



Tingkat *Subjective Well-Being* dan Tingkat Stres Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Mahasiswa Organisasi Intra Kampus di UIN Malang)

Abstract

There is a virus outbreak COVID-19 which has attacked almost the entire world has caused changes in various sectors, one of which is in the education sector. One of the people who feel the impact of this condition is students. Several research results found that the mental condition of students during the COVID-19 pandemic was not good, as evidenced by high levels of stress. In general, online learning, social distancing, PPKM, and others due to the COVID-19 pandemic have disrupted student activities, especially activities carried out on campus such as intra-campus organizational activities. This has an impact on the mental condition of students. This study aims to determine how the mental health picture is manifested in the level of subjective well-being and stress levels of students who participate in intra-campus organizations during the COVID-19 pandemic. This research takes the locus at UIN Malang. The method used in this research is a descriptive quantitative method using PANAS and SWLS measuring instruments for subjective well-being and K10 for stress. Everything was distributed via google form and the results were analyzed by univariate analysis using SPSS 22.00. The results showed that the subjective well-being level of students who participated in intra-campus organizations during the COVID-19 pandemic was at a moderate level, while the stress level was at a high level.

Keywords: *Subjective well-being, Stress, Students, Pandemic COVID-19*

Adanya wabah virus COVID-19 yang menyerbu hampir seluruh dunia mengakibatkan perubahan di berbagai sektor, salah satunya adalah sektor pendidikan. Salah satu yang merasakan dampak dari kondisi ini ialah mahasiswa. Beberapa hasil penelitian menemukan bahwa kondisi mental mahasiswa di masa pandemi COVID-19 kurang baik, dibuktikan dengan tingkat stress yang tinggi. Secara umum, belajar daring, *social distancing*, PPKM, dan lain-lain akibat pandemi COVID-19 menyebabkan kegiatan mahasiswa terganggu, terutama kegiatan yang dilakukan di lingkungan kampus seperti kegiatan organisasi intra kampus. Hal ini, berdampak pada kondisi mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kesehatan mental yang terwujud dalam tingkat *subjective well-being* dan tingkat stress mahasiswa yang mengikuti organisasi intra kampus pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini mengambil locus di UIN Malang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif dengan penggunaan alat ukur PANAS dan SWLS untuk *subjective well-being* dan K10 untuk stress. Semuanya disebarakan melalui *google form* dan hasilnya dianalisis dengan analisis univariat menggunakan bantuan SPSS 22.00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *subjective well-being* mahasiswa yang mengikuti organisasi intra kampus pada masa pandemi COVID-19 berada pada taraf sedang., sedangkan untuk tingkat stress berada pada level tinggi.

Kata kunci: *Subjective well-being, Stres, Mahasiswa, Pandemi COVID-19*

Oleh:

Jiharudin

Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Jiharudien224@gmail.com

Pendahuluan

Pada tahun 2019, terjadi Pandemi COVID-19 yang memberikan banyak dampak pada beragam aspek kehidupan manusia. Aspek-aspek yang terkena dampak tersebut salah satunya ialah aspek psikologis seperti meningkatnya distress, gangguan kecemasan, histeria, dan gangguan psikosomatik. Dampak psikologis yang buruk membuat kehidupan seseorang tidak sejahtera, parahnya lagi dampak buruk akibat pandemi COVID-19 ini berkemungkinan akan terus berlanjut dan dapat merugikan banyak pihak¹.

Kata *pandemi* menurut *The International Epidemiology Association* merujuk pada epidemi yang terjadi di seluruh dunia atau di area yang luas dan melintasi batas-batas internasional². Hal ini menunjukkan bahwa Virus COVID-19 sangat luas jangkauannya, alasannya karena penyebaran virus ini sangat cepat melalui pernapasan manusia. Karena hal tersebut, WHO menyarankan pada setiap negara untuk mengadaptasi definisi kasus tergantung epidemiologis local masing-masing negara³.

Merespon saran dari WHO, pemerintah Indonesia mengeluarkan beberapa

peraturan, diantaranya adalah peraturan tentang *physical distancing* dan pendidikan dalam jaringan (daring). *Pertama*, *physical distancing* adalah kegiatan menghindari kerumunan banyak orang untuk mencegah penyebaran penyakit COVID-19. Seseorang dikatakan melakukan *physical distancing* apabila jarak antar sesamanya sekitar 1,3 meter. *Physical distancing* dilakukan di Indonesia melalui pemberlakuan peraturan membatasi kegiatan yang mengundang kerumunan seperti Work from Home, belajar daring, tidak boleh merayakan pesta dan membatasi kegiatan keagamaan berjamaah⁴.

