HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BIOLOGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

SKRIPSI

Disusun untuk melengkapi syarat-syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

AFILIA RAKHMANTI
3415126611

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2017

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BIOLOGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Nama : **Afilia Rakhmanti**

No. Reg : **3415126611**

	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Penanggung Jawab Dekan	: Prof. Dr. Suyono, M.Si NIP. 19671218 199303 1 005	.....	.....
Wakil Penanggung Jawab Wakil Dekan I	: Dr. Muktiningsih, M.Si NIP. 19640511 198903 2 001	.....	.....
Ketua	: Dr. Diana Vivanti S., M.Si NIP. 19670129 199803 2 002	.....	16/8/17
Sekretaris / Penguji I	: Dr. Rusdi, M.Biomed NIP. 19650917 199203 1 001	.....	31/7/17
Anggota			
Pembimbing I	: Drs. Refirman Dj., M.Biomed NIP. 19590816 198903 1 001	.....	31/7/17
Pembimbing II	: Sri Rahayu, M.Biomed NIP. 19790925 200501 2 002	.....	31/7/17
Penguji ii	: Dra. Nurmasari Sartono, M.Biomed. NIP. 19580207 198301 2 001	.....	31/7-2017

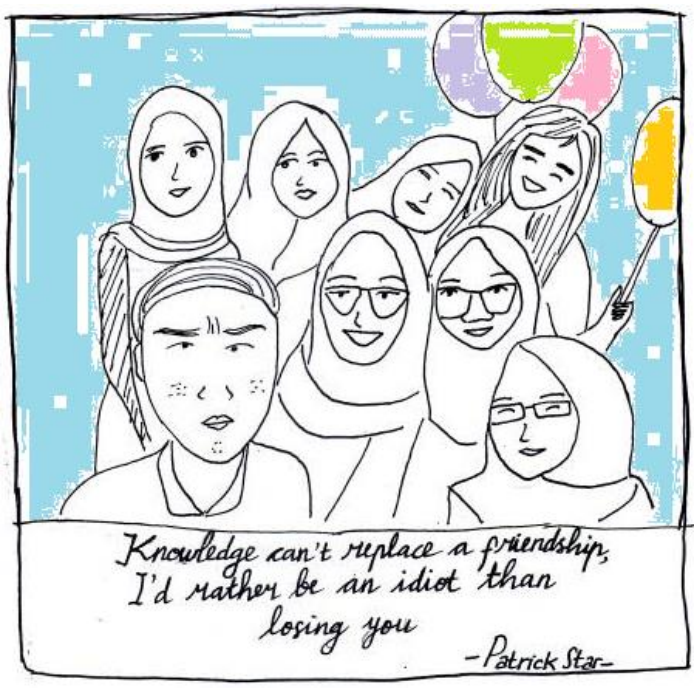
Dinyatakan lulus ujian skripsi pada tanggal 20 Juli 2017

A year ago, everything was different.

I wouldn't have pictured myself like this.

And now that I look back,

I have realized that a year can do a lot to a person.



ABSTRAK

AFILIA RAKHMANTI, **Hubungan Tingkat Stres dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta**. Skripsi. Jakarta: Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Jakarta. 2017.

Stres dapat dialami pada setiap manusia dan memiliki dampak yang negatif. Bagi mahasiswa, stres dapat bersumber dari berbagai stresor, seperti tekanan untuk sukses dalam akademik atau memikirkan masa depan yang belum sesuai tujuan, atau masalah keluarga. Mahasiswa juga dihadapkan pada kehidupan sosial, fisikal, dan akademik dan mungkin akan berdampak pada prestasi akademik mereka. Prestasi akademik mahasiswa diukur dengan menggunakan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan prestasi akademik mahasiswa biologi. Penelitian dilakukan di Univesitas Negeri Jakarta pada bulan April hingga Mei 2017. Metode penelitian yang digunakan adalah studi korelasional. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa biologi Universitas Negeri Jakarta. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 216 mahasiswa yang diambil secara *Simple Random Sampling.* Setelah diuji prasyarat, data penelitian berdistribusi normal dan homogen. Hasil perhitungan korelasi menunjukkan -0,360 yang menunjukkan terdapat hubungan negatif antara tingkat stres dengan prestasi akademik mahasiswa biologi Universitas Negeri Jakarta. Perhitungan regresi yang dilakukan menghasilkan persamaan $\hat{Y} = 3{,}859 - 0{,}006x$, dengan X yaitu tingkat stres dan Y yaitu prestasi akademik mahasiswa. Koefisien determinasi menghasilkan 0,129 yang berarti tingkat stres memiliki kontribusi sebesar 12,9% dalam menentukan prestasi akademik mahasiswa, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti, seperti jenis kelamin, umur, atau status sosial ekonomi.

Kata Kunci : tingkat stres, prestasi akademik

ABSTRACT

AFILIA RAKHMANTI, **The Correlation Between Stress Level and Academic Achievement among Biological Students in State University of Jakarta.** Undergraduate Thesis. Jakarta: Biology Education Program, Faculty of Mathematics and Science, State University of Jakarta. 2017

Stress can be experienced by anyone and have negative implications. Students currently attending college, stress can come from different kinds of stressors, such as the pressure of academics with an obligation to succeed or uncertain future or family problems. The students also face social, physical, and academic which may affect for their academic achievement. Academic achievement of the biological students reffered to their result , *Grade Point Average* (GPA). This study aimed to determine the relationship between stres level and academic achievement among biology students. This study was conducted in State University of Jakarta on April until May 2017. Research method used in this study was correlation study. Population from this study were biological students. A total of 216 students used for this study were taken by Simple Random Sampling. Prerequisite test data was homogenous and normally distributed. Correlation test resulted -0.360 which means there was a relationship between stress level and academic achievement among biological students in State University of Jakarta. Regression test resulted $\hat{Y} = 3.859 - 0.006x$, which X was stress level and Y was students' academic achievement. Determination coefficients was 0.129, that means stress level had a contribution of 12.9% in determining students' academic achievement, while the rest will be influenced by other factors, such as, gender, ages, or socioeconomic status.

Keywords: stress level, academic achievement

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Tingkat Stres dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta" dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Jakarta. Sholawat serta salam tak lupa dihaturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW.

Hambatan dan rintangan banyak penulis temukan dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan dengan baik. Dalam kesempatan ini, dengan segala ketulusan dan kerendahan hati penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Refirman Dj, M.Biomed selaku Dosen Pembimbing I, Ibu Ns. Sri Rahayu, S.Kep. M.Biomed selaku Dosen Pembimbing II, yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan bagi penulis dalam upaya penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Dr. Rusdi, M.Biomed selaku Dosen Penguji I dan Ibu Dra. Nurmasari Sartono, M. Biomed selaku Dosen Penguji II yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk memberi kritik, masukan, dan saran dalam upaya penyelesaian skripsi ini.

3. Ibu Dr. Diana Vivanti, M.Si. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Biologi atas saran yang telah diberikan selama ini.
4. Bapak Agung Sedayu, M.Sc selaku Pembimbing Akademik atas saran dan bimbingan yang telah diberikan selama ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Biologi yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat bermanfaat bagi penulis.
6. Kedua orangtuaku tercinta, ayah Rochmat Santoso dan Almh. Ibu Sri Budi Lestari, atas seluruh pengorbanan, kasih sayang, dan doa tulus yang terucap demi kelancaran studi anak keduamu ini. Kakakku Diantama Puspitasari dan adikku Lucky Riana Putri dan Bunda Yani terimakasih atas semangat, doa, dan dukungan kepada penulis.
7. Sabahat dari SD (Thita dan Afina) yang selalu memberikan motivasi dan dukungan dari awal pembuatan skripsi kepada penulis. Sahabat SMA-ku babul (Ebet, Ika, Uyul, Adit, Titi) yang selalu memberikan semangat dan tekanan demi foto studio bertoga. Sahabat bercandaku Bhy (Yule, Uci, Wayan, Ibi, Aul, Me, dan Hery) yang selalu ada dikala suka dan duka selama pengerjaan skripsi ini. Terimakasih atas segala motivasi, saran, dukungan dan semangat yang kalian berikan hingga membuat penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu hingga terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan yang telah diberikan. Akhir kata penulis memohon maaf atas segala kekhilafan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin

Jakarta, Juni 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK i

ABSTRACT ii

KATA PENGANTAR iii

DAFTAR ISI vi

DAFTAR TABEL viii

DAFTAR GAMBAR ix

DAFTAR LAMPIRAN x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1

B. Identifikasi Masalah 4

C. Pembatasan Masalah 5

D. Perumusan Masalah 5

E. Tujuan Penelitian 5

F. Manfaat Penelitian 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN PERUMUSAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka 6

1. Stres 6

2. Prestasi Akademik 14

B. Kerangka Berpikir 20

C. Perumusan Hipotesis 21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Operasional Penelitian 22

B. Tempat dan Waktu Penelitian 22

C. Metode Penelitian..... 22

D. Desain Penelitian 23

E. Populasi dan Sampel Penelitian..... 23

F. Teknik Pengumpulan Data 23

G. Instrumen Penelitian..... 24

H. Prosedur Penelitian 27

I. Hipotesis Statistik 27

J. Teknik Analisis Data..... 28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian..... 30

B. Pembahasan 39

BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 44

B. Implikasi 44

C. Saran..... 45

DAFTAR PUSTAKA..... 46

LAMPIRAN-LAMPIRAN..... 51

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Kriteria Penilaian 16

Tabel 2. Kategori IPK 17

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Tingkat Stres Sarafino dan Smith 25

Tabel 4. Skala Pengukuran Instrumen 25

Tabel 5. Klasifikasi Tingkat Stres 25

Tabel 6. Interval Nilai Koefisien Korelasi dan Kekuatan Hubungan 29

Tabel 7. Skor Rata-Rata Tingkat Stres setiap Angkatan Mahasiswa 33

Tabel 8. Nilai Rata-Rata IPK setiap Angkatan Mahasiswa Biologi 35

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Skema Desain Penelitian 23

Gambar 2. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Biologi 30

Gambar 3. Diagram Lingkaran Persebaran Tingkat Stres 31

Gambar 4. Diagram Lingkaran Indikator Tingkat Stres Mahasiswa Biologi 32

Gambar 5. Diagram Lingkaran Persebaran skor Tingkat Stres Mahasiswa Biologi pada masing-masing Angkatan 33

Gambar 6. Histogram Distribusi Frekuensi Prestasi Akademik Mahasiswa Biologi 34

Gambar 7. Diagram Lingkaran Persebaran Nilai Prestasi Akademik Mahasiswa Biologi 35

Gambar 8. Grafik Model Regresi Linear 38

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Perhitungan Jumlah Sampel Penelitian 51

Lampiran 2. Kuesioner Tingkat Stres Mahasiswa Biologi 52

Lampiran 3. Uji Validasi Instrumen Tingkat Stres 56

Lampiran 4. Uji Reliabilitas Instrumen Tingkat Stres 60

Lampiran 5. Interpretasi Tingkat Stres dan IPK 62

Lampiran 6. Skor Tiap Indikator Instrumen Tingkat Stres 69

Lampiran 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres 70

Lampiran 8. Distribusi Frekuensi Prestasi Akademik Mahasiswa 71

Lampiran 9. Uji Normalitas Skor Tingkat Stres 72

Lampiran 10. Uji Normalitas Nilai Prestasi Akademik 75

Lampiran 11. Uji Homogenitas Data 78

Lampiran 12. Pengujian Hipotesis Penelitian 85

1. Uji Regresi Peneitian ……. 85
2. Uji Linearitas 86
3. .Perhitungan Koefisien Korelasi 87
4. Uji Signifikansi (Uji-t) 88
5. Koefisien Determinasi 89

Lampiran 13. Contoh Jawaban Responden

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana seorang tertekan baik secara fisik maupun psikologi karena adanya ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan (Johnson, 2009). Stres menjadi topik penting pada lingkungan akademik mahasiswa (Angolla & Ongori, 2009), karena pada kenyataanya stres tidak lepas dari kehidupan manusia, sehingga setiap orang pernah dan akan mengalaminya, termasuk mahasiswa.

Stres pada mahasiswa dapat disebabkan karena adanya kekhawatiran akan menurunnya nilai akademik, adanya masalah finansial, masalah kesehatan, kehilangan atau ditinggalkan oleh anggota keluarga atau teman dekat (Elias, Ping, & Abdullah, 2011). Selain itu, Veena dan Shailaja (2016) menyatakan bahwa hubungan sosial, karir, dan aspek lingkungan kampus dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Thawabieh dan Qaisy (2012) membagi penyebab stres menjadi tiga, yaitu: fisik, akademik, dan sosial. Penyebab stres inilah yang dinamakan stresor.

Akibat dari stresor yang terjadi pada mahasiswa tergantung bagaimana mahasiswa tersebut menanggapinya (Elias, Ping, & Abdullah, 2011). Jika mahasiswa menganggapi hal tersebut secara positif dengan menerima stresor tersebut sebagai bagian dari tantangan hidup dan mencari cara untuk mengatasinya, maka mahasiswa tidak akan

mengalami stres yang berkepanjangan dan seiring berjalannya waktu stres tersebut akan hilang. Sebaliknya, bila mahasiswa menanggapi stresor secara negatif maka mahasiswa tersebut akan mengalami stres dan gangguan emosional yang berkepanjangan (Elias, Ping, & Abdullah, 2011).

Menurut Heiman dan Kariv (2005) mahasiswa sering mengalami stres yang berasal dari kehidupan akademiknya, berupa tuntutan internal dan tuntutan eksternal. Tuntutan eksternal yang dimaksud dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, tuntutan orang tua agar berhasil di kuliahnya, tuntutan adaptasi di lingkungan kampusnya, adanya kompetisi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit, sedangkan, tuntutan internal yang dimaksud bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran.

Stres dialami terutama pada mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Thawabieh dan Qaisy (2012) di Tafila Technical University India, dihasilkan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat stres lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa lain, hal ini karena adanya faktor sosial yang dialami mahasiswa baru. Kemudian pada peneitian yang dilakukan oleh Gunawati, Hartati, dan Listiara (2006), menyatakan bahwa mahasiswa tahun terakhir di perguruan tinggi dapat mengalami stres, hal ini karena adanya masalah dan hambatan dalam menyelesaikan skripsi.

Stres yang dialami oleh mahasiswa akan memunculkan dampak negatif. Salah satu dampak negatif stres yang akan ditimbulkan adalah menurunnya prestasi akademik. Sebagaimana hasil penelitian Fogle (2012), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi memiliki prestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan tingkat stres rendah.

Prestasi akademik merupakan suatu hasil pendidikan yang diperoleh mahasiswa bedasarkan pada kegiatan akademik seperti tugas, presentasi, praktek, serta ujian. Simbol dari prestasi akademik mahasiswa adalah Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Gunarsa (2006) menyebutkan bahwa prestasi akademik merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh mahasiswa. Hasil wawancara yang dilakukan oleh Kholidah dan Alsa (2012) pada mahasiswa di Yogyakarta menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres karena adanya persaingan dalam mencapai prestasi sehingga munculnya tekanan untuk meningkatan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK.

Kegagalan dalam prestasi akademik juga dapat disebabkan karena kemampuan dasarnya tidak mendukung atau bakatnya kurang menunjang atau bahkan tidak memiliki bakat sama sekali (Sayedfatemi, et. al., 2007) . Menurut penelitian Thawabieh dan Qaisy (2012) mahasiswa yang mempelajari ilmu sains mengalami stres akademik paling tinggi karena belum siap untuk menerima kondisi akademik yang berat. Biologi merupakan salah satu ilmu sains yang memperlajari tentang alam yang

cakupannya cukup luas, sehingga banyak materi yang harus dipelajari dan dipahami, hal ini dapat membuat mahasiswa Biologi mengalami stres dan menurunkan prestasi akademik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, diketahui bahwa stres dapat terjadi pada mahasiwa, baik mahasiswa tahun pertama, menengah maupun mahasiswa tingkat akhir, yang dapat menimbulkan gangguan emosional yang berkepanjangan sehingga mengakibatkan menurunnya prestasi akademik. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan prestasi akademik mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat stress pada mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta?
2. Faktor-faktor apa sajakah yang menyebabkan stres pada mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta?
3. Bagaimanakah hubungan tingkat stress terhadap prestasi akademik pada mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penelitian ini dibatasi pada hubungan tingkat stres dengan prestasi akademik pada mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan negatif antara tingkat stress dengan prestasi akademik pada mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan prestasi akademik pada mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi mahasiswa, memberikan informasi mengenai gambaran tingkat stres yang dialami mahasiswa Biologi di Universitas Negeri Jakarta.
2. Sebagai bahan informasi bagi peneliti yang akan melakukan penelitian mengenai tingkat stres yang dialami pada mahasiswa Biologi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Tinjauan Pustaka

1. Stres

a. Pengertian Stres

Sarafino (2008) mengartikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Menurut Richard (2010) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.

