**KECEMASAN MENGHADAPI
WABAH *COVID19* DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING*PADA MAHASISWA LAMPUNG YANG KULIAH DI
SURABAYA**

**Penulis1 Agung Yudi Perwira**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45 Surabaya
 **Penulis2 Tatik Meiyuntariningsih**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

 **Penulis3 Akta Ririn Aristawati**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

E-mail: agungyudi7@gmail.com

***Abstract***

*This study aims to determine the existence of a relationship between anxiety pandemic covid19 with subjective well being. The subjects in this study were a total of 60 Lampung students studying in Surabaya. Data collection is using a scale of anxiety and subjective well being. The data analysis method used is Spearman's product moment correlation technique. The results of data analysis showed the magnitude of the correlation coefficient between anxiety variables with subjective well being variables of -0.715 at a significance level of p = 0,000 (p <0.01). These results indicate that are significant relationship between anxiety in dealing with the pandemic covid19 with subjective well being. With the percentage of anxiety variables at 51% and 49% on the influence of other variables.*

***Keywords:***Covid19, Subjective Well Being, Anxiety

***Abstrak***

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kecemasan wabah covid19 dengan subjective well being. Subjek pada penelitian ini adalah total keselurahan mahasiswa Lampung yang kuliah Di Surabaya yang berjumlah 60 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menggunakan skala kecemasan dan subjective well being. Metode analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi product moment dari Spearman. Hasil analisis data menunjukan besarnya koefisien korelasi antara variabel kecemasan dengan variabel subjective well being sebesar -0,715 pada taraf signifikansi p = 0,000 (p < 0,01). Hasil tersebut menunjukan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara kecemasan menghadapi wabah covid19 dengan subjective well being. Dengan prosentase variabel kecemasan sebesar 51% dan 49% pada pengaruh variabel lain.*

***Kata kunci:***Covid19, Subjective Well Being, Kecemasan.

# Pendahuluan

Kesehatan adalah salah satu hal yang sangat penting bagi kesejahteraan manusia. Bagaimana tidak, ketika seseorang memiliki kesehatan jasmani dan rohani yang baik individu itu dapat melakukan kegiatan sehari – hari dengan lancar. Pada tahun 2019, tepatnya pada bulan Desember. Dunia diguncangkan dengan sebuah wabah penyakit yang dinamakan *Novel Coronavirus (2019-nCoV)* atau *COVID 19*. Menurut World Health Organization (WHO) *Covid19* ini adalah bagian dari penyakit Pneumonia (penyakit paru – paru). Dilansir dari (alodokter) sebelum *Covid19*, dunia sudah pernah diguncang oleh wabah seperti MERS, SARS, EBOLA dan lain sebagainya. Pada dasarnya penyakit ini dibawa oleh hewan yang menularkan ke manusia dan dari manusia menyebar ke manusia lain. Untuk kasus MERS, SARS dan EBOLA penularan yang ditimbulkan membutuhkan waktu cukup lama agar seseorang itu bisa terjangkit.

Dilansir dari laman CNN Indonesia, penularan *Covid19* hanya butuh waktu 4 hari untuk menyerang orang agar terjangkit. Gejalanya sama seperti penyakit flu. Di Indonesia, sudah ada 1790 orang terkonfirmasi, 1508 orang dalam perawatan, 112 orang sembuh dan 170 orang meninggal dunia, data ini dihimpun dari website kawalcovid19.id. Berdasarkan data yang dihimpun dari dinas kesehatan provinsi Lampung, bahwa sudah terdapat 1074 ODP, 20 PDP 8 Orang Positif, 10 Orang Negatif, 2 Orang Sembuh dan 1 Orang Meninggal per tanggal 2 April 2020. Menurut kabar terbaru yang dirilis 2 April 2020 (kupastuntas) Arinal Djunaidi dan Chusnunia Chalim selaku Gubernur dan wakil Gubernur Provinsi Lampung, menghimbau bagi masyarakat yang sedang berada diluar Provinsi Lampung untuk tidak melakukan perjalanan mudik atau pulang kampung ke Provinsi Lampung, dikarenakan hal itu menjadi salah satu penyebab penyebaran *covid 19*.

