

## Profil Kebahagiaan Mahasiswa Saat *Study From Home* Pada Masa Pandemi Covid-19

MA Primaningrum Dian<sup>1</sup>, Agus Setiawan<sup>2</sup>,  
Chr. Argo Widiharto<sup>3</sup>, Farikha Wahyu Lestari<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Semarang

Email: [primaningrum@upgris.ac.id](mailto:primaningrum@upgris.ac.id)

### ABSTRAK

*Study from home* yang sedang dilaksanakan pada seluruh jenjang pendidikan; salah satunya pada perguruan tinggi pada saat pandemic covid-19 ini memberikan pengaruh pada proses pembelajaran dan tingkat stress bagi mahasiswa. Penelitian ini untuk mendeskripsikan tingkat kebahagiaan mahasiswa di wilayah Jawa Tengah. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* dengan alat pengumpul data penelitian menggunakan skala kebahagiaan yang disebarakan melalui *google form* dengan memanfaatkan jaringan teman sejawat dan juga mahasiswa. Sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *snowball* dan mendapatkan sampel sebanyak 738 mahasiswa yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Jawa Tengah. Data hasil penelitian ini memberikan gambaran kebahagiaan dilihat dari 5 aspek fisik, aspek social, aspek ekonomi, aspek emosi dan aspek kognitif. Hasil ini memberikan gambaran tingkat kebahagiaan mahasiswa dalam menjalani perkuliahan secara daring.

**Kata kunci:** Covid-19; Kebahagiaan; *Study From Home*

### ABSTRACT

*Study from home* which is being implemented at all levels of education; one of which was in universities during the covid-19 pandemic, which had an influence on the learning process and stress levels for students. This study is to describe the level of student happiness in the Central Java region. The research method used in this study is a survey method with research data collection tools using a happiness scale distributed via *google form* by utilizing a network of colleagues and students. Sampling in this study used the *snowball* technique and obtained a sample of 738 students from various universities in Central Java. The data from this study provide an overview of happiness seen from 5 physical aspects, social aspects, economic aspects, emotional aspects and cognitive aspects. These results provide an overview of the level of student happiness in undergoing online lectures.

**Keywords:** Covid-19; Happiness; *Study From Home*

## PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 yang sedang melanda seluruh dunia termasuk Indonesia, membawa konsekuensi perubahan perilaku manusia. Perubahan yang paling nyata akibat pandemic ini adalah pembatasan interaksi di antara sesama manusia. Pembatasan sosial yang telah dijalankan yaitu WFH (*work from home*) dan aktivitas yang dapat menimbulkan kerumunan. Di bidang pendidikan, Menteri Pendidikan telah mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19 yang salah satu isinya bahwa pembelajaran dilaksanakan secara daring termasuk juga di perguruan tinggi (<https://www.kemdikbud.go.id>, 2020). Surat edaran tersebut dikuatkan dengan dikeluarkannya Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19 (Kurniawan, 2020). Kedua surat edaran tersebut membawa konsekuensi siswa dan mahasiswa harus belajar dari rumah dengan menggunakan sistem daring sehingga siswa dan mahasiswa tidak bisa bertemu secara langsung dengan guru atau dosen dan teman-teman.

Kebiasaan baru dalam belajar ini ternyata merupakan suatu hal yang mudah untuk dilaksanakan karena memiliki berbagai kendala seperti ketrampilan penggunaan teknologi pada mahasiswa, beban kuliah yang menjadi menumpuk (Gillett-Swan dikutip Rahardjo et al., 2020), sehingga memunculkan stress pada mahasiswa yang menjalankan pembelajaran jarak jauh (Rahardjo et al., 2020; Ph et al., 2020; Yuwono, 2020). Hasil studi dari Harahap et al. (2020) menunjukkan bahwa ada 35,7% mahasiswa mengalami stress pada saat pembelajaran jarak jauh. Sementara itu Harahap, dkk (2020) menyebutkan ada 13% mahasiswa mengalami stress akademik tinggi, 75% mengalami stress akademik kategori sedang dan 12% mahasiswa mengalami stress akademik kategori rendah. Kondisi stress akademik yang dialami mahasiswa berpengaruh pada tingkat kebahagiaan mahasiswa tersebut. Hal ini sesuai dengan studi dari Chavoshi et al. (2019) yang menyebutkan stress akademik memiliki hubungan negatif dengan

