiliki masalah pada harga diri (Razali dkk., 2012). Stres akademik yang diikuti dengan gangguan tidur memberikan dampak negatif yang besar pada *well-being*. Zhao,dkk.(2019) menyampaikan, bahwa seseorang yang memiliki durasi tidur yang

pendek dan insomnia memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah pula.

Pembelajaran daring yang dilakukan selama pandemi Covid-19 memang menjadi solusi yang paling memungkinkan untuk tetap dilaksanakannya kegiatan pembelajaran, namun disisi lain memberikan berbagai tantangan dan kendala yang harus di hadapi. Sehingga akan sangat mungkin, proses pembelajaran daring ini mendorong munculnya stres akademik dan gangguan tidur dan memberikan dampak tersendiri bagi *subjective well-being* mahasiswa.

### **Stres Akademik**

Stress akademik merupakan stress yang ditimbulkan dari tuntutan akademik yang melampaui kemampuan adaptasi dari individu yang mengalaminya (Wilks, 2008). Desmita (2010) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku. Stres akademik merupakan respon yang muncul karena terdapatnya ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang harus dikerjakan oleh individu (Olejnik & Holschuh, 2007).

Penyebab stres akademik bermacam-macam, diantaranya (Yin&Chen,2009) Stres dari guru yang meliputi bahan ajar, materi pengajaran dan latihan yang diberikan kepada peserta didik. Selanjutnya adalah stress yang bersumber pada

hasil, meliputi stres dari orang tua yang umumnya berkaitan pada konflik antara ekspektasi dan opini orang tua serta penurunan nilai peserta didik. Selain orang tua, kelompok juga memiliki kontribusi pada stres akademik berupa laporan latihan, pengelompokan itu sendiri dan hal lain yang berkaitan dengan kelompok. Penyebab stres lainnya adalah stres pertemanan yang meliputi kompetisi akademik, intervensi teman sebaya, dan hal lainnya. Manajemen waktu juga menjadi kontributor stres akademik, manajemen waktu berkaitan dengan bagaimana peserta didik menyesuaikan waktu dengan kegiatan lainnya. Penyebab yang terakhir adalah stres yang ditimbulkan sendiri yang bersumber pada ekspektasi diri, minat yang dimiliki dan hal lainnya.

### **Kualitas Tidur**

Kualitas Tidur adalah kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan tidur maksimal dari (*Non Rapid Eyes Movement*)NREM & (*Rapid Eye Movement*)REM (Yusof, 2012). Setiap orang memiliki kebutuhan tidur yang beragam. Kualitas tidur yang baik diantaranya ditandai dengan durasi tidur yang cukup sekitar 7-8 jam setiap hari, tidak sering terbangun saat tidur, dan dapat tertidur dengan mudah setelah 30 menit berbaring (Cook & Ancoli 2011).

Kualitas tidur berdampak pada banyak hal dalam diri manusia. Kualitas tidur yang baik berkaitan dengan kesehatan yang baik, fungsi

psikologis yang lebih baik, juga mempengaruhi kualitas hidup termasuk kesehatan mental, energi vitalitas fisik, produktivitas, kreativitas dan bahkan berat badan. Juga memengaruhi alam perasaan, keseimbangan emosional dan kemampuan dalam mengatasi stress (Razali dkk., 2012; Harvey dkk.,2008)

Bentuk dari kurangnya kualitas tidur salah satunya adalah insomnia, insomnia dihubungkan dengan Stres psikologis dan reaktivitas terhadap stres. Kurangnya kualitas tidur juga berkaitan dengan kurangnya kesehatan seseorang, seperti tingginya tingkat kelelahan, menurunnya perhatian, mengingat informasi, mengarah pada ketidakstabilan emosi, keyakinan diri, lebih impulsif, teledor, juga dapat menjadi masalah pada harga diri (Razali dkk., 2012)

Kualitas tidur dipengaruhi oleh tujuh hal, yaitu pertama adalah kualitas tidur subjektif, yaitu pandangan seseorang tentang kualitas tidurnya, meliputi rasa lelah saat bangun dan seringnya terbangun di malam hari. Kedua adalah latensi tidur, yaitu waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur setelah berbaring atau mematikan lampu. Selanjutnya yang ketiga adalah durasi tidur, yaitu jumlah waktu tidur, mulai dari malam hari sampai bangun di pagi hari. Keempat adalah efisiensi kebiasaan tidur merupakan penjumlahan waktu tidur dan waktu yang dihabiskan di tempat tidur. Lalu yang kelima adalah gangguan saat tidur yang merupakan hal

eksternal yang dapat mengganggu tidur. Kelima adalah penggunaan obat tidur. Penggunaan obat tidur menandakan bahwa seseorang memiliki kualitas tidur yang kurang baik, dan terakhir adalah disfungsi pada siang hari, berkaitan dengan kualitas aktivitas seseorang sebelum tidur dan sepanjang hari (Buysse dkk., 1998).