Peneliti telah melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa rantau dari Lampung selama pandemi Covid19 yang berasal dari beberapa kampus di Surabaya baik perguruan tinggi negeri maupun perguruan tinggi swasta. Pada kesempatan wawancara ini beberapa subjek mengatakan bahwasannya mengalami dampak dari Covid19. Pada kehidupan kesehariannya mahasiswa dapat melakukan kegiatan sehari – hari nya dengan bebas tanpa ada aturan yang membatasi seperti pada saat pandemi Covid19 seperti ini. Jika kegiatan sehari – hari seperti kuliah, ataupun kegiatan yang dilakukan bersama teman terpaksa harus tidak dilakukan sementara waktu ini. Hal ini dikarenakan keadaan pandemi Covid19 yang menjadikan individu harus menyesuaikan diri di keadaan yang baru. Keadaan tersebut membuat tingkat kepuasan hidup individu dan kesenangan ataupun keceriaan yang awalnya tinggi menjadi rendah. Alhasil kebahagiaan yang dimiliki individu tersebut menjadi rendah. Di karenakan tingkat kepuasan hidup dan afeksi positif subjek yang rendah, yang membuat subjek kurang memiliki kebahagiaan subjektifnya atau dalam psikologi bisa disebut *subjective well being (SWB).*

# Metode

*Subjective Well Being* menurut Diener (dalam Dessy Christina & Andik Matulessy, 2016) merupakan hasil evaluasi dari seluruh pengalaman hidupnya yang terdiri dari kepuasan hidup (kognitif) dan afektif (positif dan negatif), dimana idividu yang memiliki subjective well being yang tinggi cenderung akan banyak merasakan kebahagiaan, kesenangan dan merasa puas akan hidup yang sudah dijalani. Akan tetapi jika individu tersebut memiliki subjective well being yang rendah, akan cenderung merasakan kecemasan, kemarahan dan kesedihan.

*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 penialaian kognitif terhadap pemenuhan kepuasan dan kebutuhan (Diener, E., et al. ,2018).

Menurut pendapat Diener, Emmons, Larsen, & Griffin yang dikutip oleh Muhammad Akhyar (2019) 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. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *subjective well being* merupakan hasil evaluasi dari seluruh pengalaman hidup yang terdiri dari kepuasan hidup dan afektif (positif dan negatif). Individu yang memiliki *subjective well being* yang tinggi cenderung akan banyak merasakan kebahagiaan, kesenangan dan merasa puas akan hidup yang dijalani dan tidak merasakan kemarahan, kesedihan ataupun kecemasan. Sebaliknya, jika individu memiliki *Subejective Well Being* yang rendah akan merasakan hal – hal sebaliknya.

Aspek – aspek *subjective well being* menurut Diener (dalam Lopez & Snyder, 2008) adalah sebagai berikut:

1. *Life Satisfaction*

*Life Satisfaction* atau kepuasan hidup memiliki arti yaitu merupakan kondisi subjektif dari keadaan individu yang berhubungan dengan perasaan senang dan tidak senang yang diakbibatkan dari adanya dorongan atau kebutuhan yang ada dalam diri subjek serta dihubungkan dengan kenyataan yang telah dirasakan.

1. *Positif Affect*

*Positif Affect* atau biasa disebut afeksi positif adalah salah satu komponen *subjective well being.* Afeksi positif adalah emosi positif yang membuat individu menikmati proses kehidupannya. Afeksi postif sendiri terdiri dari kasih sayang, suka cita, *forgiveness,* harga diri dan sebagainya.

1. *Negative Affect*

*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.