Larsen dan Buss (2005) mendefinisikan stres adalah perasaan lelah (kewalahan) akibat peristiwa-peristiwa yang tidak mampu dikendalikan dan stres juga merupakan respon fisik dan psikologis terhadap tuntutan dan tekanan. Lazarus dan Folkman dalam Evanjeli (2012) yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk

menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka (Lazarus & Folkman dalam Evanjeli, 2012).

Sehingga, dapat dinyatakan bahwa stres merupakan kondisi psikologis dimana seorang mengalami tekanan akibat perubahan internal maupun eksternal yang tidak dapat dikendalikan dengan kemampuannya sendiri.

b. Jenis Stres

Menurut Wangsa (2009), menggolongkan stres menjadi dua berdasarkan persepsi individu terhadap stres yang dialaminya, yaitu:

1) Eustress, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif dan konstruktif atau bersifat membangun. Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi dan tingkat performa yang tinggi.
2) Distress, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif atau bersifat merusak. Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskuler dan tingkat ketidakhadiran yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan kesehatan dan kematian.

Menurut Payne & Hahn (2002), stres dibagi menjadi stres akut, stres episodik, dan stres kronik. Stres akut adalah stres yang terjadi hanya sesaat setelah seseorang mengalami suatu kejadian. Stres episodik

sering terjadi pada mahasiswa yang akan mengikuti ujian. Mereka akan mengalami stres yang dimulai pada saat pengumuman waktu ujian sampai ujian tersebut selesai. Stres kronik adalah stres yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama.

c. Sumber Stres

Stres terbentuk dari berbagai hal yang dapat berasal dari dalam tubuh maupun dari luar tubuh seorang. Stres terjadi apabila penyebab stres tersebut dipersepsikan sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis (Gunawan, 2007).

Stres yang dialami seorang mengakibatkan munculnya konsep stresor, yaitu segala sesuatu keadaan atau peristiwa yang menjadi penyebab terjadinya stres (Looker, 2005). Lahey (2007) membagi sumber stres menjadi 5, yaitu:

1) *Life Event* atau peristiwa-peristiwa dalam kehidupan, baik yang bersifat negatif maupun yang bersifat positif, seperti kriminalitas, pemerkosaan, kekerasan, kehilangan anggota keluarga, bencana alam, terorisme, dan pertengkaran.
2) *Frustasion* atau frustasi terjadi ketika suatu tujuan atau motif seseorang tidak terpenuhi atau terpuaskan.
3) *Conflict* atau konflik merupakan keadaan dimana seorang tidak dapat memenuhi tujuan atau motifnya karena adanya gangguan dari orang lain.

4) *Pressure* atau tekanan merupakan stres yang muncul karena disebabkan oleh ancaman kejadian negatif. Biasanya dialami oleh siswa, mahasiswa, dan karyawan, dimana mereka dituntut untuk selalu memiliki performa yang baik dalam ujian dan pekerjaan dan apabila tidak memiliki performa yang baik mereka dianggap gagal.
5) *Environmental conditions* atau kondisi lingkungan seperti suhu ruangan, polusi udara, kebisingan, dan kelembaban dapat menyebabkan seorang menjadi stres.

d. Gejala Stres

Hardjana (dalam Sukoco, 2014) menjelaskan bahwa individu yang mengalami stres memiliki gejala sebagai berikut :

1) Gejala Fisikal, gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang.
2) Gejala Emosional, gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis dan mental seseorang.
3) Gejala Intelektual, gejala stres yang berkaitan dengan pola pikir seseorang.
4) Gejala Interpersonal, gejala stres yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah.

e. Aspek Stres

Menurut Sarafino dan Ewing (2012) yang menjelaskan bahwa aspek stres dikelompokkan menjadi tiga bagian yaitu:

1) Aspek Biologis, berupa gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.
2) Aspek Psikologis, berupa gejala psikis dari stres antara lain:

a) Gejala kognisi, kondisi stres dapat menganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi.
b) Gejala emosi, kondisi stres dapat menganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi.
c) Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

3) Aspek akademik berupa gejala intelektual, stres juga berdampak pada kerja intelek. Gejala ini berkaitan dengan pola pikir seseorang, misal; susah berkonsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, dan daya ingat menurun.

Hal ini sependapat dengan Thawabieh dan Qaisy (2012) yang menyatakan bahwa aspek stres terdiri atas fisik, sosial, dan akademik.

f. Tingkat Stres

Tingkat stres adalah tingkatan stres dari ringan hingga berat yang dialami oleh seseorang (Sarafino, 2008). Stres dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan, yaitu:

1) Stres ringan

Stres ringan adalah stres yang terjadi ketika seseorang cukup mampu untuk menghadapi situasi sulit sehingga merasa tidak memiliki tantangan. Stres ringan umumnya dirasakan dan dihadapi oleh setiap orang secara teratur seperti lupa, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

2) Stres sedang

Stres sedang adalah stres yang terjadi ketika seseorang merasa cukup mungkin akan kemampuannya untuk menghadapi suatu kejadian tetapi dia harus berusaha keras. Pada tahap ini, seseorang masih dapat menghadapi stresor (Sarafino, 2008). Stres sedang terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari seperti pada waktu perselisihan, kesepakatan yang belum selesai, sebab kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan baru, permasalahan keluarga. Situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang.

3) Stres berat

Stres berat merupakan stres kronis yang terjadi ketika seseorang merasa kemampuannya tidak dapat menghadapi stresor baik dari dalam

diri maupun dari lingkungannya. Stres berat terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti hubungan keluarga yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama (Rasmund, 2004).

g. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres

Ada 2 faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa menurut Gunawati, Hartati, dan Listiara (2006), yaitu:

1) Faktor internal mahasiswa

a) Jenis kelamin

Penelitian yang dilakukan oleh Sohail (2013) pada mahasiswa di Allama Iqbal Medical College Lahore, menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres lebih tinggi daripada pria.

b) Status sosial ekonomi

Seseorang yang mempunyai status sosial ekonomi menengah kebawah cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi. Kesulitan ekonomi yang terjadi pada status sosial ekonomi menengah kebawah menyebabkan tekanan dalam hidup. Mirowsky dan Rose (2003) menjelaskan bahwa anak yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi yang tinggi memiliki sedikit keuntungan, sumber daya, dan kesempatan dibandingkan dengan anak yang berasal dari keluarga dengan sosial ekonomi yang rendah, sehingga mengakibatkan stres.

c) Umur

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti dan Kusumawati (2010), menunjukkan bahwa adanya variasi tingkat stres mahasiswa berdasarkan umur. Hal ini dikarenakan cara interaksi kepribadian dan lingkungan berbeda-beda berdasarkan umur mahasiswa.

2) Faktor eksternal mahasiswa

a) Tuntutan akademik

Seorang mahasiswa yang menganggap tugas akademik merupakan beban bagi dirinya dan dia berpikir bahwa tugas tersebut tidak sesuai dengan kemampuan yang ada dalam dirinya, maka mahasiswa tersebut cenderung mengalami stres. Menurut penelitian Kumar dan Jejurkar (2005) menyatakan bahwa faktor akademik menjadi faktor utama mahasiswa dalam mempengaruhi tingkat stres. Wilks (2008) menjelaskan bahwa adanya stres akademik pada mahasiswa disebabkan karena kurangnya mahasiswa dalam mengatur waktu, serta karena ketidakmampuan mahasiswa dalam tuntutan beradaptasi dengan sistem akademik yang berbeda dari akademik di lingkungan sebelumnya.

b) Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya

Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya meliputi dukungan sosial yang diterima dari orang tua, teman, dan para dosen. Dukungan sosial mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam menyusun skripsi dan dukungan sosial juga dapat mengurangi stres individual yang terjadi pada mahasiswa (Wintre & Yaffe, 2000).

h. Dampak Stres

Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif. Pada mahasiswa, dampak negatif stres dibagi menjadi 3, yaitu:

1. Dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami pelajaran.
2. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, dan efek negatif lainnya.
3. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol, terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih-lebihan serta berisiko tinggi (Heiman & Kariv, 2005).

2. Prestasi Akademik

a. Pengertian Prestasi Akademik

Prestasi akademik adalah istilah untuk menunjukkan suatu pencapaian tingkat keberhasilan tentang suatu tujuan, karena suatu usaha belajar telah dilakukan oleh seseorang secara optimal (Setiawan, 2006). Djamarah (2002) mendefinisikan prestasi akademik sebagai suatu hasil

yang diperoleh, dimana hasil tersebut berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil akhir dari aktifitas belajar. Sohail (2013) menyatakan bahwa prestasi akademik merupakan hasil belajar yang diperolah dari kegiatan pembelajaran di perguruan tinggi yang bersifat kognitif dan biasanya ditentukan melalui penilaian.

Menurut Sobur (2006) Prestasi akademik merupakan perubahan dalam hal kecakapan tingkah laku, ataupun kemampuan yang dapat bertambah selama beberapa waktu dan tidak disebabkan proses pertumbuhan, tetapi adanya situasi belajar. Perwujudan bentuk hasil proses belajar tersebut dapat berupa pemecahan lisan maupun tulisan, dan keterampilan serta pemecahan masalah langsung dapat diukur atau dinilai dengan menggunakan tes yang terstandar. Prestasi akademik didefinisikan dengan penampilan atau hasil keterampilan selama kegiatan didalam kelas, baik saat tugas, presentasi, maupun saat ujian (Ong, Bessie, & Cheong, 2009).

Dari uraian diatas, dapat dikatakan bahwa prestasi akademik merupakan suatu hasil pendidikan yang diperoleh mahasiswa bedasarkan pada kegiatan akademik seperti tugas, presentasi, praktek, serta ujian. Simbol dari prestasi akademik mahasiswa adalah Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).

b. Sistem Penilaian Prestasi Akademik Mahasiswa

Pada akhir perkuliahan, mahasiswa mendapat nilai hasil belajar yang diberikan berdasarkan nilai Ujian Tengah Semester (UTS), Ujian Akhir Semester (UAS), tugas terstruktur dari dosen, nilai praktek, dan kehadirannya (Buku Pedoman Akademik Mahasiswa FMIPA UNJ, 2012).

Pemberian nilai hasil studi mahasiswa didasarkan atas kriteria seperti Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Penilaian

Tingkat Penguasaan	Nilai	Bobot
86 – 100	A	4
81 – 85	A-	3,7
76 – 80	B+	3,3
71 – 75	B	3
66 – 70	B-	2,7
61 – 65	C+	2,3
56 – 60	C	2
51 – 55	C-	1,7
46 – 50	D	1
0 – 45	E	0

Sumber: Buku Pedoman Akademik FMIPA UNJ, 2014

Prestasi akademik pada mahasiswa tergantung oleh angka indeks prestasi yang ditentukan pada setiap akhir semester. Indeks Prestasi Semester (IPS) dihitung berdasarkan jumlah beban SKS yang diambil dalam satu semester dikalikan dengan bobot prestasi tiap-tiap mata kuliah kemudian dibagi dengan jumlah beban SKS yang diambil.

Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dan Indeks Prestasi Semester (IPS) dihitung setiap semester dengan menggunakan rumus:

$$IPK = \frac{\sum_{i=1}^{n} X_i Y_i}{\sum_{i=1}^{n} X_i}$$

Keterangan:
X_i : beban SKS suatu mata kuliah tertentu
Y_i : nilai prestasi belajar dari matakuliah tertentu
n : banyak sks yang diambil

IPK dalam semester memperhitungkan semua mata kuliah yang telah diambil sampai semester itu (Buku Pedoman Akademik Mahasiswa FMIPA UNJ, 2014). Kategori IPK dibedakan menjadi tiga menurut Wijayanti dan Kusumawati (2010), dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Kategori IPK

No	Kategori	IPK
1	Di bawah rata-rata	2,00 - 2,75
2	Rata-rata	2,76-3,50
3	Di atas rata-rata	3,51-4,00

c. Faktor yang mempengaruhi Prestasi Akademik

Faktor yang mempengaruhi prestasi akademik dapat digolongkan menjadi dua bagian yaitu faktor dari dalam diri individu dan faktor dari luar individu.

Faktor yang berasal dari dalam diri individu meliputi:

1) Faktor Fisik

Menurut Suryabrata (2007) faktor fisik yang mempengaruhi pencapaian prestasi akademik terdiri dari:

a) Nutrisi harus cukup karena jika kekurangan kadar makanan akan menimbulkan kelesuan, mudah mengantuk, mudah lelah, dan sebagainya.
b) Penyakit yang kronis sangat mengganggu terjadinya proses belajar. Penyakit seperti pilek, influenza, sakit gigi, dan batuk jika dibiarkan maka akan dapat menganggu aktivitas belajar.

2) Faktor Psikologis

Slamet (2010) menyebutkan faktor psikis yang mempengaruhi pencapaian prestasi akademik, terdiri dari:

a) Inteligensi

Inteligensi merupakan kecakapan yang terdiri dari tiga jenis yaitu kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan kedalam situasi yang baru dengan cepat dan efektif, mengetahui/ menggunakan konsep-konsep yang abstrak secara efektif, mengetahui relasi dan mempelajarinya dengan cepat. Inteleensi besar berpengaruh terhadap kemajuan belajar.

b) Perhatian

Untuk menjamin hasil belajar yang baik, maka individu harus memiliki perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya, jika bakan pelajaran tidak menjadi perhatian, maka timbullah kebosanan, sehingga ia tidak suka belajar.

c) Minat

Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seorang harus

diperhatikan terus-menerus dengan rasa senang. Minat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pejaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat, maka individu itu tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya.

d) Bakat

Bakat adalah kemampuan untuk belajar. Bakat itu mempengaruhi belajar. Jia bahan pelajaran yang dipejari siswa sesuai dengan bakatnya, maka hasil belajarnya lebih baik.

e) Motif

Motif erat kaitannya dengan tujuan yang akan dicapai. Dalam proses belajar haruslah diperhatikan apa yang dapat mendorong individu agar belajar dengan baik.

Faktor yang berasal dari luar diri indiviu sebagai berikut:

Slamet (2010) menjelaskan faktor yang mempengaruhi prestasi akademik yang berasal dari luar individu antara lain:

1) Lingkungan Keluarga

Suasana harmonis yang terjadi didalam keluarga akan memberikan rasa aman bagi seorang dan menyebabkan seorang merasa bebas mengembangkan kemampuan dirinya. Relasi yang terjamin antara keluarga dan anak dapat berpengaruh pada prestasi belajar

2) Lingkungan Sekolah atau Kampus

Menyangkut sejauh mana sekolah atau kampus dapat memnuhi kebutuhan pelajar untuk dapat berprestasi. Bila pelajar merasa

kebutuhannya dapat terpenuhi dengan baik maka pejar tersebut akan terdorong untuk beprestasi di sekolah atau kampus. Kebutuhan untuk berprestasi dapat didukung melalui fasilitas yang tersedia disekolah/kampus meliputi, alat pengajaran, waktu belajar, relasi guru/dosen dengan pelajar, relasi antarpelajar, dan metode pengajaran yang digunakan.

3) Lingkungan Sosial dan Masyarakat

Adalah lingkungan sekitar individu hidup dan bergaul sehari-hari. Lingkungan sekitar memberikan banyak stimulus interlektual akan mendorong individu untuk berprestasi.

B. Kerangka Berfikir

Stres merupakan suatu keadaan dimana seorang tertekan atau terancam baik secara fisik maupun psikologi karena adanya ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan. Stres dapat dirasakan oleh setiap orang, termasuk mahasiswa. Stres pada mahasiswa dapat terjadi pada mahasiswa tahun pertama, menengah dan mahasiswa tahun akhir.

Stres yang terjadi pada mahasiswa menimbulkan konsep stresor dimana stresor merupakan penyebab terjadinya stres. Stresor yang terjadi pada mahasiswa adalah menurunnya nilai akademik, masalah finansial, masalah kesehatan, serta masalah lingkungan kampus maupun lingkungan keluarga. Stresor yang terjadi pada mahasiswa tergantung

bagaimana mahasiswa tersebut menanggapinya. Jika mahasiswa menganggapi hal tersebut secara positif maka mahasiswa tidak akan mengalami stres yang berkepanjangan dan seiring berjalannya waktu stres tersebut akan hilang. Sebaliknya, bila mahasiswa menanggapi stresor secara negatif maka mahasiswa tersebut akan mengalami stres dan gangguan emosional yang berkepanjangan. Stres inilah yang akan menimbulkan dampak negatif. Salah satu dampak negatif dari stres pada mahasiswa adalah menurunnya prestasi akademik.