Kedua, Pendidikan daring menurut Permendikbud No. 109/2013 adalah proses pembelajaran yang dilaksanakan secara jarak jauh dengan memanfaatkan beragam media komunikasi. Lebih rinci lagi Thorme mendefinisikan Pendidikan daring sebagai proses pembelajaran yang memakai teknologi multimedia, kelas virtual, CD ROM, streaming video, pesan suara, email, telepon konferensi, dan teks online animasi⁵.

Kondisi pandemi COVID-19 dan peraturan pemerintah tersebut berdampak buruk pada kesehatan mental masyarakat,

- 1 Souvik Dubey et al., "Psychosocial Impact of COVID-19," *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews* 14, no. 5 (2020): 779–88.
- 2 Benjamin J Singer, Robin N Thompson, and Michael B Bonsall, "The Effect of the Definition of 'Pandemic' on Quantitative Assessments of Infectious Disease Outbreak Risk," *Scientific Reports* 11, no. 1 (2021): 2547.
- 3 *Ibid.*

- 4 Fidah Syadidurrahmah et al., "Perilaku Physical Distancing Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Pada Masa Pandemi COVID-19," *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior* 2, no. 1 (2020): 30, <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.4004>.
- 5 Devi Yulia Kamayanthi, "Analisis Pembelajaran Menggunakan Edmodo Pada Mata Pelajaran Kewirausahaan Kelas Xii Dpib Di Smkn 1 Majalengka Tahun Ajaran 2020-2021," *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2020, 15.

salah satunya adalah kesejahteraan mahasiswa. Berdasar pada hasil penelitian dari Universitas Arcadia pada 295 mahasiswa asal Amerika Serikat bagian Timur Laut, kondisi kesejahteraan mahasiswa di masa pandemi berada pada kondisi buruk, terutama mahasiswa perempuan⁶.

Kesejahteraan dalam penelitian tersebut adalah kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being*. *Subjective well-being* (SWB) menurut Diener adalah evaluasi individu terhadap kehidupannya, baik itu sifatnya kognitif maupun afektif⁷. Penilaian kognitif dalam SWB ialah evaluasi individu mengenai kepuasan hidup (*life satisfaction*), umum maupun spesifik. Sedangkan penilaian afektif dalam SWB meliputi penilaian terhadap *positive affect* dan *low negative affect*⁸. Sedangkan

menurut Lyubomirsky *subjective well-being* didefinisikan sebagai pengalaman kegembiraan, kepuasan atau kesejahteraan positif yang dikombinasikan dengan perasaan terkait hidup bermakna, baik dan berharga⁹.

Selain itu, *subjective well-being* juga didefinisikan sebagai refleksi persepsi dan evaluasi seseorang mengenai hidupnya sendiri yang dalam hal ini berupa keadaan afektif, fungsi psikologis dan fungsi sosial¹⁰. lebih sederhana lagi Haybron¹¹ menggambarkan *subjective well-being* sebagai keseimbangan antara peristiwa yang menyenangkan versus peristiwa yang tidak menyenangkan dalam kehidupan seseorang.

Terdapat beberapa faktor dalam *subjective well-being* seperti yang dijelaskan oleh Snyder & Lopez¹², yaitu: *pertama*, faktor demografi berupa Pendapatan, usia, dan jenis kelamin. *Kedua*, faktor Kesehatan fisik. *Ketiga*, faktor pernikahan. *Keempat*, faktor kepribadian. *Subjective well-being* menurut Ryff¹³ memiliki sifat multidimensi yang menyangkut enam aspek psikologis pada individu, yaitu berupa: penerimaan diri, hubungan positif

6 Alison Clabaugh, Juan F. Duque, and Logan J. Fields, "Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic," *Frontiers in Psychology* 12 (2021): 3, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628787>.

7 Sri Mayangsari, "Subjective Well-Being Mahasiswa Psikologi USU Yang Mengikuti Perkuliahan Pedagogi Dan Andragogi" (USU, 2019), 14.

8 Ed Diener et al., "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress," *Psychological Bulletin* 125, no. 2 (1999): 280, <https://doi.org/10.1037//0033-2909.125.2.276>. the authors review current evidence for Wilson's conclusions and discuss modern theories of SWB that stress dispositional influences, adaptation, goals, and coping strategies. The next steps in the evolution of the field are to comprehend the interaction of psychological factors with life circumstances in producing SWB, to understand the causal pathways leading to happiness, understand the processes underlying adaptation to events, and develop theories that explain why certain variables differentially influence the different components of SWB (life satisfaction, pleasant affect, and

unpleasant affect

9 *Ibid*, 3.

10 C R Ed Snyder and Shane J Ed Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (Oxford Library of Psychology), *Handbook of Positive Psychology* (Oxford Library of Psychology), vol. 37, 2002, 43.

11 *Ibid*, 7.