### **Subjective Well-Being**

Subjective well being adalah satu evaluasi subjektif individu mengenai kehidupan yang sudah dialami oleh individu tersebut, seperti kepuasan hidup, emosi yang menyenangkan dan merupakan evaluasi kognitif dan afektif individu tersebut serta menyangkut penilaian emosional terhadap berbagai kejadian yang sudah dialami yang sejalan dengan penilaian kognitif terhadap pemenuhan kepuasan dan kebutuhan (Diener, E., et al., 2018).

Menurut pendapat Diener (2009) mengatakan bahwa Subjective well being memiliki tiga komponen yang sangat penting yaitu Life Satisfaction, affect positif dan negatif. Dimana Life satisfaction ini sangat penting dalam hidup. Aspek – aspek subjective well being menurut Diener (dalam Lopez & Snyder, 2008) diantaranya *Life Satisfaction* yaitu kepuasan hidup memiliki arti yaitu merupakan kondisi subjektif dari keadaan individu yang berhubungan dengan perasaan senang dan tidak senang yang diakibatkan dari adanya dorongan atau kebutuhan yang ada dalam diri subjek serta

dihubungkan dengan kenyataan yang telah dirasakan. *Positif Affect* atau afeksi positif adalah emosi positif yang membuat individu menikmati proses kehidupannya. Afeksi positif sendiri terdiri dari kasih sayang, suka cita, forgiveness, harga diri dan sebagainya. Aspek terakhir adalah *negative affect* atau bisa disebut afeksi negatif berisi emosi negatif atau ketidaknyamanan yang dirasakan individu. Afeksi negatif berisikan seperti kecemasan, kemarahan, bersalah kesedihan dan sebagainya.

### **Metode**

#### **Partisipan**

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*, yaitu *purposive sampling*. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 347 orang yang telah memenuhi kriteria. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tercatat sebagai mahasiswa.

#### **Desain Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian non-eksperimental dengan menggunakan teknik analisa korelasi. Sedangkan untuk teknik pengambilan data, peneliti menggunakan teknik survey.

#### **Prosedur**

Pertama sebelum pengumpulan data dilakukan, terdapat proses penerjemahan satu dari tiga alat ukur yang digunakan, yaitu

instrumen stress akademik. Peneliti melakukan uji coba bersamaan dengan survey yang disebarakan kepada responden melalui *google form*. Selanjutnya

**Instrumen**

Penelitian ini menggunakan tiga instrument untuk memperoleh data-data penelitian, ketiga instrumen yang digunakan menggunakan skala *likert* yang terdiri dari beberapa pertanyaan. Alat ukur yang pertama yaitu menggunakan alat ukur untuk mengukur variabel kualitas tidur mahasiswa, menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Semakin rendah skor pada instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* menunjukkan kualitas tidur yang semakin baik, begitu pula sebaliknya. Alat ukur yang kedua adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur stress akademik, instrumen yang digunakan adalah *Academic Stress Inventory* yang dikembangkan oleh Lin dan Chen (2009). Terakhir, alat ukur ketiga adalah alat ukur *Subjective well-being* pada mahasiswa didapatkan dengan menggunakan instrumen *Subjective well-being inventory* yang dikembangkan oleh Ed Diener dkk. (1985).

**Teknik Analisis**

Data penelitian yang telah didapatkan kemudian diolah dengan program *Statistical Package For The Social Sciences* atau biasa disebut SPSS versi 23.0. selanjutnya akan dilakukan pengujian hipotesis, yaitu uji korelasi

dengan menggunakan tehnik uji parametrik *Pearson Product Moment Correlation* untuk melihat hubungan stres akademik dengan *subjective well-being* dan kualitas tidur dengan *subjective well-being*.