Prestasi akademik merupakan suatu hasil pendidikan yang diperoleh mahasiswa bedasarkan pada kegiatan akademik seperti tugas, presentasi, praktek, serta ujian. Simbol dari prestasi akademik mahasiswa adalah Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).

C. Perumusan Hipotesis

Berdasarkan definisi dan kerangka teoritik maka dapat diajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat stres dengan prestasi akademik pada mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Operasional Penelitian

Tujuan operasional penelitian ini adalah untuk:

1. Mengukur tingkat stress yang dialami mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta menggunakan kuisoner Tingkat Stres.
2. Mengetahui IPK mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Menjelaskan hubungan tingkat stres dengan prestasi akademik mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

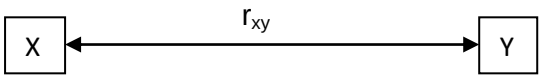
Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas Negeri Jakarta. Kegiatan penelitian dimulai bulan April hingga Mei 2017.

C. Metode Penelitian

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan teknik survey melalui studi korelasional. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diteliti yaitu tingkat stres sebagai variabel bebas (X) dan prestasi akademik mahasiswa Biologi sebagai variabel terikatnya (Y).

D. Desain Penelitian

Desain penelitian tertera pada Gambar 1.



Gambar 1. Skema Desain Penelitain

Keterangan:
r_{xy} = Korelasi antara tingkat stres dengan prestasi akademik Mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta.

E. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi target penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam. Populasi terjangkaunya yaitu mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta sebanyak 468 mahasiswa dengan keterangan mahasiswa Biologi angkatan 2013 sebanyak 118 mahasiswa, angkatan 2014 sebanyak 98 mahasiswa, angkatan 2015 sebanyak 112 mahasiswa dan angkatan 2016 sebanyak 140 mahasiswa.

Jumlah sampel dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus besaran sampel Slovin (Lampiran 1). Berdasarkan rumus tersebut didapatkan jumlah sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah 216 mahasiswa, pada masing-masing angkatan diambil secara *simple random sampling*.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan pertanyaan tertulis (kuesioner) untuk memperoleh data mengenai tingkat

stres yang dialami oleh mahasiswa Biologi serta mengetahui Indeks Prestasi Komulatif (IPK).

G. Instrumen Penelitian

1. Variabel Tingkat Stres

a. Definisi Konseptual

Menurut Richard (2010) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Tingkat stres adalah tingkatan stres dari ringan hingga berat yang dialami oleh seseorang (Sarafino, 2008).

b. Definisi Operasional

Tingkat stres adalah tingkatan stres ringan berdasarkan skor yang hasil pengisian kuesioner Tingkat Stres yang dibuat berdasarkan aspek atau indikator stres.

c. Kisi-kisi instrumen tingkat stres

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tingkat stres milik Sarafio dan Smith (2012). Kemudian dimodifikasi. Kisi-kisi instrumen dibagi menjadi 3 aspek penyebab stres yaitu: Fisik, Sosial, Akademik.

Pembagian aspek pada kisi-kisi instrumen dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Tingkat Stres Sarafino dan Smith (2012)

Aspek	**Nomor soal**	**Jumlah Soal**	**Soal Valid**
Fisik	2,5,16,18*,20,24*,34*,35,36,37,38*,50,51*,52*,53,54*,55,56*,57*,	20	2,5,16,20,35,36,37,50,53,55
Sosial	1,4,6*,7*,8*,10,11,12*,17,22,25,27,28,30,31,32,33,39,41*,45,46*,47,48,64*	23	1,4,10,11,17,22,25,27,28,30,31,32,33,39,45,47,48
Akademik	3,9,13,14,15,19,21,23*,26,29*,40,42,43,44,49,58,59*,60,61,62,63	21	3,9,13,14,15,19,21,26,40,42,43,44,49,58,60,61,62,63
Jumlah		64	45

*butir soal tidak valid

Instrumen tersebut adalah instrument tingkat stres yang dibuat berdasarkan aspek/indikator stres yang terdiri dari 64 butir soal. Skala pengukuran instrumen dengan skor 1-5 dijelaskan pada Tabel 4.

Tabel 4. Skala Pengukuran Instrumen

Skala Pengukuran	**Skor**
Tidak pernah	1
Jarang	2
Kadang-kadang	3
Sering	4
Selalu	5

Dalam menentukan tingkat stres yang dialami mahasiswa, ditentukan berdasarkan klasifikasi tingkat stres yang dibuat oleh Sarafino dan Smith (2012) seperti yang tercantum pada Tabel 5.

Tabel 5. Klasifikasi Tingkatan Stres (Sarafino dan Smith, 2012)

No	**No.Skor Tingkat Stres**	**Tingkatan Stres**
1	< 75	Ringan
2	75 – 135	Sedang
3	> 135	Tinggi

d. Uji Validitas Instrumen

Validitas instrumen kuesioner tingkat stres dihitung dengan menggunakan rumus *Pearson Product Moment* (Lampiran 1). Hasil $r_{xyhitung}$ dicocokkan dengan r_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05. Instrumen tingkat stres terdiri dari 64 soal dengan 45 soal valid dan 19 soal tidak valid (Lampiran 3).

e. Reliabilitas

Reliabilitas adalah tingkat kepercayaan terhadap hasil suatu pengukuran. Suatu instrumen dikatakan mempunyai taraf kepercayaan yang tinggi jika memberikan hasil yang tetap. Cara mengetahui koefisien reliabilitas pada instrumen tingkat stres menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2010). Hasil uji realibilitas diperoleh r_{hitung} 0,9604 dan r_{tabel} 0,3809. (Lampiran 4). Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa instrumen yang digunakan adalah reliabel.

2. Variabel Prestasi Akademik

a. Definisi Konseptual

Prestasi akademik didefinisikan dengan penampilan atau hasil keterampilan selama kegiatan didalam kelas, baik saat tugas, presentasi, maupun saat ujian (Ong, Bessie, & Cheong, 2009).

b. Definisi Operasional

Prestasi akademik diukur dengan nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada mahasiswa Biologi tahun 2015.

3. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:

a. Obeservasi awal dilakukan terkait kondisi mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta.
b. Instrumen penelitian berupa kuesioner tingkat stres disusun dengan identitas responden termasuk pengisian nilai IPK.
c. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada kuesioner tingkat stres.
d. Instrumen penelitian yang valid dan reliabel diberikan kepada responden yaitu mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta.
e. Data hasil penelitian diolah dan dianalisa sesuai dengan teknik analisis data yang digunakan.
f. Kemudian, kesimpulan dibuat berdasarkan hasil penelitian.

4. Hipotesis Statistik

Perumusan hipotesis statistik pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 : $\rho_{xy} = 0$

H_1 : $\rho_{xy} < 0$

Keterangan:
ρ_{xy}= Koefisien korelasi antara tingkat stres (X) dengan prestasi akademik mahasiswa Biologi (Y) Universitas Negeri Jakarta.

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji prasyarat analisis data dan uji hipotesis, yaitu:

1. Uji Prasyarat Analisis Data

Pengujian prasyarat analisis penelitian meliputi uji normalitas dan ji homogenitas. Uji normalitas dihitung dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* (Lampiran 9) pada taraf signifikan 0,05. Untuk uji homogenitas untuk mengetahui apakah sebaran data homogen atau tidak dengan menggunakan uji *Barlett* pada taraf signifikan 0,05.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linear dan korelasi. Langkah pertama yang dilakukan adalah melihat hubungan fungsional antara dua variabel dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana. Analisis kemudian dilanjutkan dengan uji korelasi yang bertujuan mengetahui koefisien korelasi antar variabel. Uji korelasi yang digunakan adalah uji korelasi sederhana *Pearson Product Moment* dengan r_{xy} pada $\alpha = 0,05$. Kedua uji tersebut menggunakan SPSS 16. Nilai korelasi berkisar antara 1 sampai -1, nilai semakin mendekati 1 atau -1 berarti hubungan antara dua variabel semakin kuat, sebaliknya nilai mendekati 0 berarti hubungan semakin lemah.

Nilai r_{xy} yang diperoleh kemudian diinterpretasikan tingkat hubungannya dengan menggunakan Tabel 6.

Tabel 6. Interval Nilai Koefisien Korelasi dan Kekuatan Hubungan.

Interval Nilai	Kriteria Kekuatan Hubungan
-0,80 – (-1,00)	Sangat Kuat
-0,60 – (-0,79)	Kuat
-0,40 – (-0,59)	Sedang
-0,20 – (-0,39)	Lemah
0,00 – (-0,19)	Sangat Lemah

(Sugiyono, 2007)

3. Uji Signifikansi

Uji Signifikansi berfungsi untuk mencari makna hubungan antara variabel bebas (tingkat stres) dengan variabel terikat (prestasi akademik mahasiswa Biologi). Uji ini dilakukan dengan menggunakan uji-t.

4. Perhitungan Koefisien Determinasi

Perhitungan dilakukan untuk mengetahui kontribusi yang diberikan tingkat stres terhadap prestasi akademik mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta, perhitungan menggunakan SPSS 16.

BAB IV

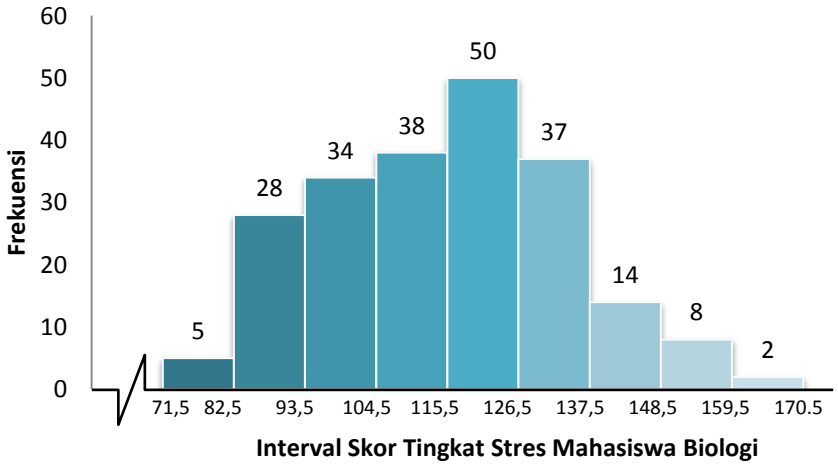
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

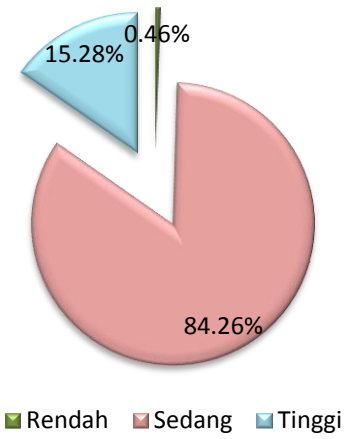
a. Tingkat Stres Mahasiswa Biologi

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 216 mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta mengenai tingkat stres diperoleh skor terendah 72 dan skor tertinggi 163 dengan rata-rata 115,41 dan simpangan baku yaitu 18,90 (Lampiran 7). Frekuensi interval tertinggi terdapat pada kelas interval 116-126 sebanyak 50 mahasiswa (20,15%) sedangkan frekuensi skor terendah terdapat pada kelas interval 160-170 yaitu sebanyak 2 mahasiswa (0,93%). Distribusi frekuensi skor tingkat stres mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta dapat dilihat pada Gambar 2 berikut ini.



Gambar 2. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Stres mahasiswa Biologi

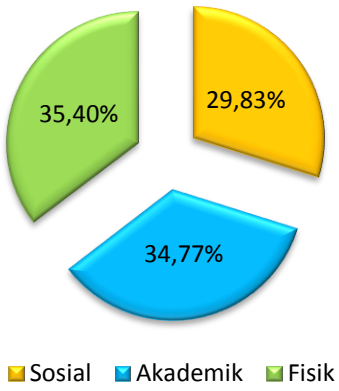
Berdasarkan hasil kuesioner tingkat stres, maka diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta berada pada tingkat stres sedang yaitu sebanyak 182 mahasiswa (84,26%), sedangkan mahasiswa Biologi dengan tingkat stres rendah sebanyak satu mahasiswa (0,46%) dan stress tinggi sebanyak 33 mahasiswa (15,28%) (Lampiran 5). Persebaran tingkat stres pada mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta dapat dilihat pada Gambar 3 berikut ini.



Gambar 3. Diagram Persebaran Tingkat Stres Mahasiswa Biologi

Sementara itu, berdasarkan persebaran indikator instrumen dalam mengukur tingkat stres mahasiswa Biologi, indikator fisik menjadi yang paling tinggi yaitu dengan skor 109,94 (35,40%), sedangkan yang paling rendah adalah indikator sosial dengan skor 92,65 (29,83%), kemudian untuk indikator akademik dengan skor 107,97 (34,77%) (Lampiran 6).

Diagram mengenai persebaran indikator tingkat stres mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta dapat diliat pada Gambar 4.



Gambar 4. Diagram Persebaran Indikator Tingkat Stres Mahasiswa Biologi

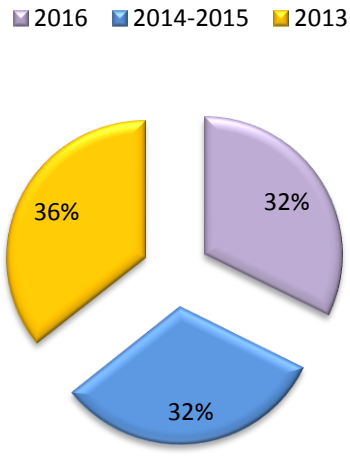
Pada instrumen tingkat stres, skor tertinggi yang terdapat pada indikator sosial, yaitu pada soal nomor 39 (terganggu karena kebisingan), dan soal nomor 4 (merasa gugup saat orang lain mulai memprovokasi), kemudian skor tertinggi pada indikator akademik terdapat pada soal nomor 62 (khawatir dengan nilai akademik), soal nomor 19 (frustasi karena nilai IPK kecil), nomor 26 (merasa tertekan karena banyaknya tugas yang belum terselesaikan), dan nomor 49 (adanya batas waktu untuk menyelesaikan tugas), selanjutnya pada indikator fisik, skor tertinggi terdapat pada soal nomor 16 (merasa mudah lelah), nomor 2 (tidak menyukai kebiasaan buruk dirinya sendiri), dan nomor 35 (sering kehilangan barang atau mudah lupa) (Lampiran 6).

Selanjutnya berdasarkan hasil yang didapatkan, mahasiswa angkatan 2013 menjadi angkatan dengan nilai rata-rata tertinggi yaitu sebesar 123,34 (35,70%) dengan n sebanyak 46 mahasiswa Biologi yang diambil secara *random sampling*. Sedangkan dengan nilai rata-rata mahasiswa angkatan 2014-2015 yaitu 110,63 (32,01%) dengan dan mahasiswa angkatan 2016 adalah 111,54 (32,29%) memiliki nilai rata-rata yang mendekati sama. Nilai rata-rata tingkat stres setiap angkatan mahasiswa Biologi dapat dilihat pada Tabel 7 di bawah ini.