12 *Ibid*, 68.

13 Murti Mujamiasih and others, "Subjective Well-Being (SWB): Studi Indigenous Pada Pns Dan Karyawan Swasta Yang Bersuku Jawa Di Pulau Jawa" (Universitas Negeri Semarang, 2013), 18–20.

dengan sesama, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, pertumbuhan pribadi.

Pandemi COVID-19 tidak hanya berdampak pada *subjective well-being*, tetapi berdampak pula pada peningkatan tingkat stress mahasiswa, seperti halnya hasil peneliti dari Yordania yang menyatakan bahwa tingkat stress mahasiswa meningkat pada masa pandemi COVID-19¹⁴. Hasil penelitian dari negara China juga melaporkan bahwa hampir setengah respondennya yang berupa mahasiswa China mengalami stress akut (45%)¹⁵.

Akan tetapi, penelitian Sanian melaporkan bahwa tingkat stress mahasiswa kedokteran Universitas Sumatera Utara berada taraf sedang (49,1%) dengan responden perempuan merupakan responden yang lebih banyak berkontribusi di dalamnya (61,1%)¹⁶. Sama seperti laporan Sanian, hasil Survey yang dilakukan oleh peneliti pada 52 mahasiswa UIN Malang menunjukkan bahwa Sebagian besar mahasiswa UIN Malang mengalami stress sedang (37).

Stress sendiri adalah kondisi mental

yang sudah di juluki sebagai epidemi Kesehatan abad ke-21 oleh WHO¹⁷. Kata stress sendiri merupakan kata yang ambigu tanpa adanya definisi ilmiah yang disepakati secara universal¹⁸. Bahkan Hans Selye yang dijuluki "*Father of stress*" hanya menjelaskan bahwa stress sebagai respon tubuh yang tidak khas terhadap desakan apapun dan mengatakan bahwa setiap orang tahu apa itu stress, akan tetapi ia melanjutkan bahwa sebenarnya tidak ada satu orang pun yang benar-benar tahu¹⁹.

Meskipun demikian, ada beberapa pengertian stress yang bisa mempermudah kita dalam memahaminya, seperti pengertian yang menyatakan bahwa stress adalah reaksi terhadap tekanan yang pada prinsipnya terhadap hal yang tidak spesifik apakah itu kognitif, perilaku atau emosional²⁰. Selain itu, stress menurut *American Psychological Association* (APA) didefinisikan sebagai respon fisik maupun psikis terhadap stressor internal maupun eksternal yang mengaitkan transformasi yang menguasai hampir seluruh sistem tubuh, termasuk juga mempengaruhi bagaimana orang merasa dan berperilaku²¹.

- 14 Khaled Seetan et al., "Impact of COVID-19 on Medical Students' Mental Wellbeing in Jordan," *PLOS ONE* 16, no. 6 (2021): 3, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253295>.
- 15 Z. Ma et al., "Mental Health Problems and Correlates among 746 217 College Students during the Coronavirus Disease 2019 Outbreak in China," *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 2020, 3, <https://doi.org/10.1017/S2045796020000931>.
- 16 Sanian Inama, "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Dalam Sistem Pembelajaran Daring Pada Era Pandemi Covid-19," 2021, 44.

- 17 Cindy A. Kermott et al., "Is Higher Resilience Predictive of Lower Stress and Better Mental Health among Corporate Executives?," *PLoS ONE* 14, no. 6 (2019): 2, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218092>.
- 18 Cary Cooper and James Campbell Quick, *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice* (John Wiley & Sons, 2017), 2.
- 19 Ibid, 5
- 20 Ibid, 125.
- 21 <https://dictionary.apa.org/stress>. (2021).

Dari beberapa pengertian diatas bisa kita pahami bahwa stress adalah kondisi dimana tubuh fisik atau psikis kita mengalami tekanan karena suatu hal. Adapun hal tersebut tidak spesifik setiap waktu, bisa saja hal itu berupa kognitif, perilaku ataupun emosional. Meskipun demikian, stress tetap bisa dirasakan dan dialami oleh semua orang. Faktor yang menyebabkan stress disebut stressor. Diantara banyaknya faktor yang menyebabkan stress, terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab stress pada mahasiswa, yaitu: akademis, finansial, hubungan, karir, pengaturan waktu²².

Selain faktor, ada pula aspek-aspek stress, sebagaimana dijelaskan oleh Sarafino dan Smith²³, yaitu: *Pertama*, aspek biologis seperti sakit kepala, otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur. *Kedua*, aspek Psikologi seperti gejala kognisi, gejala perilaku, dan gejala emosional.

Dari pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa kondisi kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi COVID-19 kurang baik, khususnya kondisi *subjective well-being* dan stress. Akan tetapi, belum diketahui bagaimana kondisi kesehatan mental mahasiswa yang berorganisasi.