Faktor – faktor yang mempengaruhi *subjective well being* Beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well being* menurut Diener (1984) :

1. Demogafis
Usia, jenis kelamin, pendidikan, aktifitas sosial, pekerjaan dan pernikahan. Hal – hal ini lah yang bisa mempengaruhi *subjective well being*.
2. Kepribadian

Kepribadian disini mempengaruhi subjective well being pada kondisi emosi seseorang. subjective well being yang tinggi berhubungan dengan tingginya tingkat Ekstraversion, Agreeableness, dan Conscientiousness, serta rendahnya tingkat Neuroticism.

1. Dukungan Sosial

Suatu tindakan sosial yang bersifat membantu yang melibatkan keadaan emosinal seseorang baik membantu memberikan informasi, membantu memecahkan masalah, sehingga membuat orang yang dibantu merasa diperhatikan, disayangi dan bernilai.

1. Pengaruh Budaya

Pengaruh budaya yang dimaksud disini adalah konstruk berfikir masyarakat di lingkungan sekitar individu tersebut terhadap suatu persoalan atau kejadian yang terjadi, dapat
mempengaruhi konstruk berfikir individu dalam menyikapi sebuah persoalan.

1. Proses Kognitif

Merupakan proses individu dalam menghadapi, menganalisa, dan membuat suatu keputusan untuk kemudian diterapkan dalam bentuk tindakan yang akan dilakukan individu tersebut terhadap persoalan atau kejadian yang sedang terjadi.

1. Kecemasan
Kegelisahan atau kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak mendasar. Sementara Post (dalam Subandi, 1988) menyataka bahwa kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan, kekhawatiran dan ketakutan.

Pengertian Kecemasan

Taylor dalam mariyani dan kwartini (2017) mengatakan bahwa kecemasan adalah pengalaman subjektif tentang mental yang membuat individu merasa gelisah yang merupakan reaksi dari ketidakmampuan menghadapi permasalahan yang berkaitan tentang rasa aman. Persaaan yang tidak menyenangkan dan pada umumnya menimbulkan gejala fisiologis, seperti: gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain. Serta gejala psikologis seperti: panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi dan sebagainya

Smith (dalam Atkinson, 2010) menjelasakan bahwa kecemasan adalah sebuah ketakutan dengan objek yang tidak jelas disertai perasaan khawatir dan ketakutan akan sesuatu hal, dan muncul sebagai rasa kurang percaya diri pada individu untuk menyelesaikan suatu persoalan. Kartono (2005) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah reaksi dari suatu emosi yang tidak menyenangkan dengan ditandai perasaan takut dalam individu dan ketakutkan ini akan muncul dikarenakan adanya gangguan yang asbtrak.

Kesimpulannya adalah kecemasan memiliki arti reaksi dari suatu emosi yang tidak
menyenangkan dan mengakibatkan perasaan ketakutan dalam diri individu itu tersebut sehingga individu tersebut kurang percaya diri untuk menyelesaikan suatu persoalan tersebut dan memiliki gejala fisiologis dan psikologis.

Aspek – aspek kecemasan menurut Taylor (dalam mariyani dan kwartini, 2017), adalah sebagai berikut:

1. Fisiologis

Gejala fisiologis reaksi anggota tubuh yang terutama berangkutan dengan syaraf otonom simpatik seperti jantung berdetak kencang, gangguan tidur, nafsu makan dan keringat dingin.

1. Psikologis

Gejala psikologis yaitu suatu gejala yang mengganggu individu ketika dalam keadaan mengalami kecemasan yang terwujud seperti tegang, bingung, panik, sulit berkonsentrasi dan terancam.