Tabel 7. Nilai rata-rata skor tingkat stres setiap angkatan mahasiswa Biologi

Mahasiswa	**n**	**Rata-rata**	**Persentase**
2016	72	111,54	32,29%
2014-2015	98	110,63	32,01%
2013	46	123,34	35,70%
Total	**216**	**345,49**	**100%**

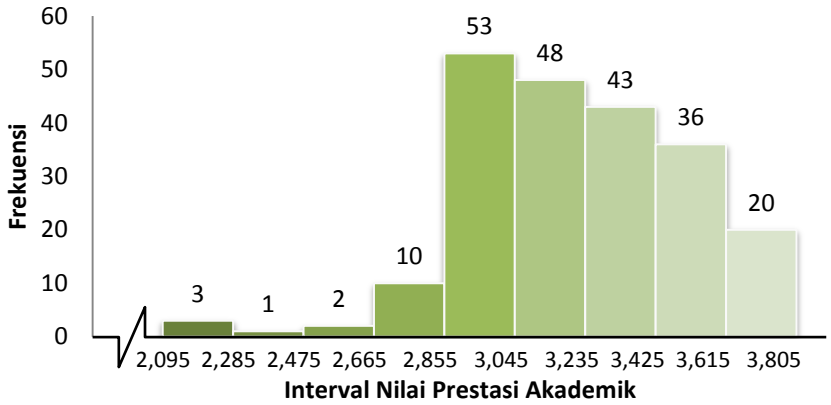
Kemudian, diagram skor tingkat stres berdasarkan angkatannya dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Diagram persebaran skor tingkat stres pada masing-masing angkatan.

b. Prestasi Akademik Mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta

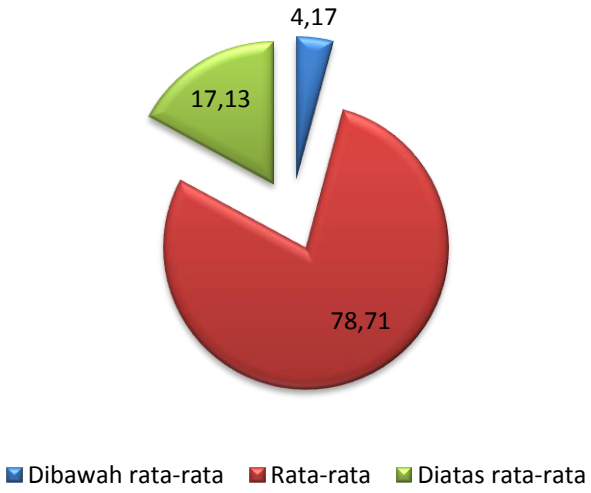
Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan bahwa skor tertinggi adalah 3,71 dan skor terendah adalah 2,10. Rata-rata skor yang didapat adalah 3,21 sementara simpangan bakunya adalah 0,30. Frekuensi skor tertinggi terdapat pada kelas interval 2,855-3,045 yaitu sebanyak 53 responden, sedangkan frekuensi skor terendah terdapat pada kelas interval 2,285-2,475 yaitu sebanyak 1 orang (Lampiran 8). Distribusi frekuensi prestasi akademik mahasiswa Biologi Univesitas Negeri Jakarta dapat dilihat pada Gambar 6 di bawah ini.



Gambar 6. Histogram Distribusi Frekuensi Prestasi Akademik Mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta.

Berdasarkan data yang diperoleh dari 216 mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta, sebagian besar mahasiswa memiliki nilai prestasi akademik rata-rata yaitu sebesar 78,71% atau 170 mahasiswa, sedangkan nilai akademik di bawah rata-rata ada 9 mahasiswa atau 4,17%, dan di atas rata-rata ada 37 mahasiswa atau sebesar 17,13% (Lampiran 5).

Diagram persebaran nilai prestasi akademik dapat dilihat pada Gambar 7 berikut.



Gambar 7. Diagram persebaran nilai prestasi akademik Mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta.

Kemudian, berdasarkan angkatannya, mahasiswa angkatan 2016 memiliki nilai rata-rata IPK tertinggi yaitu 3,281 (34,08%), sedangkan mahasiswa angkatan 2013 memiliki nilai rata-rata terendah yaitu 3,173 (32,95%), dan mahasiswa angkatan 2014-2015 memiliki nilai rata-rata IPK yang mendekati nilai rata-rata mahasiswa 2013, yaitu 3,173 (32,95%). Nilai rata-rata IPK setiap angkatan mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 8 berikut.

Tabel 8. Nilai rata-rata IPK setiap angkatan pada mahasiswa Biologi

Mahasiswa	**n**	**Rata-rata**	**Persentase**
2016	72	3,281	34,08%
2014-2015	98	3,175	32,97%
2013	46	3,173	32,95%
Total	**216**	**345,49**	**100%**

2. Hasil Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat analisis dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis. Uji yang dilakukan yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui data penelitian memiliki kesamaan variasi atau tidak. Hasil pengujian sebagai berikut.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada α = 0,05. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh skor a_{max} sebesar 0,0900 untuk data tingkat stres mahasiswa Biologi (Lampiran 9) dan diperoleh a_{max} sebesar 0,0877 untuk nilai prestasi akademik mahasiswa Biologi (Lampiran 10). Kedua skor a_{max} berada di bawah skor D_{tabel} yaitu 0,0925. Hal ini sesuai dengan kriteria bahwa H_0 uji normalitas diterima, artinya populasi berdistribusi normal. Berdistribusi normal berarti populasi dalam penelitian ini memiliki sebaran yang mendekati rata-rata dan median.

b. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas dilakukan dengan menggunaka uji Bartlett pada α = 0,05. Skor x^2_{tabel} yang digunakan pada α = 0,05 adalah 171,91. Berasarkan perhitungan diperoleh x^2_{hitung} sebesar 81,845 lebih kecil dari x^2_{tabel} yaitu 171,91, maka variasi antara kelompok Y untuk X adalah

homogeny (Lampiran 11). Data yang homogen menunjukkan bahwa sampel yang diambil memiliki karakteristik yang sama.

3. Hasil Uji Hipotesis Penelitian

Hasil penelitian yang telah diuji dengan uji prasyarat kemudian diuji dengan uji signifikasi dan linieritas model regresi serta uji korelasi dan koefisien determinasi. Uji signifikasi untuk mengetahui apakah model regresi signifikan atau tidak, sedangkan uji linieritas untuk mengetahui apakah data yang diperoleh linier atau tidak. Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel atau tidak, sedangkan koefisien determinasi untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel tingkat stress (X) terhadap variabel prestasi akademik mahasiswa Biologi (Y). Hasil pengujian sebagai berikut.

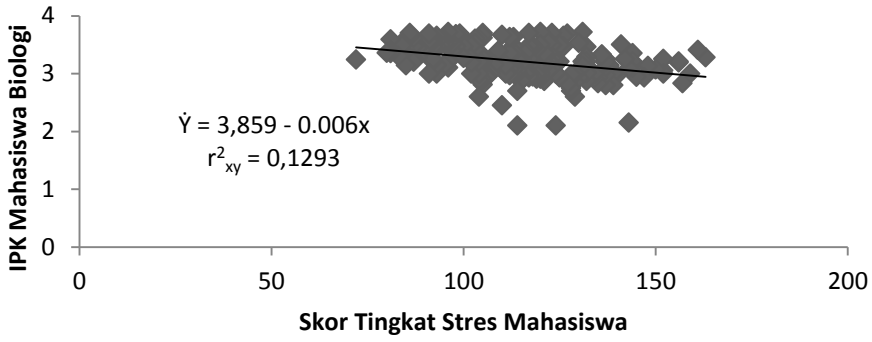
a. Hasil Uji Signifikansi dan Linieritas Model Regresi.

Hasil pengujian sebagai berikut: $\hat{Y} = 3{,}859 - 0{,}006x$ (Lampiran 12). Persamaan regresi tersebut menunjukkan bahwa setiap kenaikan variabel tingkat stres (X) sebesar satu skor dapat menyebabkan penurunan nilai prestasi akademik mahasiswa Biologi (Y) sebesar 0,006 pada konstanta 3,859.

Hasil pengujian keberartian model regresi pada α = 0,05 diperoleh nilai signifikansi 0,00 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian model regresi signifikan (Lampiran 12).

Pengujian linieritas model regresi diuji dengan uji F pada taraf α=0,05 menggunakan SPSS 16 dan menghasilkan nilai signifikasi 0,00 lebih kecil dari 0,05, dengan demikian bentuk hubungan adalah linier (Lampiran 12).

Gambar 8. berikut menggambarkan hubungan antara tingkat stres dengan prestasi akademik mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta.



Gambar 8. Model regresi linier antara skor tingkat stres dengan prestasi akademik mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta.

b. Hasil Koefisien Korelasi dan Koefisien Determinasi

Koefisien korelasi antara variabel X dan Y dihitung dengan rumus *Pearson Product Moment* menggunakan SPSS 16. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,360 (Lampiran 12) pada α = 0,05 dan termasuk kriteria lemah. Berdasarkan uji signifikansi korelasi, hasil $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu 3,78 > 1,97 pada α = 0,05. Hasil tersebut menunjukkan koefisien korelasi signifikan dan terdapat hubungan negatif antara tingkat stres dan prestasi akademik pada mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta (Lampiran 12).

Koefisien determinasi yang diperoleh pada penelitian ini adalah 12,9% yang menunjukkan tingkat stres memberikan kontribusi sebesar 12,9% dalam menentukan prestasi akademik mahasiswa Biologi dengan model regresi $\hat{Y} = 3{,}859 - 0{,}006X$ (Lampiran 12).

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan prestasi akademik pada mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta. Koefisien korelasi yang didapat pada penelitian ini adalah -0,360 menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel ini adalah negatif dan lemah. Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi skor tingkat stres, maka semakin rendah nilai prestasi akademiknya, sebaliknya, semakin rendah skor tingkat stres, maka semakin tinggi nilai prestasi akademiknya. Hal tersebut berarti bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi memiliki nilai IPK rendah, sebaliknya, mahasiswa dengan stres rendah memiliki nilai IPK yang baik. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Thawabieh dan Qaisy (2012), serta penelitian yang dilakukan oleh Elias, Ping, dan Abdullah (2011) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat stres dengan prestasi akademik pada mahasiswa.

Stres pada mahasiswa adalah hal yang normal, namun apabila stres tersebut masuk dalam katergori stres sedang atau tinggi, maka dapat mengakibatkan menurunnya nilai akademik (Busari, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian dari 216 mahasiswa Biologi, terdapat 182 mahasiswa mengalami stres sedang yang berarti bahwa lebih dari sebagian mahasiswa memiliki tingkat stres sedang, dimana menurut Sarafino (2008), tingkat stres sedang merupakan stres yang terjadi ketika seorang merasa cukup mungkin akan kemampuannya untuk menghadapi suatu kejadian, namun, ia harus berusaha keras, sehingga pada tingkatan stres ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang.

Pada mahasiswa, hubungan antara kenaikan tingkat stres dengan menurunnya prestasi akademik berpengaruh pada kesehatan mahasiswa itu sendiri (Dusselier, Dunn, Wang, Shelley, & Whalen, 2005). Hasil penelitian yang didapatkan melalui kuisioner, bahwa faktor fisik menjadi faktor tertinggi, artinya, fisik menjadi faktor dominan dalam hal mempengaruhi skor tingkat stres mahasiswa Biologi. Menurut penelitian Dwyer dan Cummings (2001), mahasiswa menyatakan bahwa stres umumnya berpengaruh pada kesehatan baik fisik maupun psikologi, yang akan berdampak pada nilai akademik. Pada indikator fisik, salah satu skor tertingginya terdapat pada item soal nomor 16 yaitu merasa mudah lelah. Mahasiswa yang mudah lelah tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran sehingga dapat mengakibatkan prestasi akademik mahasiswa tersebut menurun (Thawabieh dan Qaisy, 2012).

Berdasarkan penelitian, diketahui bahwa mahasiswa angkatan 2013 masuk dalam stres sedang dengan skor rata-rata paling tinggi serta memiliki nilai rata-rata IPK terendah dibanding dengan mahasiswa

angkatan 2016 dan angkatan 2014-2015. Menurut analisis item pada kuesioner stres, peneliti mendapatkan data bahwa salah satu faktor sosial dengan skor tertinggi adalah merasa gugup saat orang lain mulai memprovokasi, hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki interaksi yang buruk terhadap orang lain. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa faktor akademik menjadi faktor yang berpengaruh terhadap tingginya tingkat stres mahasiswa Biologi (Kumar dan Jejurkar, 2005), faktor akademik tersebut adalah adanya tekanan karena banyak tugas yang belum terselesaikan, serta adanya batas waktu untuk menyelesaikan tugas. Mahasiswa dihadapkan banyak hambatan dalam menyelesaikan skripsinya sehingga menyebabkan tekanan dalam diri mahasiswa yang dapat menyebabkan adanya stres dalam menyusun skripsi, sehingga mahasiswa tidak optimal dalam menegrjakannya yang mengakibatkan nilai akademik menurun (Augesti, Lisiswanti, Saputra, dan Nisa, 2015).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2016 memiliki skor tingkat stres rata-rata tertinggi kedua dengan nilai IPK rata-rata tertinggi dibanding dengan mahasiswa angkatan 2013 dan mahasiswa angkatan 2014-2015. Hasil penelitian ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Misra dan McKean (2000) yang menyatakan bahwa mahasiswa tahun pertama lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa tingkat menengah. Namun, hal ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Davis (2011) bahwa

mahasiswa tahun pertama memiliki masalah dalam menyesuaikan diri sehingga mengakibatkan nilai prestasi akademiknya menurun. Faktanya, pada mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta, mahasiswa angkatan 2016 atau mahasiswa tahun pertama memiliki nilai IPK rata-rata paling tinggi dibandingkan dengan yang lain, serta memiliki skor tingkat stres rata-rata lebih rendah dibanding dengan mahasiswa tingkat akhir. Hal ini berarti bahwa, mahasiswa Biologi tahun pertama Universitas Negeri Jakarta telah mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, baik lingkungan sosial, maupun lingungan akademik.

Selanjutnya, mahasiswa angkatan 2014-2015 menjadi mahasiswa yang masuk dalam kategori skor rata-rata tingkat stres terendah dan memiliki nilai IPK rata-rata tertinggi kedua setelah mahasiswa angkatan 2013. Menurut Abdulghani (2008), tingkat stres akan menurun seiring dengan meningkatnya tahun perkulihahan. Mahasiswa 2014-2015 merupakan mahasiswa tingkat menengah yang telah mampu beradaptasi dengan lingkungan dan kegiatan perkuliahan sehingga membantu mahasiswa dalam proses pembelajaran (Abdulghani, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian dari 216 mahasiswa, diketahui bahwa sebanyak 170 mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta memiliki nilai prestasi akademik rata-rata yang berkisar antara 2,76-3,50. Menurut buku pedoman akademik (2014), IPK dengan nilai 2,76-3,50 saat kelulusan memiliki predikat sangat memuaskan yang akan dicantumkan pada transkip nilai.

Nilai koefisien determinasi yang diperoleh adalah 12,9% yang berarti tingkat stres mahasiswa memberikan kontribusi sekitar 12,9% dalam menentukan nilai prestasi akademik mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta. Sedangkan sisanya ditentukan oleh faktor lain yang tidak diteliti. Menurut Gunawati, Hartati, dan Listiara (2006), faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres adalah umur, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi. Hasil penelitian Khan dan Kausar (2013), menyatakan bahwa tingkat stres pada anak muda lebih tinggi dibandingkan dengan yang lebih dewasa. Penelitian yang dilakukan oleh Sohail (2013) pada mahasiswa di Allama Iqbal Medical College Lahore, menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres 30% lebih tinggi daripada pria. Mirowsky dan Rose (2003) menjelaskan bahwa anak yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi yang rendah memiliki tingkat stres tinggi dibandingkan dengan anak yang berasal dari keluarga dengan sosial ekonomi yang tinggi.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat stres dengan prestasi akademik Mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta. Semakin tinggi skor tingkat stres maka semakin rendah nilai prestasi akademiknya, sebaliknya semakin rendah skor tingkat stres maka semakin tinggi nilai prestasi akademiknya.

Berdasarkan hasil perhitungan, koefisien determinasi yang diperoleh pada penelitian ini adalah 12,9% yang menunjukkan tingkat stres memberikan kontribusi sebesar 12,9% dalam menentukan prestasi akademik mahasiswa Biologi dengan model regresi $\hat{Y} = 3{,}859 - 0{,}006X$

B. Implikasi

Implikasi dari penelitian ini adalah diketahui bahwa tingkat stres mahasiswa berperan dalam menentukan prestasi akademik mahasiswa biologi. Tingkat stress yang tinggi dapat mengganggu proses dalam meraih prestasi akademik, sehingga mahasiswa menghasilkan prestasi akademik yang rendah, sebaliknya tingkat stress yang rendah berarti mahasiswa dapat menjalankan proses pembelajaran dengan baik dalam berbagai faktor yang menunjang seperti faktor fisik, akademik, maupun

sosialnya dengan baik sehingga mahasiswa dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi dari hasil penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Mahasiswa hendaknya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, baik dalam akademik, maupun sosial, serta mampu menjaga kesehatan agar tidak terlalu lelah dalam melakukan kegiatan kampus, sehingga tidak menganggu proses pembelajaran yang dapat mengakibatkan prestasi akademik menurun.
2. Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hal yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa maupun prestasi akademik, karena masih banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres dan prestasi akademik mahasiswa seperti umur atau jenis kelamin.