Padahal organisasi mahasiswa menurut Paryati Sudarman adalah media dan alat pengembangan mahasiswa menuju peleb-aran wawasan ilmu dan pengetahuan serta pengukuhan perangai kepribadian mahasiswa. Selain itu, Menurut Permendikbud nomor: 155/U/1998 tentang pedoman umum organisasi kemahasiswaan merupakan salah satu bagian yang terlampau urgen dalam proses Pendidikan di perguruan tinggi²⁴.

Dari paparan diatas, diketahui bahwa tidak menutup kemungkinan kondisi kesehatan mental mahasiswa yang mengikuti organisasi lebih buruk daripada mahasiswa pada umumnya. Krendl dan Perry menyebutkan bahwa pandemi COVID-19 memiliki dampak buruk pada orang-orang yang sebelum pandemi biasa menjalani hubungan sosial yang dekat²⁵. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengetahui bagaimana gambaran *subjective well-being* dan tingkat stress mahasiswa yang mengikuti organisasi intra kampus di UIN Malang pada masa pandemi COVID-19.

METODE

Penelitian ini memakai metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah suatu pendekatan dalam menguji teori objektif menggunakan pengujian

22 Deepti Bhargava and Hemant Trivedi, "A Study of Causes of Stress and Stress Management among Youth," *IRA-International Journal of Management & Social Sciences (ISSN 2455-2267)* 11, no. 3 (2018): 110, <https://doi.org/10.21013/jmss.v11.n3.p1>.

23 Edward P Sarafino and Timothy W Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (John Wiley & Sons, 2014), 34–45.

24 *Ibid*, 14.

25 Anne C. Krendl and Brea L. Perry, "The Impact of Sheltering in Place during the COVID-19 Pandemic on Older Adults' Social and Mental Well-Being," *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences* 76, no. 2 (2021): 53, <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa110>.

hubungan antar variabel²⁶. Dalam penelitian ini variabel tersebut adalah *pandemi COVID-19*, *Subjective well-being*, dan stress mahasiswa yang mengikuti organisasi intra kampus. Jenis penelitian ini ialah deskriptif, yaitu bertujuan untuk menjelaskan bagaimana gambaran *subjective well-being* dan tingkat stress mahasiswa yang mengikuti organisasi di UIN Malang pada masa *pandemi COVID-19*.

Populasi adalah segenap karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek yang ditentukan oleh peneliti untuk penelitiannya. Sedangkan sampel adalah elemen dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi dalam penelitian. Penggunaan sampel bertujuan untuk mempermudah peneliti ketika hendak meneliti populasi yang jumlahnya besar dan tidak mungkin mempelajari semuanya secara keseluruhan²⁷.

Populasi pada penelitian ini adalah segenap mahasiswa yang mengikuti organisasi intra kampus UIN Malang sebanyak 1300 kurang lebih yang berasal dari: Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA), Senat Mahasiswa (SEMA) dan juga beberapa unit kegiatan mahasiswa (UKM), diantaranya UKM Pramuka, UKM Resimen Mahasiswa, UKM Teater K2, UKM Kommust, UKM Pagar Nusa, UKM Unit Olahraga, UKM Tae Kwon Do, UKM Koperasi Mahasiswa, UKM

Seni Religius, UKM Jhepret Club, UKM Mapala Tursina, UKM UAPM Inovasi, UKM LKP2M, UKM KSR-PMI, UKM Paduan Suara Mahasiswa, UKM Simfoni FM dan LSO-LSO²⁸.

Adapun pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan memakai metode *Nonprobability Sampling*. *Nonprobability Sampling* adalah cara pengambilan sampel yang menetapkan kriteria tertentu pada calon sampel atau tidak memberi peluang/kesempatan yang sama pada setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Penggunaan metode ini dikarenakan peneliti lebih memfokuskan diri pada sampel mahasiswa yang mengikuti organisasi intra kampus. Adapun untuk pengumpulan sampelnya peneliti menggunakan teknik kuota sampling. Teknik kuota sampling adalah adalah teknik pengumpulan sampel yang menentukan jumlah sampel dari populasi yang memiliki kriteria tertentu sampai jumlah (kuota) yang diharapkan²⁹. Untuk jumlah kuota yang diharapkan oleh peneliti adalah 45 mahasiswa dengan kriteria sebagai berikut: Mahasiswa aktif UIN Malang, Berstatus sebagai anggota organisasi intra kampus, dan Jenjang pendidikan strata 1 (S1).

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) dan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) untuk mengukur *subjective well-being* dan

26 J.D Creswell, J.W. & Creswell, *Research Design, Qualitative, Quantitative and Mixed Method Approaches*, United States of America: SAGE Publication., vol. 5, 2018, 41.