**Hasil dan Diskusi**

**Hasil**

*Hasil Uji Korelasi*

Dalam penelitian ini, uji korelasi dilakukan secara bertahap sebanyak dua kali, berikut hasil analisa uji korelasi yang telah dilakukan.

Pada tabel diketahui bahwa hasil uji korelasi

| Korelasi Antara                        | Pearson C. | Sig. | N   |
|--|------------|------|-----|
| Stress akademik & Subective well-being | -.555      | .000 | 347 |
| Kualitas Tidur & Subective well-being  | -.226      | .000 | 347 |

stress akademik dengan *subjective well-being* dan kualitas tidur dengan *subjective well-being*. Berdasarkan analisa korelasi didapatkan koefisien korelasi sebesar -.555 dengan taraf signifikan 0.000 ( $P < 0.001$ ) dengan signifikannya koefisien korelasi ini maka terbukti adanya hubungan antara stres akademik dengan *subjective well being* pada mahasiswa UHAMKA. Analisa statistik ini menunjukkan hubungan yang negatif signifikan antar stress akademik dan *subjective well being*. Selanjutnya berdasarkan analisa korelasi didapatkan koefisien korelasi sebesar -.226 dengan taraf signifikan 0.000 ( $P < 0.001$ ) dengan signifikannya koefisien korelasi

ini membuktikan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan *subjective well being* pada mahasiswa Uhamka berupa hubungan yang negatif signifikan antar kedua variabel.

### Diskusi

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif signifikan antara stress akademik dengan *subjective well-being* dan antara kualitas tidur dengan *subjective well-being*. Artinya semakin tinggi stress akademik yang dimiliki oleh mahasiswa selama pembelajaran daring dilakukan, maka semakin rendah *subjective well-being* yang mahasiswa miliki dan semakin rendah kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah pula *subjective well-being* mahasiswa.

Hubungan negatif signifikan antara stress akademik dengan *subjective well-being* selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhong, (2019) pada 226 mahasiswa di sebuah universitas di China. Dalam penelitian tersebut dinyatakan bahwa antara stress akademik dengan *subjective well-being* terdapat hubungan korelasi negatif. Hasil penelitian ini dan penelitian yang telah Zhong(2019) lakukan menguatkan ungkapan Cox (1978) bahwa peristiwa stress berdampak negatif pada kesejahteraan (*well-being*) individu. Memang tidak diungkapkan secara jelas bagaimana hubungan negatif antara stress akademik dengan *subjective well-being*, namun stress akan sangat mempengaruhi evaluasi seseorang terhadap kepuasan hidup (*life*

*satisfaction*), afeksi positif dan afeksi negatif. Zins dan Elias (2007) mengungkapkan bahwa *well-being* siswa terdiri dari keterlibatan siswa dalam kegiatan akademik, kepuasan terhadap hubungan dengan teman sebaya, dan komitmen terhadap sekolah. Namun, hal ini tidak terealisasi dalam proses pembelajaran daring, bahkan sebaliknya menjadi pemantik terjadinya stress akademik. Dalam pembelajaran daring, mahasiswa mengalami stress akibat keterbatasan dalam keterlibatan mahasiswa pada kegiatan akademik, terbatasnya interaksi dengan teman sebaya, kesulitan memahami materi yang diberikan, sehingga mendorong peningkatan pada afeksi negatif, dan penurunan pada afeksi positif sehingga memunculkan *subjective well-being* yang rendah.

Hubungan negatif signifikan juga terjadi pada kualitas tidur dan *subjective well-being*. Dalam penelitian ini artinya, semakin rendah kualitas tidur seseorang maka semakin rendah pula *subjective well-being* yang dimilikinya. Hasil penelitian ini semakin menguatkan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa Kurang tidur dan/atau kehilangan tidur, artinya secara sukarela atau tidak langsung) memiliki dampak negatif yang cukup besar pada kesehatan dan kesejahteraan (Chow,2020). Hal serupa juga diungkapkan oleh Zhao (2020) bahwa seseorang yang memiliki durasi tidur yang singkat akan memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah. Walaupun penelitian sebelumnya

tidak menggunakan variabel kualitas tidur dalam penelitiannya, namun variabel durasi tidur menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan *subjective well-being*. Artinya semakin tinggi stres akademik yang dimiliki mahasiswa saat pembelajaran daring maka *subjective well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Hubungan negatif juga di dapatkan antara kualitas tidur dengan *subjective well-being*. Semakin tinggi skor pada kualitas tidur, maka semakin rendah *subjective well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa. Dalam hal ini skor yang tinggi pada kualitas tidur menunjukkan rendahnya kualitas tidur mahasiswa. Artinya semakin rendah kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah pula *subjective well-being* yang dimilikinya.