Horney (dalam Hall dan Lindzey, 1970) membagi kecemasan menjdai dua macam, yaitu:

1. Kecemasan yang manifest atau manifest anxiety, kecemasan yang merupakan respon terhadap bahaya yang sifatnya nyata atau manifest.
2. Kecemasan dasar atau basic anxiety adalah kecemasan pada perasaan yang timbul pada seorang anak karena merasa terisolir dan tidak aman dalam dunia yang bermusuhan terhadapnya.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Aktif Himpunan Mahasiswa Lampung Kota Surabaya (HIMALAYA) yang memiliki anggota aktif berjumlah 60 orang yang kuliah baik di Perguruan Tinggi Negeri atau di Perguruan Tinggi Swasta. Penyebaran skala ini sendiri menggunakan google form dimana peneliti hanya memberikan link kepada subjek untuk mengisi skala yang sudah dibuat sebelumnya oleh peneliti. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Penelitian kuantitaif adalah suatu prosedur penelitian yang menekan pada data – data numerikal atau angka yang diolah dengan metode statistika. Bentuk skala yang digunakan adalah model rating yang dijumlahkan (model skala Likert) yang telah dimodifikasi. Yaitu merupakan metode penskalaan pernyataan yang menggunakan distribusi respons sebagai dasar penskalaannya.

Skor untuk skala *subjective well being* bergerak dari 1 – 4 dengan memperhatikan sifat item*favorable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* merupakan pernyataan yang mendukung atau memihak objek penelitian sedangkan pernyatan *unfavourable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung atau tidak memihak pada objek penelitian. Adapun bentuk skala yang digunakan merupakan skala Likert yang telah dimodifikasi menjadi 4 alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS) dengan skor 4, Sesuai (S) dengan skor 3, Tidak Sesuai (TS) dengan skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan skor 1. Sedangkan untuk *Unfavourable* menggunakan 4 alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan skor 4, (TS) dengan skor 3, (S) dengan skor 2 dan Sangat Sesuai (SS) dengan skor 1.

**Hasil**

1. Uji Normalitas

Uji normalitas yaitu uji data yang telah disajikan untuk dianalisis lebih lanjut apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas menggunakan uji *One Sample Shapiro Wilk* dengan menggunakan *SPSS 20 for Windows*. Untuk mengetahui apakah data yang telah diuji berdristribusi normal atau tidak normal yaitu dengan menentukan nilai signifikannya. Jika signifikan atau nilai p> 0,05 maka variabel tersebut berdistribusi normal dan sebaliknya jika siginifikan atau nilai p< 0,05 maka variabel tersebut tidak berdistribusi normal. Bisa dilihat dari tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Variabel** | ***Shapiro-Wilk*** |
| **Statistic** | **df** | **P** | **Keterangan** |
| *Subjective well being* | 0,975 | 60 | 0,258 | Normal |
| *Sumber: Hasil Output Uji Linieritas SPSS 20 for Windows* |

Hasil dari pada tabel diatas menjelaskan bahwa Variabel *subjective well being* dikatakan normal, dikarenakan p=0,258 atau p>0,05. Bisa dikatakan bahwa hasil uji normalitas dikatakan normal. Pada uji ini menggunakan *shapiro-wilk*. dikarenakan subjek penelitian ini sendiri <60 orang.

1. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan uji yang dilakukan untuk melihat apakah variabel dalam penelitian yang dilakukan mempunyai hubungan yang liniear signifikan atau tidak signifikan. Aturan yang digunakan dalam uji linieritas hubungan menggunakan koefisien F dan p dimana apabila p > 0,05 maka hubungannya linier, sebaliknya apabila p < 0,05 maka hubungannya tidak linier. Uji linieritas variabel dijabarkan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **F** | **p** | **Keterangan** |
| Kecemasan – *Subjective well being* | 0.809 | 0,720 | Linier |
| *Sumber: Hasil Output Uji Linieritas SPSS 20 for Windows* |

Berdasarkan dari hasil uji liniearitas diatas, menjelaskan bahwa Kecemasan dengan *subjective well being* memiliki hubungan yang liniear. Hal ini dilihat dari p=0,720 atau p>0.05 dimana hasil uji lebih tinggi dari standar yang diterapkan. Sehingga hasil uji dikatakan liniear.