tingkat kebahagiaan mahasiswa. Temuan ini menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat stress akademik mahasiswa akan menyebabkan semakin rendah tingkat kebahagiaan mahasiswa tersebut dan sebaliknya. Ketika mahasiswa menikmati proses pembelajaran dalam kebahagiaan, maka mahasiswa akan menjadi lebih sukses dalam setiap aspek pendidikan dan akan lebih merasa berbahagia pada saat bekerja setelah lulus dari kuliah (Hoggard dan Lyubomirsk dikutip Chavoshi et al., 2019). Dengan demikian, kebahagiaan mahasiswa di dalam proses belajar di perguruan tinggi menjadi suatu hal yang harus mendapat perhatian, terutama di masa pandemic saat ini dengan stressor yang banyak seperti penguasaan teknologi pembelajaran, pembatasan social sehingga membatasi mahasiswa untuk bergaul secara langsung dengan teman-teman, menyesuaikan dengan metode pembelajaran secara daring dan penguasaan materi perkuliahan.

Artikel ini mendeskripsikan tingkat kebahagiaan mahasiswa di Jawa Tengah di masa pandemi covid-19 saat menjalankan proses perkuliahan secara daring. Tingkat kebahagiaan mahasiswa dilihat dari aspek fisik, sosial, ekonomi, emosi dan kognitif terkait pembelajaran dengan sistem daring.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan desain survey. Sasaran penelitian ini adalah mahasiswa, baik laki-laki maupun perempuan yang sedang menempuh pendidikan pada Perguruan Tinggi. Penelitian ini melibatkan 738 mahasiswa sebagai sampel yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri maupun Perguruan Tinggi Swasta di wilayah Jawa Tengah. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *snowball throwing*. Pengambilan data menggunakan kuesioner tingkat kebahagiaan yang disusun berdasarkan pada teori dari Csikszentmihalyi dan Hunter yaitu perasaan positif atau kesenangan yang

tinggi seperti gembira, bangga, dan merasa puas dengan kehidupannya terkait dengan proses pembelajaran daring.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini diketahui bahwa rata-rata mahasiswa yang sedang menjalani *study from home* mengalami penurunan tingkat kebahagiaan. Kebahagiaan menjadi penting diperhatikan dikarenakan kondisi yang bahagia akan mempengaruhi hasil belajar mahasiswa. (Hasibuan, 2020). Hal ini dapat diketahui dari hasil penelitian yang menyatakan tingkat kebahagiaan mahasiswa rata-rata dalam kategori tidak bahagia. Hasil selengkapnya ada pada table 1 di bawah ini.

**Tabel 1. Index Kebahagiaan Mahasiswa *Study from Home***

NO	ASPEK	SOSHUM				EKSATA				SOSHUM DAN EKSATA			
		L	P	TOT	RERATA	L	P	TOT	RERATA	L	P	TOT	RERATA
1	FISIK	12,06	11,06	23,12	11,56	11,61	11,247	22,86	11,43	11,84	11,15	22,99	11,50
2	SOSIAL	12,01	11,95	23,96	11,98	11,31	11,933	23,24	11,62	11,66	11,94	23,60	11,80
3	EKONOMI	11,77	11,07	22,84	11,42	10,82	11,02	21,84	10,92	11,30	11,04	22,34	11,17
4	EMOSI	11,07	10,28	21,36	10,68	11,77	10,153	21,92	10,96	11,42	10,22	21,64	10,82
5	KOGNITIF	13,14	14,02	27,15	13,58	12,92	14,00	26,92	13,46	13,03	14,01	27,04	13,52
	JUMLAH	60,06	58,37	118,43	59,22	58,43	58,35	116,78	58,39	59,24	58,36	117,61	58,80
	RATA-RATA	12,01	11,67	23,69	11,84	11,69	11,67	23,36	11,68	11,85	11,67	23,52	11,76