DAFTAR PUSTAKA

Abdulghani H. M. (2008). Stress and Depression among Medical Students: A Cross Section Study at Medical College in Saudi Arabia. *Journal Medical Science,* 24(1), 12-27.

Angola, J. E. & Ongori, H. (2009). An Assessment of Academic Stress among Undergraduate Students: The Case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63-70.

Arikunto, S. (2010). *Metode penelitian suatu pendekatan praktek.* Jakarta: Rineka Cipta.

Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Differences in Stress Level Between First Year and Last Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University. *Journal Majority,* 4(4), 50-56.

Birabwa, S., Nsibambi, C. A. N., and Kibirige, I. (2014). Sources and Effects of Stress among University Students. *The International Journal of Humanities & Social Studies,* 2(8), 160-165.

Brougham RR, Zail CM, Mendoza CM, Millerr JR. (2009). Stress Sex Differences and Coping Strategies among College Student. *Curriculum Psychology*, 28(2), 85-97.

Buku Pedoman Akademik Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam. (2012). Jakarta: UNJ.

Buku Pedoman Akademik Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam. (2014). Jakarta: UNJ.

Busari, A. O. (2012). Indentifying Difference in Perceptions of Academic Stress and Reaction to Stressors Based on Gender among First Year University Student. *International Journal of Humanities and Social Science,* 2(14), 138-145.

Carolin. 2010. Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Skripsi.* Medan: FK USU.

Davis, D. L. (2011). Gambaran Masalah Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Indonesia. *Skripsi.* Depok: Universitas Indonesia.

Djamarah, S. B. (2004). *Prestasi Belajar dan Kompetensi Mengajar.* Surabaya : Usaha Nasional.

Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley, M. C., & Whalen, D. F. (2005). Personal, Health, Academic, and Environmental Prediction of Stress for Residence Hall Students. *Journal of American College Health,* 54(1), 15-24.

Dwyer, A. L. & Cummings, A. L. (2001). Stress, Self-efficiency, Social Support, and Coping Strategies in University Students. *Canadian Journal of Counceling,* 35(3), 208-220.

Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia. *Pocedia-Social and Behavioral Sciences,* 29(1), 646-655.

Evanjeli, A. L. (2012). Hubungan Antara Stres, Somatisasi Dan Kebahagiaan*. Laporan Peneltian (hal. 1-26).* Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Fairbrother K. & Warn J. (2003). Workplace dimensions, stress and job satisfaction. *Journal of Managerial Psychology*, 18(1), 8-21

Fogle, Gretchen. (2012). Stress and Health in College Students. *Thesis.* Columbus: Ohio State University.

Gall, T.L., Evans, D.R., & Bellrose, S. (2000). Transition to First-year University: Patterns Of Change In Adjustment Across Life Domains and Time. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 19 (4), 544-567.

Gunarsa, S.D., & Gunarsa, Y.S.D (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Gunawan, B. (2007). *Stres dan Imun Tubuh: Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi*. Ditarik kembali dari http://www.Kalbe.co.id/cdk/fiker/cdk_154_Kesehatan kerja.pdf pada 10 Februari 2017

Gunawati, R., Hartati, S., Listiara, A. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNDIP. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. 3 (2), 93-115.

Heiman dan Kariv, (2005). Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*, 39 (1), 72-89.

Hussien, T., & Hussien, S. (2006). *Strategies for Coping Educational and Psychological Stress*. Amman: Dar Alfiker.

Jogaratnam, G. & Buchanan, P. (2004). Balancing the Demands of School and Work: Stress and Employed Hospitality Students. *International Journal of Contenporary Hospitality Management*, 16(4), 237-245.

Johnson, M. (2009). Community College Students' Perception of Stress. *Journal of Biology of Exercise,* 5(1), 15-28.

Khan, M. L. & Kausar, H. (2013). Effect of Perceived Academic Stress on Students' Performance. *FWU Journal of Social Sciences,* 7(2), 146-151.

Klolidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berfikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39 (1), 67-75.

Kumar, S. & Jejurkar, K. (2005). Study of Stress Level in Occupational Theraphy Students during their Academic Curriculum. *The Indian Journal of Occupational Theraphy,* 37(1), 5-14.

Lahey,B.B. (2007). *Psychology An Introduction (9th ed).* New York: McGraw-Hill.

Larsen, R. J. & Buss, M.B. (2005). *Personality of Psychology (2nd ed.).* New York: McGraw-Hill.

Looker. (2005). *Managing Stres*. Yogyakarta: BACA

Misra, R. & Castillo, L.G. (2004). Academic Stress among College Student: Comparison of American and International Student. *International Journal of Stress Management,* 11(2), 132-148.

Misra, R. & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress and its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies,* 16(1), 41-52.

Mirowsky, J & Ross, C. E. (2003). *Social Cause of Psychological Distress.* New York: Aldine de Gruyter.

Ong, Bessie, & Cheong, K. L. (2009). Sources of Stress among College Students – the case of a credit transfer programe. *College Student Journal,* 43(4), 1279-1286.

Payne, W.A., & Hahn, D.B., (2002). *Managing Stress*. In: Understanding Your Health 7th Edition. USA: Mc Graw Hill.

Rasmund. (2004). *Stress, Koping dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta: CV Sagung Seto.

Richard, G. (2010). *Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Baca.

Richlin-Klonsky, J. & Hoe, R. (2003). Sources and Levels of Stress among UCLA Students. *Journal of Student Affairs Briefing,* 2.

Rose, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *College Student Journal,* 33(2), 312-218.

Sarafino, E. P. (2008). *Health psychology: Biopsychosocial Interaction (6th ed)*. New York: John Wiley & Sons.

Sarafino, E.P. & Smith T. W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. (7th ed)*. New York: Wiley.

Sayedfatemi N, Tafreshi M, Hagani H. (2007) Experienced Stressor and Coping Strategies among Iranian Nursing Students. *BioMed Central Nursing*, 6(11), 1-10

Shenoy, U. A. (2004). College-stress and Symptom-expression in International Student: a Comperative Study. Ditarik kembali dari http://scholarlib.vt.edu/thesis/available/etd.07022001-115853 pada tanggal 10 Januari 2017

Slamet. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi.* Jakarta: Rineka Cipta.

Suryabrata, Sumadi, (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Sobur, A. (2006). *Psikologi Umum.* Bandung: Pustaka Setia.

Sohail, N. (2012). Stress and Academic Performance Among Medical Students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*. 23(1), 67-71.

Thawabieh, A. M., and Qaisy, L. M. (2012). Assessing Stress among University Students. *American International Journal of Contemporary Research;* 2(2), 110-116.

Veena, N & Shailaja S. , (2016). Stress and Academic Performance. *The International Journal of Indian Psychology,* 3(3), 71-82.

Wangsa Teguh. (2009). *Stres dan Depresi*. Yogyakarta: Tugu Publisher.

Wijayanti, A. E. & Kusumawati, A. S. (2010). Gambaran Stres Mahasiswa terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 10(2), 130-136.

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.

Wintre, M. G. & Yaffe, M. (2000). First-year Students' Adjustment to University Life as a Function of Relationship with Parents. *Journal of Adolescent Research*, 5(1), 9-37.

Wong's & Hockenberry. (2007). *Wong's nursing care of infant and children.* (8th Ed). Canada: Mosby Elsevier.

Lampiran 1. Perhitungan Jumlah Sampel

a. Rumus Slovin

Rumusan besaran sampel menurut Slovin yaitu :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

e : persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa di tolerir; e = 0,05

Sehingga besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah, jika N dalam populasi diketahui sebanyak 328 mahasiswa, maka:

$$n = \frac{468}{1 + 468\ (0{,}05)^2}$$

$$n = 215{,}67$$

$$n = 216$$

Sehingga, jumlah sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah 216 responden.

Lampiran 2. Kuesioner Tingkat Stres Mahasiswa Biologi

Kuesioner Tingkat Stres Mahasiswa Biologi

A. Identitas Responden
   1. Nama Lengkap : _____
   2. Tahun Masuk : ( ): 2013 ( ): 2014
      ( ): 2015 ( ): 2016
   3. Nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) terakhir:_____

B. Petunjuk Pengisian
   1. Bacalah pernyataan berikut dengan baik.
   2. Anda sebagai responden diperbolehkan bertanya kepada peneliti, jika pernyataan tidak dimengerti.
   3. Beri tanda *checklist* (✓) pada pernyataan dan kolom yang sesuai dengan kondisi anda.
   4. Selamat mengisi dan terimakasih atas kerjasamanya.

No.	Pernyataan	Penilaian				
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1.	Saya mendapat perilaku yang menjengkelkan dari orang lain (misal, kasar, tidak peduli, diskrimiasi).					
2.	Saya tidak suka kebiasaan buruk saya sendiri (seperti perilaku buruk, mudah marah).					
3.	Saya tidak percaya diri.					
4.	Saya merasa gugup ketika orang lain mulai memprovokasi saya.					
5.	Saya tidak dapat meregangkan kaki dan tangan saya					
6.	Saya senang bertemu dengan orang baru.					
7.	Saya merasa bosan karena tidak memiliki kegiatan atau kegiatan yang ada kurang menarik.					
8.	Saya memiliki masalah dengan kendaraan (seperti, rusak, perlu perbaikan).					
9.	Saya kesulitan mendapatkan solusi untuk masalah akademik.					
10.	Saya tidak memiliki teman akrab.					
11.	Saya memiliki masalah dengan lingkungan di sekitar saya termasuk tempat tinggal, kampus, atau tempat kerja.					
12.	Saya memiliki tanggung jawab dalam organisasi yang saya ikuti.					
13.	Saya memiliki masalah saat akan menghadapi ujian, sejak persiapan hingga ujian tiba.					

Lanjutan Lampiran 2.

No.	Pernyataan	Penilaian				
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
14.	Saya merasa tertanggu apabila ada teman yang bertanya tentang nilai akademik saya.					
15.	Saya tidak memiliki fasilitas/ sumber yang menunjang kuliah saya.					
16.	Saya merasa mudah lelah					
17.	Saya mendapat perilaku menjengkelkan dari keluarga saya.					
18.	Saya tidak dapat tidur (insomnia)					
19.	Saya frustasi karena nilai IPK saya kecil.					
20.	Saya kurang nafsu makan.					
21.	Saya lupa melakukan hal-hal seperti mengerjakan tugas kuliah, membuat media presentasi, meminjam buku.					
22.	Saya mendapat perilaku yang tidak menyenangkan dari teman.					
23.	Saya merencanakan masa depan saya.					
24.	Saya malas bangun pagi.					
25.	Saya memiliki masalah dengan teman akrab saya.					
26.	Saya merasa tertekan karena banyaknya tugas yang belum saya kerjakan.					
27.	Saya marah ketika saya mendapat pelecehan dan ejekan dari teman atau dosen.					
28.	Saya tidak suka membuat kesepakatan dengan orang lain.					
29.	Saya memiliki masalah saat mengerjakan tugas kuliah saya (seperti: bacaan yang membosankan, materi yang sulit, rendahnya motivasi)					
30.	Saya menderita karena mencari tempat tinggal atau pindah rumah.					
31.	Saya merasakan ketidakadilan pada diri saya atau orang lain.					
32.	Saya menderita karena mencari pekerjaan atau saat wawancara.					
33.	Saya tertekan karena tuntutan pekerjaan.					
34.	Saya terlambat masuk kelas.					
33.	Saya tertekan karena tuntutan pekerjaan.					
34.	Saya terlambat masuk kelas.					

Lanjutan Lampiran 2.

No.	Pernyataan	Penilaian				
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
35.	Saya kehilangan barang atau lupa meletakkan barang.					
36.	Saya memiliki masalah dalam perawatan medis/gigi.					
37.	Saya kekurangan uang untuk memenuhi kebutuhan hidup.					
38.	Saya memiliki pengalaman dan tantangan baru.					
39.	Saya terganggu karena kebisingan.					
40.	Saya merasa tertekan saat melakukan presentasi atau berbicara di depan umum.					
41.	Saya memiliki masalah parkir (di kampus, di tempat kerja, di rumah).					
42.	Saya mengumpulkan tugas yang belum selesai saya kerjakan.					
43.	Saya memiliki masalah dengan profesor atau dosen saya (diperlakukan tidak adil, banyak tuntutan, susah dihubungi).					
44.	Saya memiliki masalah dalam mendaftar atau memilih mata kuliah yang akan saya ambil.					
45.	Saya memiliki masalah dengan teman sekamar atau anggota keluarga yang sekamar dengan saya.					
46.	Saya menghabiskan uang untuk hiburan dan rekreasi.					
47.	Saya memiliki masalah apabila idola atau tim faforit saya kalah.					
48.	Saya bosan dengan pekerjaan rumah sehari-hari (misal: belanja, membersihan rumah).					
49.	Saya memiliki batas waktu untuk menyelesaikan setiap tugas.					
50.	Saya merasa frustasi karena kondisi lalu lintas yang ada.					
51.	Saya mendapat tilang akibat pelanggaran lalu lintas.					
52.	Saya tidak suka menunggu atau mengantri.					
53.	Saya tidak suka dengan kondisi cuaca yang ada (seperti hujan, panas, lembab, badai)					
54.	Saya tidak mematuhi aturan makan sehat untuk menjaga berat badan saya					
55.	Saya menderita karena sakit kepala.					
56.	Saya menderita karena sakit leher					

Lanjutan Lampiran 2.

No.	Pernyataan	Penilaian				
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
57.	Saya menderita karena sakit tulang belakang.					
58.	Saya mendapat tekanan dari orang tua agar mendapat nilai yang baik.					
59.	Saya memiliki masalah dengan finansial karena mahalnya biaya kuliah.					
60.	Saya tidak menyukai aktifitas kampus.					
61.	Saya merasa frustasi karena kurang pedulinya pihak kampus kepada mahasiswa.					
62.	Saya khawatir dengan nilai akademik saya.					
63.	Saya berfikir untuk keluar dari universitas.					
64.	Saya mempertahankan opini saya.					

Lampiran 3. Uji Validitas Instrumen Tingkat Stres Mahasiswa Biologi

Tabel Perhitungan Uji Validasi

No. Res	Nomor Butir															
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
1	4	4	3	4	3	4	4	5	4	3	5	3	3	5	3	5
2	4	5	4	4	3	4	3	4	4	3	4	1	4	4	3	5
3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	1	2	4	3	2	2	1
4	2	4	4	2	2	4	5	2	2	1	1	1	2	1	1	4
5	2	5	1	1	1	2	2	3	1	1	2	1	1	2	3	3
6	4	5	4	5	5	5	5	2	4	4	3	2	5	5	3	5
7	2	5	1	1	1	2	2	3	1	1	2	1	1	2	3	3
8	2	3	2	4	1	4	5	3	3	1	1	5	2	2	2	1
9	3	5	5	4	3	3	3	1	3	1	2	1	5	5	3	5
10	2	3	1	3	2	4	3	3	1	1	1	5	2	1	2	2
11	2	4	3	3	2	3	1	3	1	1	2	5	2	1	1	5
12	1	4	3	1	1	4	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1
13	3	3	3	4	1	5	3	2	3	2	2	1	3	4	1	3
14	2	3	3	1	1	4	4	2	3	1	1	3	3	3	2	2
15	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2
16	3	3	4	3	2	3	4	3	2	2	2	3	3	1	2	4
17	1	5	2	1	1	5	2	3	3	1	1	5	3	4	1	2
18	2	3	3	3	2	4	3	3	3	1	3	4	2	1	3	2
19	2	3	2	2	1	4	2	2	4	3	2	2	3	2	3	2
20	2	3	2	1	2	4	5	2	2	1	4	1	1	1	1	3
21	2	2	3	2	1	3	4	2	2	1	1	4	2	2	2	3
22	3	3	3	4	1	4	5	2	2	2	2	5	3	2	3	4
23	3	5	5	4	4	5	4	4	2	4	5	3	5	4	4	2
24	3	2	3	2	2	4	4	3	2	1	3	5	2	1	1	1
25	3	3	3	1	2	4	4	4	3	1	2	5	3	1	2	1
26	4	2	2	2	1	5	4	3	2	1	2	3	2	2	2	3
27	3	4	2	1	1	5	3	2	3	2	4	5	3	1	2	1
Jumlah	68	96	77	68	48	104	91	73	66	44	63	84	72	63	59	75
Rhit	0.716	0.471	0.616	0.664	0.772	0.238	0.265	0.338	0.542	0.812	0.554	-0.34	0.774	0.737	0.62	0.609
Rtabel	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38
Validitas	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Invalid	Invalid	Invalid	Valid	Valid	Valid	Invalid	Valid	Valid	Valid	Valid

Lanjutan Lampiran 3.

