

KEBAHAGIAAN DITINJAU DARI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS GADJAH MADA

Rifqi Taher Muthohar¹, Haryanta²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstrak

Manusia dari setiap golongan ingin selalu hidup dalam kondisi bahagia. Mahasiswa merupakan golongan manusia pada tahap remaja dan dewasa awal yang rentan mengalami stres dan depresi yang menyebabkan menurunnya kebahagiaan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan mahasiswa adalah stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh stres akademik terhadap kebahagiaan mahasiswa di Universitas Gadjah Mada. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu skala Oxford Happiness Questionnaire dan skala stres akademik. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 102 partisipan dari rumpun ilmu saintek dan 100 partisipan dari rumpun ilmu soshum (N=202). Analisis menggunakan regresi linear sederhana dan independent sample t-test pada analisis tambahan. Hasil penelitian ini menunjukkan stres akademik berpengaruh sebesar 29,9% terhadap kebahagiaan mahasiswa di Universitas Gadjah Mada dan tidak terdapat perbedaan signifikan pada tingkat kebahagiaan dan stres akademik antara mahasiswa rumpun ilmu saintek dengan mahasiswa rumpun ilmu soshum.

Kata Kunci: Kebahagiaan, Stres Akademik, Mahasiswa, Soshum, Saintek

Abstract

Humans of every class want to always live in happy conditions. College students are a group of people in the adolescent and early adult stages who are prone to experiencing stress and depression which causes a decrease in happiness. One of the factors that influence student happiness is academic stress. This study aims to determine whether there is an effect of academic stress on student happiness at Universitas Gadjah Mada. This study uses two measuring tools, namely the Oxford Happiness Questionnaire scale and the academic stress scale. The participants in this study were 102 participants from the natural science cluster and 100 participants from the social sciences (N=202). Analysis using simple linear regression and independent sample t-test in additional analysis. The results of this study show that academic stress has an effect of 29.9% on student happiness at Universitas Gadjah Mada and there is no significant difference in the level of happiness and academic stress between students of the natural science and social sciences.

Keyword: Happiness, Academic Stress, Student, Social Science, Natural Science