27 Prof.Dr. Sugiyono, metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D, Alfabeta, cv. (2016).

28 <https://kemahasiswaan.uin-malang.ac.id/panel-organisasi/>. 14 Maret 2021

29 *Ibid*, 85.

Kessler Psychological Distress Scale (K10) untuk mengukur stress.

Penilaian terhadap validitas alat ukur dilakukan dengan proses validitas isi dengan menggunakan analisis rasional atau *profesional judgement*. Peneliti meminta bantuan pada salah satu dosen psikologi UIN Malang, Yakni Ibu Fuji Astutik M. Psi apakah materi instrumen sudah serasi dengan konsep yang bakal diukur. Adapun untuk uji reliabilitas peneliti menggunakan uji *alpha cronbach* pada 10 mahasiswa yang representative dan dihasilkan nilai 0,729 untuk alat ukur PANAS, 0,874 untuk alat ukur SWLS, dan 0,959 untuk alat ukur K10. Jadi, bisa diketahui bahwa semua alat ukur memiliki nilai diatas yang mendekati 1 atau dinyatakan semuanya reliabel. Untuk analisis data dalam penelitian ini, peneliti memakai analisis univariat dengan komputer melalui bantuan aplikasi SPSS 22.00 for Windows.

Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa yang mengikuti organisasi intra kampus UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang lokasinya berada di Jl.

Gajayana No.50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur. Proses pengumpulan data dilakukan lewat pengisian kuesioner pada *google form* yang link-nya disebarkan pada masing-masing organisasi intra kampus UIN Malang, karena iklim *pandemi* yang tidak memungkinkan peneliti untuk menyebarkan kuesioner secara langsung.

Data yang dipakai dalam penelitian ini yaitu data primer berupa kuesioner yang dikirim kepada mahasiswa mahasiswa yang mengikuti organisasi intra kampus di UIN Malang yang telah melaksanakan pembelajaran secara online sejak Maret 2019. Penelitian dilakukan pada 45 subjek, yang telah memenuhi kriteria sebagai responden yang merepresentasikan populasi yang jumlahnya kurang lebih sebanyak 1300 orang. Data responden tersebut tergambar pada tabel 4.1 dan tabel 4.2.

Pada tabel 4.1, dapat diketahui bahwa berdasarkan jenis kelamin, mayoritas subjek penelitian ini adalah perempuan, yakni sebanyak 31 orang (68,9%), sedangkan subjek laki-laki hanya berjumlah 14 orang (31,1%).

Tabel 1
Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	14	31.1	31.1	31.1
	perempuan	31	68.9	68.9	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.2, organisasi yang diikuti, mayoritas subjek berasal dari DEMA dan UKM LKP2M dengan jumlah masing-masing sebanyak 6 orang (13,3%). Terbanyak kedua adalah UKM PSM GGB masing-masing sebanyak 5 orang (11,1%), lalu UKM Pramuka dan UKM Seni Religius (SR) masing-masing sebanyak 4 orang (8,9%), lalu Himpunan Mahasiswa Perbankan Syariah (HMPS), UKM Koperasi Mahasiswa (KOPMA), LSO Tahfizh, dan LSO Konseling OASIS

masing-masing sebanyak 3 orang (6,7%), lalu Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ), UKM Kommust, dan UKM KSR PMI masing-masing sebanyak 2 orang (4,4%), dan terakhir yang paling sedikit adalah UKM UAPM Inovasi dan UKM Unior masing-masing sebanyak 1 orang (2,2%). Adapun untuk organisasi intra kampus lain tidak masuk dalam daftar subjek penelitian dikarenakan keterbatasan peneliti dan waktu yang tidak memadai untuk hal tersebut.

Tabel 2
Organisasi yang diikuti

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dema	6	13.3	13.3	13.3
	HMJ	2	4.4	4.4	17.8
	HMPS	3	6.7	6.7	24.4
	Kommust	2	4.4	4.4	28.9
	Kopma	3	6.7	6.7	35.6
	KSR PMI	2	4.4	4.4	40.0
	LKP2M	6	13.3	13.3	53.3
	Pramuka	4	8.9	8.9	62.2
	PSM GGB	5	11.1	11.1	73.3
	SR	4	8.9	8.9	82.2
	UAPM Inovasi	1	2.2	2.2	84.4
	UNIOR	1	2.2	2.2	86.7
	LSO Tahfizh	3	6.7	6.7	93.3
	LSO Oasis	3	6.7	6.7	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa afek positif sebagian besar responden berada pada taraf sedang dengan jumlah sebanyak 27 orang (60%), 19 perempuan dan 8 laki-laki. Sama seperti afek positif, afek *negatif* sebagian besar responden juga berada pada

taraf sedang, jumlahnya 22 responden (48,2%) dengan 13 perempuan dan 9 laki-laki. Untuk kepuasan hidup responden yang diukur menggunakan SWLS didapatkan hasil bahwa sebagian dari mereka memiliki kepuasan hidup pada kategori sedikit puas dan kategori sedikit tidak puas masing-masing sebanyak 12 orang (26,7%). Gambaran lebih lengkapnya tercantum dalam diagram 4.1 dan diagram 4.2.