### Saran Teoritis

Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melakukan uji regresi dengan melakukan variabel yang sama untuk melihat sejauh mana pengaruh stres akademik dan kualitas tidur terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa di masa pandemi. Pengembangan penelitian ini

juga dapat dengan perluasan populasi kepada berbagai universitas.

### Saran Praktis

Banyak yang terlibat dalam proses pembelajaran daring di perguruan tinggi. Untuk meningkatkan *subjective well-being* dan mengurangi stres akademik pada mahasiswa, secara lembaga universitas perlu membuat panduan bagi dosen dan mahasiswa dalam melakukan pembelajaran daring. Bagi dosen diharapkan dapat mempersiapkan kurikulum dan materi perkuliahan dengan baik dan disesuaikan dalam proses pembelajaran daring. Sedangkan untuk mahasiswa sendiri, diharapkan dapat disiplin dan mengatur kegiatan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Hal ini perlu dilakukan agar mahasiswa tidak perlu merasakan tekanan dan beban tugas yang tidak perlu akibat menunda tugas atau pekerjaan. Terakhir, kepada orang tua diharapkan dapat memahami bahwa keradaan anak di rumah tetap memiliki kegiatan perkuliahan dan memberikan support kepada anak agar dapat melakukan perkuliahan dengan baik dan kondusif.

### Daftar Pustaka

Jatira, Yadi.,Neviyarni, (2021), Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19, *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*. Vol.3,No.1, Hal.35-43.

- Setiawardhani, Ratna Tiharita, (2013).  
Pembelajaran Elektronik (E-Learning)  
dan Internet dalam Rangka  
Mengoptimalkan Kreatifitas Belajar  
Siswa. *Edunomic: Jurnal Ilmiah  
pendidikan Ekonomi*. Vol.1 No.2, Hal. 82-  
96
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020).  
Kontribusi self-efficacy terhadap stress  
akademik mahasiswa selama pandemic  
Covid-19 periode April-Mei 2020.  
*TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan  
Konseling*, 4(1), 8.
- Setiawan, Akbar Pandu, Masruri,  
Laili.,Trastianingtum, Sekar Ayu  
Panca.,Purwandari, Eni. 2021. Efek  
Metode Pembelajaran Daring  
(Pembelajaran Jarak Jauh) Akibat Covid-  
19: Perspektif Pelajar da Mahasiswa.  
*Proyeksi*. Vol.16 No.1 Hal. 83-91.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic  
Stress: The Moderating Impact of Social  
Support  
among Social Work Students. *Advances  
in Social Work*, 9(2), 106-125. Diunduh  
dari  
[https://advancesinsocialwork.iupui.edu/  
index.php/advancesinsocialwork/article/  
download/51/195/](https://advancesinsocialwork.iupui.edu/index.php/advancesinsocialwork/article/download/51/195/)
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan  
Peserta Didik*. Bandung: Remaja  
Rosdakarya.
- Akgun, Serap,& Ciarrochi, Joseph (2010).  
Learned Resourcefulness Moderates the  
Relationship Between Academic Stress  
and Academic Performance. *Educational  
Psychology: An International Journal of  
Experimental Educational  
Psychology*.Vol. 23 (3), Hal.287-294
- Foa, Roberto and Gilbert, Sam and Fabian, Mark  
Otto, COVID-19 and Subjective Well-  
Being: Separating the Effects of  
Lockdowns from the Pandemic  
(8/12/2020). Available at SSRN  
: <https://ssrn.com/abstract=3674080> or  
<http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3674080>
- Brodeur, A.; Clark, A.E.; Fleche, S.; Powdthavee,  
N. Assessing the impact of the coronavirus  
lockdown on unhappiness, loneliness, and  
boredom using Google Trends. *arXiv* **2020**,  
arXiv:2004.12129.
- Le, K.; Nguyen, M. The psychological  
consequences of COVID-19 lockdowns. *Int.  
Rev. Appl. Econ.* **2020**, 35, 147–163.
- Pedraza, P.; Guzi, M.; Tijdens, K. *Life  
Dissatisfaction and Anxiety in Covid-19  
Pandemic*; GLO Discussion Paper, No. 544;  
GlobalLabor Organization: Essen,  
Germany, 2020.