No. Res	Nomor Butir																
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
1	4	5	5	5	5	4	2	2	3	4	5	4	5	5	5	3	3
2	2	3	3	2	4	4	4	4	5	4	3	5	1	4	3	5	4
3	2	4	2	3	3	2	4	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2
4	1	2	2	2	2	2	5	3	1	2	2	2	5	2	5	2	2
5	1	2	1	2	2	3	5	5	2	2	3	2	4	1	4	1	2
6	5	3	5	2	3	2	5	3	3	5	5	4	5	2	2	2	2
7	1	2	1	2	2	3	5	5	2	2	3	2	4	1	4	1	2
8	2	1	1	1	2	2	4	3	1	2	4	2	2	1	1	1	1
9	3	2	5	3	2	3	5	2	3	5	4	3	3	1	5	1	1
10	2	2	1	1	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
11	2	4	1	1	3	2	5	4	3	5	2	2	5	1	1	1	1
12	1	4	2	2	1	1	5	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2
13	2	3	2	4	2	2	4	4	4	3	3	2	3	1	3	2	2
14	2	2	3	3	2	2	4	3	2	3	4	2	3	2	2	3	3
15	2	3	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2
16	1	2	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	4	1	4	2	1
17	5	2	1	2	2	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3
19	2	3	2	4	3	2	4	4	2	3	3	3	2	2	2	1	2
20	3	3	1	2	1	3	2	1	1	1	1	2	2	1	3	2	1
21	3	4	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	1	1	1	3
22	3	1	1	3	2	3	4	2	1	5	4	2	5	1	3	1	2
23	4	3	4	3	4	5	5	5	5	2	5	5	2	3	3	5	4
24	1	2	1	1	2	2	5	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1
25	2	4	2	5	1	2	4	3	2	2	3	2	2	1	2	1	2
26	2	1	1	1	2	3	4	5	2	3	2	3	3	1	2	1	2
27	2	2	1	2	2	2	5	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2
Jumlah	62	71	56	66	64	71	115	82	62	75	74	66	80	44	69	49	55
Rhit	0.466	0.257	0.828	0.518	0.717	0.567	-0.11	0.31	0.726	0.511	0.751	0.886	0.248	0.672	0.545	0.626	0.518
Rtabel	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38
Validitas	Valid	Invalid	Valid	Valid	Valid	Valid	Invalid	Invalid	Valid	Valid	Valid	Valid	Invalid	Valid	Valid	Valid	Valid

Lanjutan Lampiran 3.

No. Res	Nomor Butir																
	34	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**
1	3	4	4	3	3	3	3	1	3	3	4	4	3	2	5	4	5
2	3	3	2	4	4	3	5	2	4	5	3	3	2	4	5	5	4
3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	0	1	2	2	1	2	3	3
4	2	2	4	2	4	3	3	1	2	0	2	1	3	1	2	3	5
5	1	5	1	3	1	5	1	5	1	4	1	1	2	1	2	4	1
6	2	5	5	4	2	5	3	5	3	2	3	2	5	3	4	4	5
7	1	5	1	3	1	5	1	5	1	4	1	1	2	1	2	5	1
8	5	3	1	1	4	4	1	5	3	0	2	2	2	1	2	3	5
9	2	4	3	4	2	4	5	1	2	2	4	2	3	5	3	5	4
10	2	2	3	1	4	2	3	3	2	2	2	1	4	2	2	4	3
11	3	4	2	1	5	1	2	2	1	0	1	1	2	1	3	3	3
12	1	2	1	2	2	1	2	2	1	0	5	2	4	1	2	2	2
13	3	5	3	3	2	3	3	1	3	2	1	1	5	1	3	3	4
14	3	2	3	3	3	4	3	1	2	1	2	2	2	1	3	2	4
15	3	2	3	2	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3
16	3	4	3	2	4	5	5	4	3	0	1	3	3	3	2	3	4
17	4	2	3	1	5	4	1	3	1	2	1	1	5	1	1	1	4
18	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	2
19	3	4	3	2	5	2	2	2	1	2	3	3	3	1	2	3	4
20	2	3	5	1	2	1	2	1	1	0	1	2	2	1	4	3	1
21	3	5	2	2	4	2	3	1	1	1	1	2	4	2	3	3	3
22	3	5	1	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	5
23	2	4	5	3	5	3	4	5	4	2	5	4	3	5	5	3	3
24	2	2	2	2	4	1	2	3	1	3	2	2	3	1	2	3	3
25	2	4	2	4	4	2	3	2	1	2	1	3	2	1	2	3	4
26	2	2	2	2	4	2	2	2	2	1	1	2	3	2	4	4	4
27	2	3	1	3	5	2	3	4	2	1	2	2	2	1	2	4	2
Jumlah	67	91	69	66	92	76	70	69	55	42	55	54	77	47	75	88	91
Rhit	0.007	0.472	0.536	0.591	-0.03	0.408	0.663	0.034	0.531	0.488	0.461	0.605	0.149	0.753	0.679	0.446	0.403
Rtabel	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38
Validitas	Invalid	Valid	Valid	Valid	Invalid	Valid	Valid	Invalid	Valid	Valid	Valid	Valid	Invalid	Valid	Valid	Valid	Valid

Lanjutan Lampiran 3.

No. Res	Nomor Butir														∑
	51	62	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	
1	3	5	5	4	4	4	4	3	3	5	3	5	3	5	244
2	1	4	4	4	3	4	3	5	1	5	5	5	2	4	230
3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	1	3	144
4	1	3	3	5	5	5	1	5	1	2	4	2	1	2	160
5	2	4	3	4	2	2	1	2	2	5	3	3	1	5	151
6	1	5	4	2	2	2	2	4	2	5	2	5	3	4	229
7	2	4	3	4	2	2	1	2	2	5	3	3	1	5	152
8	3	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	4	140
9	1	2	3	5	4	4	2	5	3	5	5	5	5	3	210
10	2	4	4	5	1	1	1	2	1	1	2	1	1	4	143
11	2	5	3	1	2	3	1	3	1	1	1	1	1	5	147
12	1	4	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	5	124
13	2	5	4	3	2	2	1	3	2	3	5	2	4	4	177
14	2	3	3	3	1	1	1	3	2	3	3	3	2	3	157
15	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	143
16	3	2	1	5	3	1	1	4	3	3	5	4	1	5	186
17	1	2	1	5	5	4	4	1	1	1	1	1	2	5	146
18	3	3	3	4	2	1	1	3	3	2	3	3	1	3	151
19	1	5	4	5	5	5	4	2	3	1	5	3	3	3	177
20	1	5	2	4	3	5	5	1	1	5	5	1	5	3	143
21	2	4	5	4	2	2	3	4	2	2	1	3	1	4	157
22	3	4	4	5	1	1	5	3	3	3	2	5	2	3	174
23	4	4	4	3	4	3	2	3	3	5	4	4	2	4	244
24	2	2	2	4	1	3	1	2	3	1	3	1	1	5	135
25	3	3	4	3	4	3	2	3	4	2	2	4	1	4	166
26	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	5	156
27	1	2	2	3	1	2	1	4	2	3	3	2	1	4	151
Jumlah	54	95	82	98	67	69	56	78	56	75	79	76	49	107	
Rhit	0.031	0.397	0.579	0.455	0.628	0.537	0.504	0.362	0.44	0.706	0.632	0.708	0.649	-0.13	
Rtabel	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	
Validitas	Invalid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Invalid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Invalid	45

Lampiran 4. Uji Reliabilitas Instrumen Tingkat Stres Mahasiswa Biologi

Tabel Perhitungan Uji Reliabilitas

No. Res	Nomor Butir																					
	1	2	3	4	5	9	10	11	13	14	15	16	17	19	20	21	22	25	26	27	28	30
1	4	4	3	4	3	4	3	5	3	5	3	5	4	5	5	5	4	3	4	5	4	5
2	4	5	4	4	3	4	3	4	4	4	3	5	2	3	2	4	4	5	4	3	5	4
3	2	3	3	3	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1
4	2	4	4	2	2	2	1	1	2	1	1	4	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2
5	2	5	1	1	1	1	1	2	1	2	3	3	1	1	2	2	3	2	2	3	2	1
6	4	5	4	5	5	4	4	3	5	5	3	5	5	5	2	3	2	3	5	5	4	2
7	2	5	1	1	1	1	1	2	1	2	3	3	1	1	2	2	3	2	2	3	2	1
8	2	3	2	4	1	3	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	4	2	1
9	3	5	5	4	3	3	1	2	5	5	3	5	3	5	3	2	3	3	5	4	3	1
10	2	3	1	3	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2
11	2	4	3	3	2	1	1	2	2	1	1	5	2	1	1	3	2	3	5	2	2	1
12	1	4	3	1	1	2	1	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1
13	3	3	3	4	1	3	2	2	3	4	1	3	2	2	4	2	2	4	3	3	2	1
14	2	3	3	1	1	3	1	1	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	2	2
15	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
16	3	3	4	3	2	2	2	2	3	1	2	4	1	3	3	3	4	3	3	3	3	1
17	1	5	2	1	1	3	1	1	3	4	1	2	5	1	2	2	5	1	1	1	1	1
18	2	3	3	3	2	3	1	3	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
19	2	3	2	2	1	4	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	3	3	3	2
20	2	3	2	1	2	2	1	4	1	1	1	3	3	1	2	1	3	1	1	1	2	1
21	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1
22	3	3	3	4	1	2	2	2	3	2	3	4	3	1	3	2	3	1	5	4	2	1
23	3	5	5	4	4	2	4	5	5	4	4	2	4	4	3	4	5	5	2	5	5	3
24	3	2	3	2	2	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1
25	3	3	3	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	2	5	1	2	2	2	3	2	1
26	4	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	2	3	2	3	2	3	1
27	3	4	2	1	1	3	2	4	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2
Jumlah	68	96	77	68	48	66	44	63	72	63	59	75	62	56	66	64	71	62	75	74	66	44
Var. Item	0.72	1.1	1.13	1.64	1.1	0.87	0.93	1.46	1.23	1.92	0.7	2.03	1.29	1.76	1.26	0.86	1.01	1.14	1.49	1.51	1.03	1.01

∑Var. Item	60.46153846
Var.Total	991.4615385
r hirung	0.96035908
r tabel	0.3809
Keterangan	Reliabel

Lanjutan Lampiran 4.

No. Res	Nomor Butir																						
	31	32	33	35	36	37	39	40	42	43	44	45	47	48	49	50	53	55	58	60	61	62	63
1	5	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	5	4	5	5	4	3	5	3	5	3
2	3	5	4	3	2	4	3	5	4	5	3	3	4	5	5	4	4	3	5	5	5	5	2
3	1	2	2	3	2	3	2	2	3	0	1	2	1	2	3	3	2	2	3	1	2	3	1
4	5	2	2	2	4	2	3	3	2	0	2	1	1	2	3	5	3	5	5	2	4	2	1
5	4	1	2	5	1	3	5	1	1	4	1	1	1	2	4	1	3	2	2	5	3	3	1
6	2	2	2	5	5	4	5	3	3	2	3	2	3	4	4	5	4	2	4	5	2	5	3
7	4	1	2	5	1	3	5	1	1	4	1	1	1	2	5	1	3	2	2	5	3	3	1
8	1	1	1	3	1	1	4	1	3	0	2	2	1	2	3	5	1	1	2	1	1	1	1
9	5	1	1	4	3	4	4	5	2	2	4	2	5	3	5	4	3	4	5	5	5	5	5
10	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	1	2	2	4	3	4	1	2	1	2	1	1
11	1	1	1	4	2	1	1	2	1	0	1	1	1	3	3	3	3	2	3	1	1	1	1
12	2	1	2	2	1	2	1	2	1	0	5	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1
13	3	2	2	5	3	3	3	3	3	2	1	1	1	3	3	4	4	2	3	3	5	2	4
14	2	3	3	2	3	3	4	3	2	1	2	2	1	3	2	4	3	1	3	3	3	3	2
15	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1
16	4	2	1	4	3	2	5	5	3	0	1	3	3	2	3	4	1	3	4	3	5	4	1
17	1	1	1	2	3	1	4	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1	5	1	1	1	1	2
18	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1
19	2	1	2	4	3	2	2	2	1	2	3	3	1	2	3	4	4	5	2	1	5	3	3
20	3	2	1	3	5	1	1	2	1	0	1	2	1	4	3	1	2	3	1	5	5	1	5
21	1	1	3	5	2	2	2	3	1	1	1	2	2	3	3	3	5	2	4	2	1	3	1
22	3	1	2	5	1	3	3	2	2	1	1	1	1	3	2	5	4	1	3	3	2	5	2
23	3	5	4	4	5	3	3	4	4	2	5	4	5	5	3	3	4	4	3	5	4	4	2
24	2	1	1	2	2	2	1	2	1	3	2	2	1	2	3	3	2	1	2	1	3	1	1
25	2	1	2	4	2	4	2	3	1	2	1	3	1	2	3	4	4	4	3	2	2	4	1
26	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	1
27	2	2	2	3	1	3	2	3	2	1	2	2	1	2	4	2	2	1	4	3	3	2	1
Jumlah	69	49	55	91	69	66	76	70	55	42	55	54	47	75	88	91	82	67	78	75	79	76	49
Var. Item	1.56	1.23	0.73	1.4	1.56	0.95	1.7	1.33	0.96	1.87	1.58	0.77	1.51	1.18	0.89	1.55	1.34	1.8	1.26	2.64	1.92	2	1.54

∑Var. Item	60.46153846
Var.Total	991.4615385
r hirung	0.96035908
r tabel	0.3809
Keterangan	Reliabel

Lampiran 5. Interpretasi Tingkat Stres

No.Res	Tahun	Skor	Interpretasi Skor	IPK	Interpretasi IPK
16	2013	72	Rendah	3.24	Rata-rata
54	2014	80	Sedang	3.36	Rata-rata
37	2013	81	Sedang	3.59	Diatas rata-rata
113	2015	81	Sedang	3.4	Rata-rata
156	2016	81	Sedang	3.35	Rata-rata
169	2016	83	Sedang	3.3	Rata-rata
8	2013	84	Sedang	3.4	Rata-rata
101	2015	84	Sedang	3.54	Diatas rata-rata
135	2015	84	Sedang	3.49	Rata-rata
144	2015	85	Sedang	3.14	Rata-rata
29	2013	86	Sedang	3.65	Diatas rata-rata
46	2013	86	Sedang	3.7	Diatas rata-rata
49	2014	86	Sedang	3.25	Rata-rata
20	2013	87	Sedang	3.47	Rata-rata
139	2015	87	Sedang	3.62	Diatas rata-rata
178	2016	87	Sedang	3.2	Rata-rata
105	2015	88	Sedang	3.28	Rata-rata
114	2015	88	Sedang	3.44	Rata-rata
47	2014	89	Sedang	3.41	Rata-rata
7	2013	91	Sedang	3	Rata-rata
52	2014	91	Sedang	3.56	Diatas rata-rata
157	2016	91	Sedang	3.69	Diatas rata-rata
1	2013	92	Sedang	3.21	Rata-rata
11	2013	92	Sedang	3.4	Rata-rata
17	2013	92	Sedang	3.47	Rata-rata
65	2014	92	Sedang	3.25	Rata-rata
171	2016	92	Sedang	3.56	Diatas rata-rata
9	2013	93	Sedang	3.65	Diatas rata-rata
23	2013	93	Sedang	3.15	Rata-rata
30	2013	93	Sedang	3	Rata-rata
39	2013	93	Sedang	3.47	Rata-rata
118	2015	93	Sedang	3.57	Diatas rata-rata
184	2016	93	Sedang	3.14	Rata-rata
32	2013	94	Sedang	3.54	Diatas rata-rata
138	2015	94	Sedang	3.49	Rata-rata
48	2014	95	Sedang	3.59	Diatas rata-rata
59	2014	95	Sedang	3.14	Rata-rata
164	2016	95	Sedang	3.56	Diatas rata-rata
188	2016	95	Sedang	3.51	Diatas rata-rata

Lanjutan Lampiran 5.