Keterangan:

- 6 - 10 = Sangat Tidak Bahagia
- 11 - 15 = Tidak Bahagia
- 16 - 20 = Bahagia
- 21 - 24 = Sangat Bahagia

Berdasarkan data tabel di atas maka indeks kebahagiaan mahasiswa yang sedang menjalani *study from home* secara keseluruhan ada di poin 11,76 yang termasuk dalam kategori **Tidak Bahagia**. Indeks kebahagiaan tersebut terbagi dalam lima aspek yaitu aspek fisik; social; ekonomi; emosi; kognitif. Mengacu pada data tabel 1 tersebut diketahui bahwa aspek yang menentukan kebahagiaan mahasiswa di saat *study from home* adalah aspek

kognitif dengan nilai rata-rata 13,52. Evaluasi kognitif merupakan komponen kebahagiaan seseorang diarahkan pada penilaian kepuasan individu dalam berbagai aspek kehidupan. Hasil penelitian yang dilakukan Anhari (2019) menjelaskan adanya hubungan yang signifikan antara kemampuan berfikir positif dengan kebahagiaan pada guru Yayasan. Hal ini menjadi salah satu rasionalisasi kenapa aspek kognitif menjadi hal penting untuk mewujudkan kebahagiaan mahasiswa. Dengan mengolah kognitif atau kemampuan berfikirnya mahasiswa akan lebih mampu mengelola stress, apabila tingkat stress dapat dikenalkan maka kebahagiaan saat *study from home* pun akan bisa diciptakan.

Aspek sosial menjadi aspek kedua yang mempengaruhi kebahagiaan mahasiswa, dari hasil penelitian yang ditampilkan di tabel 1 diketahui jumlah rata-rata pada aspek social yaitu sebesar 11,8. Manusia merupakan makhluk sosial oleh karena itu tidak dipungkiri jika salah satu hal yang menentukan kebahagiaan seseorang adalah ketika dia berinteraksi dengan orang lain atau lingkungannya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadillah (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan antara interaksi sosial dengan kebahagiaan seseorang. Penelitian ini menjelaskan adanya hubungan positif yang berarti semakin tinggi interaksi sosial seseorang maka orang tersebut akan semakin bahagia. ini memperkuat hasil penelitian tingkat kebahagiaan mahasiswa. Aspek sosial merupakan aspek penentu kedua tentang kebahagiaan mahasiswa saat mengikuti *study from home* Artinya adalah jika kebutuhan untuk berinteraksi tidak terpenuhi maka diasumsikan mahasiswa merasa tidak bahagia khususnya saat *study from home*. Belajar dari rumah mengurangi kesempatan mahasiswa untuk bertemu dengan teman-teman yang lain, mereka hanya bisa bertemu secara virtual baik melalui *chat* ataupun *video conference*. Tentunya media-media *chatting* maupun *video conference* memberikan impact yang tidak terlalu signifikan untuk hubungan interpersonal atau interaksi antar manusia. Mereka merasa berbeda ketika berinteraksi secara langsung atau berinteraksi melalui media social. Selain tidak dapat bertemu dengan teman-temannya kondisi pandemi juga

menghambat mahasiswa untuk bisa berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Pembatasan mobilitas menjadikan ruang gerak lebih sempit dan membatasi kita untuk berinteraksi dengan banyak orang karena ruang gerak lebih sempit interaksi kurang maka kejenuhan akan muncul, saat kejenuhan muncul maka rasa ketidakbahagiaan pun juga akan tercipta.