Diagram 1
Hasil PANAS

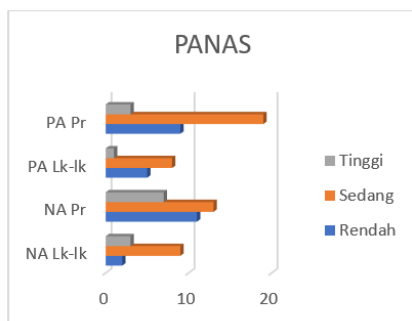
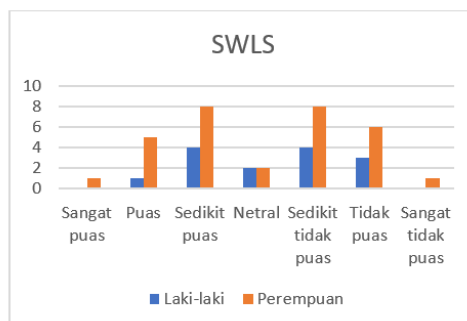


Diagram 2
Hasil SWLS



Penemuan dalam penelitian ini sejalan dengan temuan dalam penelitian Kamalia dan kawan-kawan yang menyatakan bahwa tingkat *subjective well-being* sebagian besar respondennya berada pada tingkat sedang. Ini berarti bahwa sebagian besar mahasiswa secara umum dapat mengevaluasi kehidupan mereka dengan cukup baik di masa pandemi COVID-19 seperti sekarang³⁰. Menurut hasil penelitian Eva dan juga penelitian *Monash University*, salah satu faktor yang membuat mahasiswa memiliki tingkat *subjective well-being* adalah resiliensi, dimana siswa yang tingkat resiliensinya tinggi cenderung tinggi pula tingkat

*subjective well-beingnya*³¹. Peneliti dari *Monash University* juga menambahkan faktor status Kesehatan fisik dan dukungan emosional. Mereka tidak menemukan faktor usia, jenis kelamin, status internasional dan tingkat pendidikan dalam hal-hal yang mempengaruhi tingkat positif *subjective well-being* mahasiswa di masa pandemi³².

Berbeda dengan peneliti dari *Monash University*, Clabaugh justru melaporkan

30 Naila Kamaliya, Hari Setyowibowo, and Surya Cahyadi, "Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Dimasa Pandemi Covid-19," *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)* 5, no. 2 (2021): 202.

31 Nur Eva et al., "Academic Resilience and Subjective Well-Being amongst College Students Using Online Learning during the COVID-19 Pandemic," *KnE Social Sciences*, 2021, 207, <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8206>.

32 Chang Liu et al., "Identifying Predictors of University Students' Wellbeing during the COVID-19 Pandemic—a Data-Driven Approach," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 13 (2021): 5, <https://doi.org/10.3390/ijerph18136730>.

bahwa jenis kelamin dan warna kulit turut andil dalam mempengaruhi gambaran *subjective well-being* mahasiswa di masa *pandemi*. Siswa perempuan dan siswa dengan kulit berwarna dilaporkan memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih rendah daripada siswa laki-laki dan siswa berkulit putih³³.

Adapun hasil pengukuran terhadap tingkat stress mahasiswa menggunakan alat K10 menunjukkan bahwa Sebagian besar responden memiliki tingkat stress pada taraf kemungkinan memiliki gangguan berat dengan jumlah sebanyak 18 orang (40%) dengan rincian 11 perempuan dan 7 laki-laki. Gambaran lebih lengkap tergambar pada diagram 4.3.

Diagram 3
Hasil K10



Temuan dalam penelitian ini menandakan kondisi mahasiswa yang mengikuti organisasi intra kampus yang tidak baik dan tergambar pada tingkat stress yang tinggi. Dampak dari stress yang tinggi terhadap psikis menurut peneliti dari Joginpally B.R Pharmacy College

³³ *Ibid*, 7.

yaitu rendah energi, Sakit kepala, detak jantung cepat, insomnia, pilek, menurunnya hasrat seksual, gugup, gemetar, mulut kering dan kesulitan menelan³⁴. Selain itu, stress juga dapat menurunkan kualitas kognisi, mengganggu kekebalan tubuh dan aktivitas endokrin dalam otak³⁵.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nurul Retno dan kawan-kawan serta hasil penelitian Sania Inama. Mereka menemukan bahwa faktor yang menyebabkan stress pada mahasiswa organisasi di masa *pandemi* COVID-19 adalah beban kerja tugas dan jenis kelamin, dimana mahasiswa dengan beban tugas kerja yang besar dan jenis kelamin perempuan memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan beban tugas kerja rendah dan berjenis kelamin laki-laki³⁶.