No.Res	Tahun	Skor	Interpretasi Skor	IPK	Interpretasi IPK
38	2013	96	Sedang	3.23	Rata-rata
69	2014	96	Sedang	3.1	Rata-rata
75	2015	96	Sedang	3.53	Diatas rata-rata
104	2015	96	Sedang	3.2	Rata-rata
204	2016	96	Sedang	3.72	Diatas rata-rata
72	2015	97	Sedang	3.41	Rata-rata
81	2015	97	Sedang	3.39	Rata-rata
82	2015	97	Sedang	3.39	Rata-rata
142	2015	97	Sedang	3.52	Diatas rata-rata
45	2013	98	Sedang	3.47	Rata-rata
193	2016	98	Sedang	3.68	Diatas rata-rata
74	2015	99	Sedang	3.69	Diatas rata-rata
51	2014	100	Sedang	3.47	Rata-rata
63	2014	100	Sedang	3.27	Rata-rata
120	2015	101	Sedang	3.33	Rata-rata
22	2013	102	Sedang	3	Rata-rata
84	2015	102	Sedang	3.48	Rata-rata
124	2015	102	Sedang	3.22	Rata-rata
170	2016	102	Sedang	3.19	Rata-rata
87	2015	103	Sedang	3.6	Rata-rata
112	2015	103	Sedang	3.52	Diatas rata-rata
179	2016	103	Sedang	3.41	Rata-rata
41	2013	104	Sedang	3.05	rata-rata
58	2014	104	Sedang	2.89	Rata-rata
66	2014	104	Sedang	3	Rata-rata
67	2014	104	Sedang	2.6	Dibawah rata-rata
71	2015	104	Sedang	3.21	Rata-rata
121	2015	104	Sedang	3.6	Diatas rata-rata
3	2013	105	Sedang	3.62	Diatas rata-rata
55	2014	105	Sedang	3.22	Rata-rata
68	2014	105	Sedang	2.81	Rata-rata
143	2015	105	Sedang	2.89	Rata-rata
165	2016	105	Sedang	3.7	Diatas rata-rata
173	2016	105	Sedang	3.31	Rata-rata
175	2016	105	Sedang	3.67	Diatas rata-rata
192	2016	105	Sedang	3.26	Rata-rata

Lanjutan Lampiran 5.

No.Res	Tahun	Skor	Interpretasi Skor	IPK	Interpretasi IPK
62	2014	106	Sedang	2.97	Rata-rata
203	2016	106	Sedang	2.94	Rata-rata
70	2014	107	Sedang	3	Rata-rata
5	2013	108	Sedang	3.15	Rata-rata
103	2015	109	Sedang	3.37	Rata-rata
115	2015	109	Sedang	3.39	Rata-rata
43	2013	110	Sedang	3.67	Diatas rata-rata
61	2014	110	Sedang	2.45	Dibawah rata-rata
90	2015	111	Sedang	3.01	Rata-rata
130	2015	111	Sedang	3	Rata-rata
137	2015	111	Sedang	3.14	Rata-rata
110	2015	112	Sedang	3.35	Rata-rata
111	2015	112	Sedang	3.08	Rata-rata
125	2015	112	Sedang	2.97	Rata-rata
180	2016	112	Sedang	3.63	Diatas rata-rata
50	2014	113	Sedang	3.09	Rata-rata
73	2015	113	Sedang	3.48	Rata-rata
108	2015	113	Sedang	3.14	Rata-rata
133	2015	113	Sedang	3	Rata-rata
167	2016	113	Sedang	3.37	Rata-rata
176	2016	113	Sedang	3.63	Rata-rata
190	2016	113	Sedang	3.08	Rata-rata
19	2013	114	Sedang	3	Rata-rata
24	2013	114	Sedang	2.1	Dibawah rata-rata
40	2013	114	Sedang	2.7	Dibawah rata-rata
53	2014	114	Sedang	3.05	Rata-rata
85	2015	115	Sedang	3.24	Rata-rata
99	2015	115	Sedang	3.17	Rata-rata
106	2015	115	Sedang	2.93	Rata-rata
206	2016	115	Sedang	2.87	Rata-rata
2	2013	116	Sedang	3	Rata-rata
57	2014	116	Sedang	3.41	Rata-rata
95	2015	116	Sedang	3.17	Rata-rata
129	2015	116	Sedang	3	Rata-rata
140	2015	116	Sedang	3.34	Rata-rata
21	2013	117	Sedang	3.01	Rata-rata

Lanjutan Lampiran 5.

No.Res	Tahun	Skor	Interpretasi Skor	IPK	Interpretasi IPK
93	2015	117	Sedang	2.93	Rata-rata
126	2015	117	Sedang	3.48	Rata-rata
141	2015	117	Sedang	2.95	Rata-rata
197	2016	117	Sedang	3.7	Rata-rata
199	2016	117	Sedang	3.26	Rata-rata
80	2015	118	Sedang	3.43	Rata-rata
116	2015	118	Sedang	3.19	Rata-rata
117	2015	118	Sedang	3.48	Rata-rata
122	2015	118	Sedang	2.95	Rata-rata
25	2013	119	Sedang	2.91	Rata-rata
77	2015	119	Sedang	2.93	Rata-rata
109	2015	119	Sedang	3.42	Rata-rata
123	2015	119	Sedang	3.08	Rata-rata
131	2015	119	Sedang	3.01	Rata-rata
189	2016	119	Sedang	3.12	Rata-rata
195	2016	119	Sedang	3	Rata-rata
18	2013	120	Sedang	2.91	Rata-rata
56	2014	120	Sedang	3	Rata-rata
155	2016	120	Sedang	3.72	Diatas rata-rata
158	2016	120	Sedang	3.5	Rata-rata
26	2013	121	Sedang	3.19	Rata-rata
177	2016	121	Sedang	2.87	Rata-rata
196	2016	121	Sedang	3.36	Rata-rata
79	2015	122	Sedang	3.57	Diatas rata-rata
96	2015	122	Sedang	3.05	Rata-rata
127	2015	122	Sedang	3.21	Rata-rata
145	2016	122	Sedang	3.23	Rata-rata
172	2016	122	Sedang	3.36	Rata-rata
182	2016	122	Sedang	3.36	Rata-rata
202	2016	122	Sedang	3.54	Diatas rata-rata
134	2015	123	Sedang	3.1	Rata-rata
159	2016	123	Sedang	3.26	Rata-rata
194	2016	123	Sedang	3.49	Rata-rata
205	2016	123	Sedang	3.7	Diatas rata-rata
44	2013	124	Sedang	3	Rata-rata
60	2014	124	Sedang	2.1	Dibawah rata-rata

Lanjutan Lampiran 5.

No.Res	Tahun	Skor	Interpretasi Skor	IPK	Intepretasi IPK
100	2015	124	Sedang	3.01	Rata-rata
102	2015	124	Sedang	3.25	Rata-rata
136	2015	125	Sedang	2.93	Rata-rata
153	2016	125	Sedang	3.49	Rata-rata
168	2016	125	Sedang	3.21	Rata-rata
207	2016	125	Sedang	2.94	Rata-rata
33	2013	126	Sedang	3.65	Diatas rata-rata
201	2016	126	Sedang	3.46	Rata-rata
12	2013	127	Sedang	3.69	Diatas rata-rata
83	2015	127	Sedang	2.83	Rata-rata
6	2013	128	Sedang	2.7	Dibawah rata-rata
13	2013	128	Sedang	2.75	Dibawah rata-rata
64	2014	128	Sedang	2.92	Rata-rata
191	2016	128	Sedang	2.98	Rata-rata
94	2015	129	Sedang	3	Rata-rata
107	2015	129	Sedang	2.85	Rata-rata
128	2015	129	Sedang	2.6	Dibawah rata-rata
160	2016	129	Sedang	3.01	Rata-rata
162	2016	130	Sedang	3.53	Diatas rata-rata
163	2016	130	Sedang	2.93	Rata-rata
34	2013	131	Sedang	3.72	Diatas rata-rata
174	2016	131	Sedang	3.21	Rata-rata
187	2016	131	Sedang	3.29	Rata-rata
209	2016	131	Sedang	3.13	Rata-rata
10	2013	132	Sedang	2.89	Rata-rata
28	2013	132	Sedang	3.02	Rata-rata
161	2016	132	Sedang	3.46	Rata-rata
166	2016	132	Sedang	2.87	Rata-rata
198	2016	132	Sedang	3.12	Rata-rata
200	2016	132	Sedang	3.01	Rata-rata
208	2016	132	Sedang	3.21	Rata-rata
14	2013	134	Sedang	2.92	Rata-rata
31	2013	134	Sedang	3	Rata-rata
89	2015	134	Sedang	3	Rata-rata
35	2013	135	Sedang	2.93	Rata-rata
42	2013	135	Sedang	2.83	Rata-rata

Lanjutan Lampiran 5.

No.Res	Tahun	Skor	Interpretasi Skor	IPK	Interpretasi IPK
88	2015	136	Tinggi	3.33	Rata-rata
213	2016	136	Tinggi	3.32	Rata-rata
4	2013	137	Tinggi	2.8	Rata-rata
91	2015	137	Tinggi	3.25	Rata-rata
97	2015	137	Tinggi	3.21	Rata-rata
151	2016	137	Tinggi	2.98	Rata-rata
183	2016	137	Tinggi	3.24	Rata-rata
186	2016	137	Tinggi	3.11	Rata-rata
210	2016	137	Tinggi	3.19	Rata-rata
216	2016	138	Tinggi	3.14	Rata-rata
36	2013	139	Tinggi	3	Rata-rata
181	2016	139	Tinggi	2.8	Rata-rata
86	2015	140	Tinggi	2.97	Rata-rata
148	2016	141	Tinggi	3.5	Rata-rata
78	2015	142	Tinggi	3.25	Rata-rata
15	2013	143	Tinggi	3.09	Rata-rata
92	2015	143	Tinggi	2.15	Rata-rata
146	2016	144	Tinggi	3.1	Rata-rata
149	2016	144	Tinggi	3.35	Rata-rata
214	2016	144	Tinggi	3.21	Rata-rata
211	2016	145	Tinggi	2.94	Rata-rata
185	2016	147	Tinggi	2.93	Rata-rata
119	2015	148	Tinggi	3.13	Rata-rata
98	2015	150	Tinggi	3.07	Rata-rata
76	2015	152	Tinggi	3.05	Rata-rata
152	2016	152	Tinggi	3.25	Rata-rata
212	2016	152	Tinggi	3	Rata-rata
150	2016	156	Tinggi	3.19	Rata-rata
154	2016	156	Tinggi	3.21	Rata-rata
132	2015	157	Tinggi	2.83	Rata-rata
27	2013	159	Tinggi	3	Rata-rata
215	2016	161	Tinggi	3.41	Rata-rata
147	2016	163	Tinggi	3.28	Rata-rata

Persentase Tingkatan Stres

Tingkat Stres	Total	Persentase (%)
Rendah	1	0.46
Sedang	182	84.26
Tinggi	33	15.28
Total	**216**	**100**

Presentase Nilai IPK

Kategori	Total	Persentase (%)
Dibawah rata-rata	9	4.17
Rata-rata	170	78.71
Diatas rata-rata	37	17.13
Total	**216**	**100**

Lampiran 6. Skor Tiap Indikator Instrumen Tingkat Stres

	FAKTOR SOSIAL									TOTAL	SKOR MAX
No. Butir	**1**	**4**	**10**	**11**	**17**	**22**	**25**	**27**	**28**		
Jumlah	541	604	427	438	447	544	483	567	496		
No. Butir	**30**	**31**	**32**	**33**	**39**	**45**	**47**	**48**		**17010**	**18360**
Jumlah	377	512	480	469	745	435	376	564			
SKOR										**92.64705882**	

	FAKTOR AKADEMIK								TOTAL	SKOR MAX
No. Butir	**3**	**9**	**13**	**14**	**15**	**19**	**21**	**26**	**40**		
Jumlah	649	598	658	596	481	779	546	740	626		
No. Butir	**42**	**43**	**44**	**49**	**58**	**60**	**61**	**62**	**63**	**20990**	**19440**
Jumlah	487	465	498	710	412	514	618	794	343		
SKOR										**107.973251**	

	FAKTOR FISIK					TOTAL	SKOR MAX
No. Butir	**2**	**5**	**16**	**20**	**35**		
Jumlah	760	327	791	512	712		
No. Butir	**36**	**37**	**50**	**53**	**55**	**11818**	**10750**
Jumlah	552	533	603	574	545		
SKOR						**109.9348837**	

Persentasi per indikator

	Skor	Hasil Konversi (%)
Sosial	92.64705882	29.83271919
Akademik	107.973251	34.76781367
Fisik	109.9348837	35.39946715
310.5551936		100

Lampiran 7. Perhitungan distribusi frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Biologi

1. Mencari Skor Rentangan

   R = skor tertinggi – skor terendah

   = 163 – 72

   = 91

2. Mencari Kelas Interval

   I = 1 + 3,3 log n

   = 1 + 3,3 log 216

   = 1 + 3,3 (2,33)

   = 1 + 7,70

   = 8,70 = 9

3. Mencari Panjang Kelas

   K = R/I

   = 91/8.70

   = 10,45 = 11

No.	Kelas	Batas Bawah	Batas Atas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	72 – 82	71.5	82.5	5	2.31
2	83 – 93	82.5	93.5	28	12.96
3	94 – 104	93.5	104.5	34	15.74
4	105 – 115	104.5	115.5	38	17.59
5	116 – 126	115.5	126.5	50	23.15
6	127 – 137	126.5	137.5	37	17.13
7	138 – 148	137.5	148.5	14	6.48
8	149 – 159	148.5	159.5	8	3.70
9	160 – 170	159.5	170.5	2	0.93
Jumlah				216	100.00

Lampiran 8. Perhitungan distribusi frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Biologi

1. Mencari Skor Rentangan

R = skor tertinggi – skor terendah

= 3,72 – 2,10

= 1,62

2. Mencari Kelas Interval

K = 1 + 3,3 log n

= 1 + 3,3 log 216

= 1 + 3,3 (2,33)

= 1 + 7,70

= 8,70

= 9

3. Mencari Panjang Kelas

i = R/K

= 1,62/8.70

= 0,186

= 0,19

No.	Kelas	Batas Bawah	Batas Atas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	2,10 – 2,28	2.095	2.285	3	1.39
2	2,29 – 2,47	2.285	2.475	1	0.46
3	2,48 – 2,66	2.475	2.665	2	0.93
4	2,67 – 2,85	2.665	2.855	10	4.63
5	2,85 – 3,04	2.855	3.045	53	24.54
6	3,05 – 3,23	3.045	3.235	48	22.22
7	3,24 – 3,42	3.235	3.425	43	19.91
8	3,43 – 3,61	3.425	3.615	36	16.67
9	3,62 – 3,80	3.615	3.805	20	9.26
Jumlah				216	100.00

Lampiran 9. Uji Normalitas Skor Tingkat Stres Mahasiswa Biologi dengan Menggunakan Uji *Kolmogorov-Smornov*

a. Hipotesis Statistik

H_0 = Data populasi berdistribusi normal

H_1 = Data populasi berdistribusi tidak normal

Tabel Perhitungan Uji Normalitas

X	F	F.X	F/n (P)	KP	Z_x	Z-tabel	a1	a2
72	1	72	0.00	0.00	-1.98	0.02	0.02	0.02
80	1	80	0.00	0.01	-1.63	0.05	0.05	0.04
81	3	243	0.01	0.02	-1.59	0.06	0.05	0.03
83	1	83	0.00	0.03	-1.5	0.07	0.04	0.04
84	3	252	0.01	0.04	-1.46	0.07	0.04	0.03
85	1	85	0.00	0.05	-1.42	0.08	0.04	0.03
86	3	258	0.01	0.06	-1.37	0.08	0.04	0.02
87	3	261	0.01	0.07	-1.33	0.09	0.03	0.02
88	2	176	0.01	0.08	-1.29	0.10	0.03	0.02
89	1	89	0.00	0.09	-1.24	0.11	0.02	0.02
91	3	273	0.01	0.10	-1.16	0.12	0.04	0.02
92	5	460	0.02	0.13	-1.11	0.13	0.03	0.01
93	6	558	0.03	0.15	-1.07	0.14	0.02	0.01
94	2	188	0.01	0.16	-1.02	0.15	0.00	0.01
95	4	380	0.02	0.18	-0.98	0.16	0.00	0.02
96	5	480	0.02	0.20	-0.94	0.17	-0.01	0.03
97	4	388	0.02	0.22	-0.89	0.19	0.02	0.04
98	2	196	0.01	0.23	-0.85	0.20	0.02	0.03
99	1	99	0.00	0.24	-0.81	0.21	0.02	0.03
100	2	200	0.01	0.25	-0.76	0.22	0.01	0.02
101	1	101	0.00	0.25	-0.72	0.24	0.01	0.01
102	4	408	0.02	0.27	-0.68	0.25	0.00	0.02
103	3	309	0.01	0.28	-0.63	0.26	0.01	0.02
104	6	624	0.03	0.31	-0.59	0.28	0.01	0.03
105	8	840	0.04	0.35	-0.55	0.29	0.02	0.06
106	2	212	0.01	0.36	-0.5	0.31	0.04	0.05
107	1	107	0.00	0.36	-0.46	0.32	0.03	0.04
108	1	108	0.00	0.37	-0.42	0.34	0.02	0.03
109	2	218	0.01	0.38	-0.37	0.35	0.01	0.02
110	2	220	0.01	0.38	-0.33	0.37	0.00	0.01
111	3	333	0.01	0.40	-0.29	0.39	0.00	0.01
112	4	448	0.02	0.42	-0.24	0.40	0.01	0.01
113	7	791	0.03	0.45	-0.2	0.42	0.00	0.03