Aspek ketiga yang menentukan kebahagiaan mahasiswa saat belajar dari rumah adalah aspek fisik. Jika ditinjau dari tabel 1 diketahui bahwa nilai rata-rata untuk aspek fisik adalah 11,49. Nilai ini berada dibawah nilai rata-rata secara keseluruhan atau jika dilihat dari norma berada pada kategori tidak bahagia. Pada saat belajar dari rumah mahasiswa memperoleh tugas yang lebih banyak jika dibandingkan dengan belajar secara langsung di lapangan. Kelelahan fisik terjadi saat pembelajaran dari rumah karena mahasiswa hanya duduk di depan *gadget* mereka masing-masing atau perangkat telepon atau hanya membaca buku mahasiswa menjadi kurang aktif dalam. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Desky (2021) terkait dengan tingkat stress dan pola tidur mahasiswa diperoleh hasil bahwa pandemi covid signifikan mempengaruhi tingkat stres dan pola tidur mahasiswa. Hal ini berarti bahwa ketika mahasiswa belajar dari rumah mereka akan merasa tidak bahagia kemudian pola tidur terganggu akhirnya mempengaruhi kondisi fisiknya. Pola tidur terganggu karena tidak adanya aktivitas lain maka mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu dengan social media sehingga mereka beristirahat terlalu larut. Kelelahan fisik juga bisa disebabkan karena terlalu lama memandang layar *gadget* akan tetapi hasil penelitian dari tim menunjukkan bahwa mahasiswa tidak mengalami kelelahan fisik dikarenakan mereka merasa bahwa kuliah daring membuat mereka lebih santai. Hanya saja tidak adanya aktivitas yang beragam justru akan membuat seseorang mengalami kejenuhan dan akhirnya terjadi keletihan fisik. Kelelahan ini disebabkan karena sepanjang hari mahasiswa melaksanakan pembelajaran dengan menatap layar monitor komputer atau laptop ataupun layar *mobile phone*, belum lagi saat dosen memberikan tugas, mahasiswa kembali akan bekerja menggunakan komputer atau laptop,

maka kelelahan fisik akan lebih terasa, utamanya mata, merasa berkunang-kunang, dan kelelahan secara fisik. (Nuryati, dkk; 2021). Kebahagiaan seseorang juga bisa dipengaruhi dari cara seseorang itu memandang pentingnya kesehatan fisik Amalia (2017) melakukan penelitian tentang pengaruh persepsi kesehatan terhadap tingkat kebahagiaan hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi tentang kesehatan mempengaruhi kebahagiaan seseorang jadi ketika seseorang berfikir bahwa dia sehat maka dia akan melakukan hal-hal yang sehat dan hal-hal yang sehat tersebut akan membantu terciptanya kondisi kebahagiaan dalam diri.

Tabel 1 menjelaskan juga tentang aspek ekonomi. Jika dilihat nilai rata-rata untuk aspek ekonomi ada di angka 11,17 hal ini menunjukkan bahwa untuk aspek ekonomi mahasiswa merasa tidak bahagia pada saat *study from home*. Salah satu alasan yang diungkapkan mahasiswa merasa tidak bahagia dari aspek ekonomi karena mereka tidak memperoleh uang saku dari orang tuanya. Selain itu, mahasiswa merasa tidak Bahagia pada aspek ekonomi karena ada beberapa orang tua yang kehilangan pekerjaannya. Kondisi kebahagiaan mahasiswa saat belajar dari rumah ditentukan oleh aspek ekonomi dapat dijelaskan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Aryogi dkk (2016) yang mengungkap tentang “*subjective well-being individu dalam rumah tangga di Indonesia*” menjelaskan bahwa kekayaan individu signifikan mempengaruhi kebahagiaan individu di Indonesia baik secara simultan maupun secara parsial. Jika mengacu dari hasil penelitian ini maka kebahagiaan mahasiswa secara parsial dipengaruhi oleh kondisi ekonominya.