Meskipun demikian, terdapat perbedaan antara temuan dalam penelitian ini dengan temuan dalam penelitian Sania Inama, yakni pada tingkat stress. Hasil penelitian Sania melaporkan bahwa sebagian besar respondennya memiliki taraf tingkat stress sedang (49,1%). Sedangkan pada penelitian ini, peneliti menemukan bahwa tingkat stress sebagian besar responden berada pada tingkat tinggi/berat (40%)³⁷.

³⁴ C H B Praveena Devi et al., "The Effect of Stress on Human Life," *Adalya Journal*, Volume 8 (2019): 797.

³⁵ *Ibid*.

³⁶ Nurul Retno Nurwulan et al., "Students Workload and Stress Level during COVID-19 Pandemic," *Indonesian Journal of Educational Studies* 24, no. 1 (2021): 12.

³⁷ *Ibid*, 46.

Beberapa hal yang diindikasikan sebagai faktor penyebab tingginya tingkat stress pada mahasiswa di masa *pandemi* COVID-19 menurut Hasil penelitian Chunjiang Yang, yaitu: *pertama*, beban kerja akademik seperti belajar terus menerus. *Kedua*, perpisahan dari sekolah seperti perpindahan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. *Ketiga*, ketakutan akan tertular COVID-19 mengingat cepatnya virus ini menular melalui alat pernafasan³⁸.

Dari penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa salah satu hipotesis dalam penelitian ini ditolak dan satunya diterima. Hipotesis yang ditolak yaitu terdapat gambaran negatif *subjective well-being* mahasiswa yang mengikuti organisasi intra kampus pada masa *pandemi* COVID-19, dimana ditemukan bahwa gambaran *subjective well-being* mereka cukup baik. Sedangkan hipotesis yang diterima yaitu hipotesis mengenai tingkat stress yang tinggi mahasiswa yang mengikuti organisasi intra kampus pada masa *pandemi* COVID-19.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa kondisi kesehatan mental mahasiswa yang mengikuti organisasi intra kampus pada masa *pandemi*

COVID-19 berdasar pada tingkat *subjective well-being* berada pada tahap sedang, baik pada komponen evaluasi afeksi maupun pada komponen evaluasi kognitif. Sedangkan berdasar pada tingkat stress, kondisi mental mahasiswa yang mengikuti organisasi intra kampus di UIN Malang berada pada tingkat yang tinggi atau berat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhargava, Deepti, and Hemant Trivedi. "A Study of Causes of Stress and Stress Management among Youth." *IRA-International Journal of Management & Social Sciences* (ISSN 2455-2267) 11, no. 3 (2018). <https://doi.org/10.21013/jmss.v11.n3.p1>.
- Clabaugh, Alison, Juan F. Duque, and Logan J. Fields. "Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic." *Frontiers in Psychology* 12 (2021). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628787>.
- Cooper, Cary, and James Campbell Quick. *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*. John Wiley & Sons, 2017.
- Creswell, J.W. & Creswell, J.D. *Research Design, Qualitative, Quantitative and Mixed Method Approaches*. United States of America: SAGE Publication. Vol. 5, 2018.
- Devi, C H B Praveena, M Reddy, Onaiza Zahan, and Jvc Sharma. "The Effect of Stress on Human Life." *Adalya*

38 Chunjiang Yang, Aobo Chen, and Yashuo Chen, "College Students' Stress and Health in the COVID-19 Pandemic: The Role of Academic Workload, Separation from School, and Fears of Contagion," *PLoS ONE* 16, no. 2 February (2021): 10, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>.