- Long TQ. Individual Subjective Well-Being during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability*. 2021; 13(14):7816. <https://doi.org/10.3390/su13147816>
- Julia, M., & Veni, B. (2012). An analysis of the factors affecting students' adjustment at a university in Zimbabwe. *International Education Studies*, 5(6), 244-250. doi:10.5539/ies.v5n6p244.
- O'Connor, E. (2005). *Student well-being: A dimension of subjective well-being?* <http://www.acqol.com.au/publications/resources/thesis-oconnor-e.pdf>
- Eva, N., Parameitha, D. D., Farah, F. A. M., & Nurfitriani, F. (2021). Academic Resilience and Subjective Well-Being Amongst College Students Using Online Learning during the Covid-19 Pandemic. *KnE Social Sciences*, 4(15), 202-214.
- Suyatno, Wantini, Nuryana, Z., Mu'tafi, A., Iskarim, M., & Wu, e. K. (2021, August 18). Student Well-Being in Online Learning during the Covid-19 Pandemic: Voice in the Field. <https://doi.org/10.35542/osf.io/k9uxj>
- Favale, T., Soro, F., Trevisan, M., Drago, I., & Mellia, M. (2020). Campus traffic and e-Learning during COVID-19 pandemic. *Computer Networks*, 176 (April). <https://doi.org/10.1016/j.comnet.2020.107290>
- Kim, J. (2020). Learning and Teaching Online During Covid-19: Experiences of Student Teachers in an Early Childhood Education Practicum. *International Journal of Early Childhood*, 52(2), 145–158. <https://doi.org/10.1007/s13158-020-00272-6>
- Sari, M. K. (2020). Tingkat stres mahasiswa s1 keperawatan tingkat satu dalam menghadapi wabah covid 19 dan perkuliahan daring di stikes karya husada Kediri. *Journal of Ilmiah Pamenang*, 2(1), 31–35.
- Lubis, Hairani, Ramadhani, Ayunda & Rasyid, Miranti, (2021). Stres akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. Vol.10 (1) Hal.31-29.
- Zhao, S.Z.; Wang, M.P.; Viswanath, K.; Lai, A.; Fong, D.Y.T.; Lin, C.-C.; Chan, S.S.-C.; Lam, T.H. (2019) Short Sleep Duration and Insomnia Symptoms were Associated with Lower Happiness Levels in Chinese Adults in Hong Kong. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16, 2079.
- Brand S, Gerber M, Pühse U, Holsboer-Trachsler E (2010) [Depression, hypomania, and dysfunctional sleep-related cognitions as](https://doi.org/10.1007/s13158-020-00272-6)

- [mediators between stress and insomnia: the best advice is not always found on the pillow.](#) *Int J Stress Manag* 17: 114-134.
- Morin CM, Rodrigue S, Ivers H (2003) [Role of stress, arousal, and coping skills in primary insomnia.](#) *Psychosom Med* 65: 259-267.
- Rubman S, Brantley J, Waters W, Jones G, Constans J, et al. (1990) Daily stress and insomnia. In *Proceedings of the Meeting of the Society of Behavioral Medicine*, Chicago, Ill, USA.
- Zins, J. E., & Elias, M. J. (2007). Social and emotional learning: Promoting the development of all students. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17(2-3), 233-255. <https://doi.org/10.1080/10474410701413152>
- T.Cox.Stress.London: The Macmillan Press Ltd,1978
- L. F. Zhong, "Academic stress and subjective well-being: The moderating effects of perceived social support," 2009 16th International Conference on Industrial Engineering and Engineering Management, 2009, pp. 1321-1324, doi: 10.1109/ICIEEM.2009.5344424.
- Diener E. (1984). Kesejahteraan subyektif psikologis. *Bulletin*, 95, 542-575
- Diener E, Ryan K. Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*. 2009;39(4):391-406. doi:[10.1177/008124630903900402](https://doi.org/10.1177/008124630903900402)
- Diener, E., Oishi, S. & Tay, L. Advances in subjective well-being research. *Nat Hum Behav* 2, 253-260 (2018). <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.) (2003). *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington: American Psychological Association.