Aspek terakhir yang mempengaruhi bagaimana kondisi kebahagiaan mahasiswa adalah kondisi emosi dari hasil penelitian ini diperoleh nilai rata-rata untuk aspek Emosi adalah 10,73. Jika ditinjau dari norma yang ditentukan maka kondisi emosi mahasiswa saat *study from home* mereka berada di kategori tidak Bahagia. Ketidakhahagiaan mahasiswa bisa saja dikarenakan belum matangnya emosi mahasiswa karena mereka masih berada di masa dewasa awa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfah (2016) tentang hubungan

kematangan emosi dan kebahagiaan pada remaja yang mengalami putus cinta yang menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi kematangan emosi maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan dan sebaliknya semakin rendah kematangan emosi maka akan semakin rendah kebahagiaan pada remaja yang mengalami putus cinta. Penjelasan ini bisa memperkuat fakta bahwa mahasiswa merasa tidak bahagia untuk aspek emosi salah satu alasannya adalah karena mereka belum matang secara emosional. Penelitian lain yang dilakukan oleh Utomo dan Meiyuntari (2015) menunjukkan hasil apabila kebermaknaan hidup dan kestabilan emosi meningkat maka tingkat depresi akan menurun sebaliknya jika kebermaknaan hidup dan kestabilan emosi menurun maka tingkat depresi akan bertambah. Hal ini menunjukkan bahwa kestabilan emosi berpengaruh pada kondisi psikologis seseorang.

Data lain yang diperoleh adalah tidak adanya perbedaan tingkat kebahagiaan antara mahasiswa dari rumpun social humaniora maupun rumpun eksakta. Mereka sama-sama merasakan ketidakbahagiaan di saat *study from home*. Hal ini dilihat dari perbedaan nilai rata-rata antara kedua rumpun tersebut. Rumpun sosial humaniora memiliki nilai rata-rata 11,84 sedangkan untuk mahasiswa rumpun eksakta memiliki rata-rata kebahagiaan di angka 11,6. Jadi hanya ada selisih sebesar 0,22. Angka ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebahagiaan mahasiswa dari rumpun sosial humaniora dengan mahasiswa dari rumpun eksakta. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa kebahagiaan seseorang tidak ditentukan dari jurusan yang dipilih . Hasil studi komparatif antara kematangan karir mahasiswa rumpun sains dan teknologi dengan mahasiswa sosial humaniora yang dilakukan oleh Hasiani, Kadiyono & Susiati (2020) diperoleh gambaran bahwa asal fakultas, usia, jenis kelamin, serta semester perkuliahan bukan merupakan faktor pembeda kematangan karir mahasiswa hal ini menjelaskan sedikit menjelaskan bahwa kebahagiaan pun tidak dipengaruhi oleh asal fakultas atau rumpun ilmu yang ditekuni.

## SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merasa tidak bahagia saat melakukan pembelajaran dari rumah atau yang dikenal dengan *study from home*. Mereka merasa tidak bahagia baik dari aspek fisik sosial ekonomi emosi serta kognitifnya. Tidak ditemukan perbedaan tingkat kebahagiaan antara mahasiswa sosial humaniora dengan mahasiswa eksakta. Dari hasil penelitian ini juga bisa disarankan untuk penelitian lanjutan yaitu mengkaji lebih dalam lagi terkait dengan faktor-faktor yang membuat mahasiswa bahagia saat *study from home*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S. (2017). Pengaruh persepsi kesehatan terhadap tingkat kebahagiaan pada lansia. *Psikovidya*, 21(2), 1-9.
- Amorim, S. M., Lucia Helena De, F. P. F., & Valentini, F. (2017). Predictors of happiness among retired from urban and rural areas in Brazil. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 30(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s41155-016-0055-3>
- Anhari, Nuri Khoirun Nisa. 2019. Hubungan Berfikir Positif dan Kebersyukuran dengan Kebahagiaan Pada Guru Yayasan. Yogyakarta: UIN Yogyakarta. Tidak diterbitkan (skripsi)
- Aryogi, I. (2016). Subjective well-being individu dalam rumah tangga di Indonesia. *JIET (Jurnal Ilmu Ekonomi Terapan)*, 1(1).
- Chavoshi, M., Golmohammadi, F., Ahmadi, G., Kasravi, R., Nadrian, H., Javid, F., & Mahmoodi, H. (2019). Factors associated with happiness among college students: do academic self-efficacy and stress predict happiness. *International Journal of Happiness and Development*, 5(1), 14. <https://doi.org/10.1504/ijhd.2019.10019451>
- Desky, D. F. (2021). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stres dan Pola Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Fadhilah, R. R. T. (2018). *Hubungan antara interaksi sosial dengan happiness pada lansia* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Grubic, N., Badovinac, S., & Johri, A. M. (2020). Student mental health in the midst of the COVID-19 pandemic: A call for further research and immediate solutions. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 517–518. <https://doi.org/10.1177/0020764020925108>

- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Hasiani, I. P., Kadiyono, A. L., & Susiati, E. (2020). Studi Komparatif Kematangan Karir pada Mahasiswa Rumpun Sains & Teknologi (Saintek) dan Sosial Humaniora (Soshum). *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran*, 4(2), 50-59.
- Hasibuan, Ali Daud. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan Belajar Mahasiswa di Masa Pandemi Covid 19. Al-Irsyad: *Jurnal Pendidikan dan Konseling Vol. 10 No. 1 Tahun 2020*. Diakses melalui <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/7654>
- Kurniawan, I. (2020). Kemendikbud Terbitkan Pedoman Belajar dari Rumah di Masa Darurat Covid-19. *Pikiran Rakyat*. <https://prfmnews.pikiran-rakyat.com/nasional/pr13391242/kemendikbud-terbitkan-pedoman-belajar-dari-rumah-di-masa-daruratcovid-19?page=3>
- Nuryati, dkk. (2021). Perspektif Mahasiswa Mengenai Kendala dalam Pembelajaran Kodifikasi Klinis Secara Daring. *JKesV: Jurnal Kesehatan Vokasional Vol. 6 No. 3 Agustus 2021*. Diakses melalui <https://journal.ugm.ac.id/jkesvo/article/view/65983/32028>
- Pahan, S. E. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Self-regulated Learning pada Siswa Sma X dalam Melakukan Pembelajaran Daring di masa Pandemi Covid-19.
- Ph, L., Fatkhul Mubin, M., & Basthomi, Y. (2020). “Tugas Pembelajaran” Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208. <https://doi.org/10.32584/JIKJ.V3I2.590>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peranneurotisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. *Psikologi Sosial*, 18(59). <https://doi.org/10.7454/jps.2020.xx>
- Rosa, Nadya Nela. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Belajar Daring Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Tanjak: Journal of Education and Teaching Vol. 1 No. 2 Tahun 2020*. Diakses melalui <http://ejournal.stainkepri.ac.id/index.php/tanjak/article/view/146>
- San Martín, J., Perles, F., & María Canto, J. (2010). Life satisfaction and perception of happiness among university students. *Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 617– 628. <https://doi.org/10.1017/s1138741600002298>
- Ulfah, D. A. (2017). Hubungan kematangan emosi dan kebahagiaan pada remaja yang mengalami putus cinta. *Jurnal Psikologi*, 9(1).

- Utomo, R. H. R. P., & Meiyuntari, T. (2015). Kebermaknaan hidup, kestabilan emosi dan depresi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(03).
- Yuwono, S. D. (2020). Profil Kondisi Stres di Masa Pandemi Covid-19 sebagai Dasar Intervensi dalam Praktek Mikrokonseling. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 5(1), 132–138.