1. Uji Korelasi

Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji statistik product moment. Apabila nilai p > 0,01 maka uji dalam penelitian ini dinyatakan tidak signifikan. Jika nilai p < 0,01 maka hasil penelitian ini sangat signifikan. Hasil uji analisis product moment variabel kecemasan dan subjective well being dapat dilihat dalam tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **F** | **p** | **Keterangan** |
| -0,715 | 0,000 | p< 0,01 Signifikan |
|  *Sumber: Hasil Output Uji Product Moment SPSS 20 for Windows* |

Berdasarkan hasil perhitungan diatas pada tabel 4.1, ditemukan bahwa hasil uji menggunakan korelasi *Product Moment* yaitu p=0,000 atau p<0,01 dimana hasil uji dari korelasi tersebut dikatakan signifikan. Lalu hasil uji dengan *korelasi Product Moment,* dikatakan bahwa F= -0,715. Dari hasil ini bisa di deskriptifkan bahwasannya diperoleh hasil korelasi negatif signifikan pada penelitian ini. Hasil penelitian ini selaras dengan Hipotesis yang dibuat dalam penelitian ini. Bahwa ada “Hubungan negatif signifikan antara kecemasan menghadapi wabah *covid19* dengan *subjective well being* pada mahasiswa Lampung yang kuliah di Surabaya*.*

# Pembahasan

Menjelaskan ha Diterimanya hipotesis penelitian ini dapat dijelaskan melalui pembahasan berikut ini: Ada hubungan negatif signifikan antara kecemasan mengahadapi wabah *covid19* dengan *subjective well being* pada mahasiswa Lampung yang kuliah Di Surabaya. bisa dijelaskan ketika kecemasan menghadapi wabah *covid19* rendah maka *subjective well being* pada mahasiwa Lampung yang kuliah Di Surabaya tinggi. Hal ini pun beralaku sebaliknya. Ketika kecemasan menghadapi wabah *covid19* tinggi maka *subjective well being* pada mahasiswa Lampung yang kuliah Di Surabaya rendah. Hasil ini sesuai dengan teori Diener tentang *subjective well being*. Dimana mahasiswa yang memiliki *subjective well being tinggi* apabila mahasiswa tersebut memiliki kepuasan hidup yang tinggi dan perasaan senang, bahagia (afeksi positif) yang tinggi dan perasaan sedih, kemarahan, ketakutan (afeksi negatif) yang rendah. Sebaliknya jika mahasiswa tersebut memiliki kepuasan hidup yang rendah dan perasaan senang, bahagia (afeksi positif) yang rendah dan perasaan sedih, kemarahan, ketakutan yang tinggi (afeksi negatif) maka *subjective well being* nya rendah.

Hasil penelitian diatas juga sesuai dengan teori *Subjective Well Being* menurut Diener (dalam Dessy Christina & Andik Matulessy, 2016) yang merupakan hasil evaluasi dari seluruh pengalaman hidupnya yang terdiri dari kepuasan hidup (kognitif) dan afektif (positif dan negatif), dimana idividu yang memiliki *subjective well being* yang tinggi cenderung akan merasakan kebahagiaan, kesenangan dan merasa puas akan hidup yang sudah dijalani. Akan tetapi jika individu tersebut memiliki *subjective well being* yang rendah, akan cenderung merasakan ketakutan, kemarahan dan kesedihan. Ditambahkan oleh Ariati (2010) mengatakan bahwa *subjective well being* adalah pandangan subjektif terhadap evaluasi hidup, yang terdiri dari afeksi positif dan afeksi negatif. Khaerani (2014) mengatakan bahwa *subjective well being* merupakan evaluasi individu terhadap pengalamannya yang terdiri dimensi kognitif dan afektif, serta direpresentasikan dalam kesejahteraan subjektif individu itu sendiri.

# Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan sangat signifikan antara Kecemasan menghadapi wabah *covid19* dengan *subjective well being* pada mahasiswa Lampung yang beruliah di Kota Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah Kecemasan maka semakin tinggi juga *subjective well being* pada mahasiswa lampung yang berkuliah di Kota Surabaya. Namun, sebaliknya apanbila mahasiswa Lampung yang berkuliah di Kota Surabaya memiliki Kecemasan yang tinggi maka *subjective well being* mahasiswa Lampung yang berkuliah di Kota Surabaya rendah dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Bagi Mahasiswa Lampung yang berkuliah di Kota Surabaya yang tergabung dalam organisasi mahasiswa kedaerahan yang dinamakan Himpunan Mahasiswa Lampung Kota Surabaya (HIMALAYA) agar senantiasa meningkatkan *subjective well being* pada masa pandemi seperti iniserta untuk peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini bisa menjadi salah satu refrensi dan sangat disarankan untuk mencoba ke subjek penelitian yang lebih luas lagi, dikarenkan pada penelitian ini hanya terfokus pada himpunan mahasiswa saja dan mencoba ke variabel lain agar memiliki keberagaman dalam penelitian.

**Referensi**

Akhyar, M., Ifthiharfi, R., Wahyuni, V., Putri, M. A., Putri, V. Y., Wildayati, W., & Rafly, M. (2019). Hubungan Religiusitas dengan Subjective Well-Being pada Lansia di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, *10*(02), 120-126.

Agung, A., Agung, G., Atmaja, A., Nyandra, M., & Trisna, N. (2017). *Kecemasan dan Mekanisme Pertahanan Diri pada Kaum Homoseksual*. *2*(2), 9–17.

Alwis, T. S., & Kurniawan, J. E. (2019). Hubungan antara Body Image dan Subjective Well-Being Pada Remaja Putri. *Psychopreneur Journal*, *2*(1), 52-60.

Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, M. R. (2019, July). Resiliensi Akademik Dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (Vol. 1, No. 1, pp. 161-167).

Aviani, Y. I., & Primanita, Y. (2020). Conflict Resolution Dan Subjective Well Being Pasangan Suami Istri Masa Awal Pernikahan di Kurai Limo Jorong Bukittinggi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, *10*(2), 193-203.

Azwar, Saifuddin. (2013*). Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azra, F. N. (2017). Forgiveness dan Subjective Well-Being Dewasa Awal atas Perceraian Orang Tua pada Masa Remaja. *Psikoborneo*, *5*(3), 529-540.

Christina, D., & Matulessy, A. (2016). Penyesuaian perkawinan, subjective well being dan konflik perkawinan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *5*(01).

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, *125*(2), 276.

Dhiya, F., Rizqi, N., & Ediati, A. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Empati*, *8*(4), 71–76.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*, *2*, 63-73.

Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, *58*(2), 87.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra. Psychology*, *4*(1).

dinkes.lampungprov.go.id. (2020, 2 April). Infografis Update Situasi COVID-19 Provinsi Lampung 2 April 2020 Pukul 10.00. Diakses pada 2 April 2020, dari dinkes.lampungprov.go.id/infografis-update-situasi-covid-19-provinsi-lampung-2-april-2020-pukul-10-00/

Ekawardhani, N. P., Mar’at, S., & Sahrani, R. (2019). Peran Self-Esteem Dan Self-Forgiveness Sebagai Prediktor Subjective Well-Being Pada Perempuan Dewasa Muda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, *3*(1), 71. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3538>

Hadi, I., Rosyanti, L., & Afrianty, N. S. (2018). Tingkat Kecemasan Narapidana Wanita Di Lapas Kendari Dengan Kuisioner Taylor Manifest Anxiety Scale (Tmas). *Health Information : Jurnal Penelitian*, *10*(2), 23–27. <https://doi.org/10.36990/hijp.v10i2.81>