- Journal*, Volume 8 (2019).
- Diener, Ed, Eunkook M. Suh, Richard E. Lucas, and Heidi L. Smith. "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress." *Psychological Bulletin* 125, no. 2 (1999). <https://doi.org/10.1037//0033-2909.125.2.276>.
- Dubey, Souvik, Payel Biswas, Ritwik Ghosh, Subhankar Chatterjee, Mahua Jana Dubey, Subham Chatterjee, Durjoy Lahiri, and Carl J Lavie. "Psychosocial Impact of COVID-19." *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews* 14, no. 5 (2020): 779–88.
- Eva, Nur, Dinda Dwi Parametha, Fada Ayu Mei Farah, and Fia Nurfitriana. "Academic Resilience and Subjective Well-Being amongst College Students Using Online Learning during the COVID-19 Pandemic." *KnE Social Sciences*, 2021. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8206>.
<https://dictionary.apa.org/stress>. 18 Juli 2021.
- <https://kemahasiswaan.uin-malang.ac.id/panel-organisasi/>. 14 Maret 2021
- Inama, Sanian. "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Dalam Sistem Pembelajaran Daring Pada Era Pandemi Covid-19," 2021.
- Kamaliya, Naila, Hari Setyowibowo, and Surya Cahyadi. "Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Dimasa Pandemi Covid-19." *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)* 5, no. 2 (2021).
- Kamayanthy, Devi Yulia. "Analisis Pembelajaran Menggunakan Edmodo Pada Mata Pelajaran Kewirausahaan Kelas Xii Dpib Di Smkn 1 Majalengka Tahun Ajaran 2020-2021." *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2020.
- Kermott, Cindy A., Ruth E. Johnson, Richa Sood, Sarah M. Jenkins, and Amit Sood. "Is Higher Resilience Predictive of Lower Stress and Better Mental Health among Corporate Executives?" *PLoS ONE* 14, no. 6 (2019). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218092>.
- Krendl, Anne C., and Brea L. Perry. "The Impact of Sheltering in Place during the COVID-19 Pandemic on Older Adults' Social and Mental Well-Being." *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences* 76, no. 2 (2021). <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa110>.
- Liu, Chang, Melinda McCabe, Andrew Dawson, Chad Cyrzon, Shruthi Shankar, Nardin Gerges, Sebastian Kellett-Renzella, Yann Chye, and Kim Cornish. "Identifying Predictors of University Students' Wellbeing during the COVID-19 Pandemic—a Data-Driven Approach." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 13 (2021). <https://doi.org/10.3390/ijerph18136730>.

- Ma, Z., J. Zhao, Y. Li, D. Chen, T. Wang, Z. Zhang, Z. Chen, et al. "Mental Health Problems and Correlates among 746 217 College Students during the Coronavirus Disease 2019 Outbreak in China." *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 2020. <https://doi.org/10.1017/S2045796020000931>.
- Maddux, James E. "Subjective Well-Being and Life Satisfaction." In *Subjective Well-Being and Life Satisfaction*, 2019. <https://doi.org/10.4324/9781351231879-1>.
- Mayangsari, Sri. "Subjective Well-Being Mahasiswa Psikologi USU Yang Mengikuti Perkuliahan Pedagogi Dan Andragogi." USU, 2019.
- Mujamiasih, Murti, and others. "Subjective Well-Being (SWB): Studi Indigenous Pada Pns Dan Karyawan Swasta Yang Bersuku Jawa Di Pulau Jawa." Universitas Negeri Semarang, 2013.
- Nurwulan, Nurul Retno, Bagus Aditya Kurniawan, Dea Agatha Rahmasari, Jelita Widi Rahmasanti, Nur Aysah Abbas, and Muhamad Hirzi Hadyanto. "Students Workload and Stress Level during COVID-19 Pandemic." *Indonesian Journal of Educational Studies* 24, no. 1 (2021): 9–16.
- Sarafino, Edward P, and Timothy W Smith. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, 2014.
- Seetan, Khaled, Mohammad Al-Zubi, Yousef Rubbai, Mohammad Athamneh, Almu'atasim Khamees, and Tala Radaideh. "Impact of COVID-19 on Medical Students' Mental Wellbeing in Jordan." *PLOS ONE* 16, no. 6 (2021). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253295>.
- Singer, Benjamin J, Robin N Thompson, and Michael B Bonsall. "The Effect of the Definition of 'Pandemic' on Quantitative Assessments of Infectious Disease Outbreak Risk." *Scientific Reports* 11, no. 1 (2021): 1–13.
- Snyder, C R Ed, and Shane J Ed Lopez. *Handbook of Positive Psychology (Oxford Library of Psychology)*. *Handbook of Positive Psychology (Oxford Library of Psychology)*. Vol. 37, 2002.
- Sugiyono, Prof.Dr. metode penelitian kuantitatif, kualitatif,dan R&D, Alfabeta, cv. (2016).
- Syadidurrahmah, Fidah, Fika Muntahaya, Siti Zakiyatul Islamiyah, Tri Aulia Fitriani, and Hoiron Nisa. "Perilaku Physical Distancing Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Pada Masa Pandemi COVID-19." *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior* 2, no. 1 (2020). <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.4004>.
- Yang, Chunjiang, Aobo Chen, and Yashuo Chen. "College Students' Stress and Health in the COVID-19 Pandemic: The Role of Academic

Workload, Separation from School, and Fears of Contagion.” *PLoS ONE* 16, no. 2 February (2021). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>.