Halim, A. R. (2015). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa Asal Luar Jawa. *Skripsi*. https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2011.02.003

<https://kbbi.web.id/mahasiswa>

<https://kawalcovid19.id/>. (2020, 2 April). Kawal informasi seputar COVID-19 secara tepat dan akurat. Diakses pada 2 April 2020, dari <https://kawalcovid19.id/>

<https://tirto.id/>. (2020, 23 Maret). Surabaya Masuk Zona Merah, Risma Didesak Buka Data Sebaran COVID-19. Diakses pada 23 Maret 2020, dari <https://tirto.id/surabaya-masuk-zona-merah-risma-didesak-buka-data-sebaran-covid-19-eG7W>

<https://surabaya.liputan6.com>. (2020, 2 April). Peta Sebaran Corona COVID-19 di Surabaya pada 2 April 2020. Diakses pada 2 April 2020, dari <https://surabaya.liputan6.com/read/4218290/peta-sebaran-corona-covid-19-di-surabaya-pada-2-april-2020>

<https://www.kupastuntas.co>. (2020, 2 April). Gubernur Lampung Arinal Imbau Masyarakat di Perantauan Tidak Mudik. Diakses pada 2 April 2020, dari <https://www.kupastuntas.co/2020/04/02/gubernur-lampung-arinal-imbau-masyarakat-di-perantauan-tidak-mudik>

<https://www.liputan6.com/citizen6/read/3919594/4-ciri-ciri-globalisasi-yang-tanpa-disadari-mengubah-kehidupan>

<https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20200323123839-199-486016/ahli-rantai-penularan-covid-19-cepat-sulit-dihentikan>

Iswantiningtyas, V., & Pascarini, A. R. (2012). Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, *7*(1).

Khurnia, I. (2013). Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup. *Jurnal Psikologi*, *40*(1), 39–58. https://doi.org/10.22146/jpsi.7065

Kurniawati, N. W. W., & Suarya, L. M. K. S. (2019). Gambaran kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih. *Jurnal Psikologi Udayana*, *6*(02), 280. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p07>

Larsen, R., & Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of subjective well-being. *The science of subjective well-being*, 1–16. <https://doi.org/10.1093/acprof>

Lubis, R. A. (2019). Kecemasan Menyusun Skripsi Ditinjau Dari Perfeksionisme Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Psikologi Prima*, *2*(2), 25–40.

Nisfiannor, M., & Rostiana, T. (2004). Hubungan Antara Komitmen Beragama Dan Subjective Well-Being pada Remaja Akhir Di Universitas Tarumanagara. *Jurnal Psikologi Vol*, *2*(1), 74–93.

Rezhya, A., Mevia, A., Marhan, C., Psikologi, P. S., Oleo, U. H., & Karyawan, K. (2020). *Hubungan Antara Kecemasan Menhadapi Masa Berakhirnya Kontrak Kerja Dengan Kinerja*. *1*(1).

Saifuddin, M., & Andriani, I. (2018). Religiusitas Dan Subjective Well-Being Pada Wanita Yang Menggunakan Cadar. *Jurnal Psikologi*, *11*(2), 200–206. https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2265

Tobergte, D. R., & Curtis, S. (2013). Kecemasan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Vivin, V. (2019). Kecemasan dan motivasi belajar. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, *8*(2), 240–257. https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2276

Widiastuti, M., & Yuniarti, K. W. (2017). Penerimaan diri sebagai mediator hubungan antara religiusitas dengan kecemasan pada penyandang diabetes mellitus tipe 2 [Self-acceptance as a mediator of the relationship between religiosity and anxiety in people with type 2 diabetes mellitus]. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, *22*(1), 1–13. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol22.iss1.art1>

[www.cnnindonesia.com](http://www.cnnindonesia.com). (2020, 23 Maret). Ahli: Rantai Penularan Covid-19 Cepat, Sulit Dihentikan. Diakses pada 23 Maret