X	F	F.X	F/n (P)	KP	Z_x	Z-tabel	a1	a2
114	4	456	0.02	0.47	-0.16	0.44	0.01	0.03
115	4	460	0.02	0.49	-0.11	0.46	0.01	0.03
116	5	580	0.02	0.51	-0.07	0.47	0.01	0.04
117	6	702	0.03	0.54	-0.03	0.49	0.02	0.05
118	4	472	0.02	0.56	0.02	0.51	0.03	0.05
119	7	833	0.03	0.59	0.06	0.52	0.03	0.06
120	4	480	0.02	0.61	0.10	0.54	0.05	0.07
121	3	363	0.01	0.62	0.15	0.56	0.05	0.06
122	7	854	0.03	0.65	0.19	0.58	0.04	0.08
123	4	492	0.02	0.67	0.23	0.59	0.06	0.08
124	4	496	0.02	0.69	0.28	0.61	0.06	0.08
125	4	500	0.02	0.71	0.32	0.63	0.06	0.08
126	2	252	0.01	0.72	0.36	0.64	0.07	0.08
127	2	254	0.01	0.73	0.41	0.66	0.06	0.07
128	4	512	0.02	0.75	0.45	0.67	0.05	0.07
129	4	516	0.02	0.76	0.49	0.69	0.06	0.07
130	2	260	0.01	0.77	0.54	0.70	0.06	0.07
131	4	524	0.02	0.79	0.58	0.72	0.05	0.07
132	7	924	0.03	0.82	0.63	0.73	0.06	0.09
134	3	402	0.01	0.84	0.71	0.76	0.06	0.08
135	2	270	0.01	0.85	0.76	0.77	0.06	0.07
136	2	272	0.01	0.86	0.80	0.79	0.06	0.07
137	7	959	0.03	0.89	0.84	0.80	0.06	0.09
138	1	138	0.00	0.89	0.89	0.81	0.08	0.08
139	2	278	0.01	0.90	0.93	0.82	0.07	0.08
140	1	140	0.00	0.91	0.97	0.83	0.07	0.07
141	1	141	0.00	0.91	1.02	0.85	0.06	0.07
142	1	142	0.00	0.92	1.06	0.86	0.06	0.06
143	2	286	0.01	0.93	1.10	0.86	0.05	0.06
144	3	432	0.01	0.94	1.15	0.87	0.05	0.07
145	1	145	0.00	0.94	1.19	0.88	0.06	0.06
147	1	147	0.00	0.95	1.28	0.90	0.05	0.05
148	1	148	0.00	0.95	1.32	0.91	0.04	0.05
150	1	150	0.00	0.96	1.41	0.92	0.03	0.04
152	3	456	0.01	0.97	1.49	0.93	0.03	0.04
156	2	312	0.01	0.98	1.67	0.95	0.02	0.03
157	1	157	0.00	0.99	1.71	0.96	0.03	0.03
159	1	159	0.00	0.99	1.80	0.96	0.02	0.03
161	1	161	0.00	1.00	1.88	0.97	0.02	0.03
163	1	163	0.00	1.00	1.97	0.98	0.02	0.02

b. Data Statistik

Rata-Rata = 117,60

Simpangan baku = 23,03

c. Kriteria Pengujian

Terima H0 bila harga $a_{max} < D_{tabel}$

Tolak H0 bila harga $a_{max} > D_{tabel}$

d. Perhitungan

$a_{max} = 0{,}0901$

$D_{tabel} = \frac{1{,}36}{\sqrt{216}} = 0{,}0925$

e. Kesimpulan

Karena $a_{max} < D_{tabel}$ yaitu 0,0901 < 0,0925, maka terima H_0 pada α = 0,05 yang artinya data populasi berdistribusi normal.

Lampiran 10. Uji Normalitas Nilai Prestasi Akademik Mahasiswa Biologi dengan Menggunakan Uji *Kolmogorov-Smornov*

a. Hipotesis Statistik

H_0 = Data populasi berdistribusi normal

H_1 = Data populasi berdistribusi tidak normal

Tabel Perhitungan Uji Normalitas

X	F	F.X	F/n (P)	KP	Zx	Z-tabel	a1	a2
2.1	2	4.2	0.01	0.01	-3.31	0.00	0.00	0.01
2.15	1	2.15	0.00	0.01	-3.16	0.00	0.01	0.01
2.45	1	2.45	0.00	0.02	-2.27	0.01	0.00	0.01
2.6	2	5.2	0.01	0.03	-1.82	0.03	0.02	0.01
2.7	2	5.4	0.01	0.04	-1.52	0.06	0.04	0.03
2.75	1	2.75	0.00	0.04	-1.37	0.08	0.05	0.04
2.8	2	5.6	0.01	0.05	-1.22	0.11	0.07	0.06
2.81	1	2.81	0.00	0.06	-1.20	0.12	0.07	0.06
2.83	3	8.49	0.01	0.07	-1.14	0.13	0.07	0.06
2.85	1	2.85	0.00	0.07	-1.08	0.14	0.07	0.07
2.87	3	8.61	0.01	0.09	-1.02	0.15	0.08	0.07
2.89	3	8.67	0.01	0.10	-0.96	0.17	0.08	0.07
2.91	2	5.82	0.01	0.11	-0.90	0.18	0.08	0.07
2.92	2	5.84	0.01	0.12	-0.87	0.19	0.08	0.07
2.93	7	20.51	0.03	0.15	-0.84	0.20	0.08	0.05
2.94	3	8.82	0.01	0.17	-0.81	0.21	0.06	0.04
2.95	2	5.9	0.01	0.18	-0.78	0.22	0.05	0.04
2.97	3	8.91	0.01	0.19	-0.72	0.24	0.06	0.05
2.98	2	5.96	0.01	0.20	-0.69	0.25	0.06	0.05
3	19	57	0.09	0.29	-0.63	0.26	0.07	0.02
3.01	6	18.06	0.03	0.31	-0.60	0.27	0.01	0.04
3.02	1	3.02	0.00	0.32	-0.57	0.28	0.03	0.03
3.05	4	12.2	0.02	0.34	-0.48	0.32	0.00	0.02
3.07	1	3.07	0.00	0.34	-0.42	0.34	0.00	0.01
3.08	3	9.24	0.01	0.36	-0.39	0.35	0.01	0.01
3.09	2	6.18	0.01	0.37	-0.36	0.36	0.00	0.01
3.1	3	9.3	0.01	0.38	-0.33	0.37	0.01	0.01
3.11	1	3.11	0.00	0.38	-0.30	0.38	0.00	0.00
3.12	2	6.24	0.01	0.39	-0.27	0.39	0.01	0.00
3.13	2	6.26	0.01	0.40	-0.24	0.41	0.01	0.00
3.14	6	18.84	0.03	0.43	-0.21	0.42	0.01	0.01
3.15	2	6.3	0.01	0.44	-0.18	0.43	0.00	0.01

X	F	F.X	F/n (P)	KP	Zx	Z-tabel	a1	a2
3.17	2	6.34	0.01	0.45	-0.12	0.45	0.01	0.00
3.19	5	15.95	0.02	0.47	-0.06	0.48	0.03	0.00
3.2	2	6.4	0.01	0.48	-0.03	0.49	0.02	0.01
3.21	9	28.89	0.04	0.52	0.00	0.50	0.02	0.02
3.22	2	6.44	0.01	0.53	0.03	0.51	0.01	0.02
3.23	2	6.46	0.01	0.54	0.06	0.52	0.01	0.02
3.24	3	9.72	0.01	0.56	0.09	0.54	0.01	0.02
3.25	6	19.5	0.03	0.58	0.12	0.55	0.01	0.04
3.26	3	9.78	0.01	0.60	0.15	0.56	0.02	0.04
3.27	1	3.27	0.00	0.60	0.18	0.57	0.03	0.03
3.28	2	6.56	0.01	0.61	0.21	0.58	0.02	0.03
3.29	1	3.29	0.00	0.62	0.24	0.59	0.02	0.02
3.3	1	3.3	0.00	0.62	0.27	0.61	0.01	0.02
3.31	1	3.31	0.00	0.63	0.30	0.62	0.00	0.01
3.32	1	3.32	0.00	0.63	0.33	0.63	0.00	0.00
3.33	2	6.66	0.01	0.64	0.36	0.64	0.01	0.00
3.34	1	3.34	0.00	0.64	0.39	0.65	0.01	0.01
3.35	3	10.05	0.01	0.66	0.42	0.66	0.02	0.00
3.36	4	13.44	0.02	0.68	0.45	0.67	0.01	0.00
3.37	2	6.74	0.01	0.69	0.48	0.68	0.01	0.00
3.39	3	10.17	0.01	0.70	0.54	0.70	0.02	0.00
3.4	3	10.2	0.01	0.71	0.57	0.71	0.02	0.00
3.41	5	17.05	0.02	0.74	0.60	0.72	0.01	0.01
3.42	1	3.42	0.00	0.74	0.63	0.73	0.00	0.01
3.43	1	3.43	0.00	0.75	0.65	0.74	0.00	0.00
3.44	1	3.44	0.00	0.75	0.68	0.75	0.01	0.00
3.46	2	6.92	0.01	0.76	0.74	0.77	0.02	0.01
3.47	5	17.35	0.02	0.78	0.77	0.78	0.02	0.00
3.48	4	13.92	0.02	0.80	0.80	0.79	0.01	0.01
3.49	4	13.96	0.02	0.82	0.83	0.80	0.00	0.02
3.5	2	7	0.01	0.83	0.86	0.81	0.01	0.02
3.51	1	3.51	0.00	0.83	0.89	0.81	0.01	0.02
3.52	2	7.04	0.01	0.84	0.92	0.82	0.01	0.02
3.53	2	7.06	0.01	0.85	0.95	0.83	0.01	0.02
3.54	3	10.62	0.01	0.87	0.98	0.84	0.01	0.03
3.56	3	10.68	0.01	0.88	1.04	0.85	0.01	0.03
3.57	2	7.14	0.01	0.89	1.07	0.86	0.02	0.03
3.59	2	7.18	0.01	0.90	1.13	0.87	0.02	0.03
3.6	2	7.2	0.01	0.91	1.16	0.88	0.02	0.03
3.62	2	7.24	0.01	0.92	1.22	0.89	0.02	0.03

X	F	F.X	F/n (P)	KP	Zx	Z-tabel	a1	a2
3.63	2	7.26	0.01	0.93	1.25	0.89	0.02	0.03
3.65	3	10.95	0.01	0.94	1.31	0.91	0.02	0.03
3.67	2	7.34	0.01	0.95	1.37	0.91	0.02	0.03
3.68	1	3.68	0.00	0.95	1.40	0.92	0.03	0.03
3.69	3	11.07	0.01	0.97	1.43	0.92	0.03	0.04
3.7	4	14.8	0.02	0.99	1.46	0.93	0.04	0.06
3.72	3	11.16	0.01	1.00	1.52	0.94	0.05	0.06

b. Data Statistik

Rata-Rata = 3,21

Simpangan baku = 0,34

c. Kriteria Pengujian

Terima H0 bila harga $a_{max} < D_{tabel}$

Tolak H0 bila harga $a_{max} > D_{tabel}$

d. Perhitungan

a_{max} = 0,0877

$D_{tabel} = \frac{1,36}{\sqrt{216}} = 0,0925$

e. Kesimpulan

Karena $a_{max} < D_{tabel}$ yaitu 0,0877 < 0,0925, maka terima H_0 pada α = 0,05 yang artinya data populasi berdistribusi normal.

Lampiran 11. Uji Homogenitas Skor Tingkat Stres dan Nilai Prestasi Akademik Mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta

a. Hipotesis

H0 = semua variasi sama

H1 = salah satu variasi tidak sama

b. Kriteria Pengujian

Terima H0 jika nilai $x^2 < x^2$ tabel

Tolak H0 jika nilai $x^2 > x^2$ tabel

c. Hasil Perhitungan

Tabel Perhitungan Uji Homogenitas

No.Res	X	k	ni	Y	dk	si2	log si2	dk.si2	dk.log si2
16	72	1	1	3.24					
54	80	2	1	3.36					
156	81	3	3	3.59	2	0.01603	-1.795	0.03207	-3.58995
37	81			3.4					
113	81			3.35					
169	83	4	1	3.3					
8	84	5	3	3.4	2	0.00503	-2.2981	0.01007	-4.59629
135	84			3.54					
101	84			3.49					
144	85	6	1	3.14					
29	86	7	3	3.65	2	0.06083	-1.2159	0.12167	-2.43172
46	86			3.7					
49	86			3.25					
20	87	8	3	3.47	2	0.0453	-1.3439	0.0906	-2.6878
139	87			3.62					
178	87			3.2					
114	88	9	2	3.28	1	0.0128	-1.8928	0.0128	-1.89279
105	88			3.44					
47	89	10	1	3.41					
52	91	11	3	3	2	0.13443	-0.8715	0.26887	-1.74299
157	91			3.56					
7	91			3.69					

No.Res	X	k	ni	Y	dk	si2	log si2	dk.si2	dk.log si2
1	92	12	5	3.21	4	0.02167	-1.6641	0.08668	-6.65656
65	92			3.4					
11	92			3.47					
17	92			3.25					
171	92			3.56					
9	93			3.65					
184	93			3.15					
23	93	13	6	3	5	0.0714	-1.1463	0.357	-5.73151
39	93			3.47					
118	93			3.57					
30	93			3.14					
138	94	14	2	3.54	1	0.00125	-2.9031	0.00125	-2.90309
32	94			3.49					
164	95			3.59					
48	95	15	4	3.14	3	0.0438	-1.3585	0.1314	-4.07558
59	95			3.56					
188	95			3.51					
75	96			3.23					
204	96			3.1					
69	96	16	5	3.53	4	0.06713	-1.1731	0.26852	-4.69233
104	96			3.2					
38	96			3.72					
72	97			3.41					
142	97	17	4	3.39	3	0.00389	-2.4099	0.01167	-7.22959
81	97			3.39					
82	97			3.52					
45	98	18	2	3.47	1	0.02205	-1.6566	0.02205	-1.65659
193	98			3.68					
74	99	19	1	3.69					
63	100	20	2	3.47	1	0.02	-1.699	0.02	-1.69897
51	100			3.27					
120	101	21	1	3.33					
22	102			3					
170	102	22	4	3.48	3	0.03896	-1.4094	0.11687	-4.2282
84	102			3.22					
124	102			3.19					
179	103			3.6					
112	103	23	3	3.52	2	0.0091	-2.041	0.0182	-4.08192
87	103			3.41					

No.Res	X	k	ni	Y	dk	si2	log si2	dk.si2	dk.log si2
66	104	24	6	3.05	5	0.11166	-0.9521	0.55828	-4.76058
41	104			2.89					
71	104			3					
121	104			2.6					
67	104			3.21					
58	104			3.6					
143	105	25	8	3.62	7	0.1164	-0.934	0.8148	-6.53833
55	105			3.22					
192	105			2.81					
173	105			2.89					
3	105			3.7					
175	105			3.31					
165	105			3.67					
68	105			3.26					
203	106	26	2	2.97	1	0.00045	-3.3468	0.00045	-3.34679
62	106			2.94					
70	107	27	1	3					
5	108	28	1	3.15					
103	109	29	2	3.37	1	0.0002	-3.699	0.0002	-3.69897
115	109			3.39					
43	110	30	2	3.67	1	0.7442	-0.1283	0.7442	-0.12831
61	110			2.45					
90	111	31	3	3.01	2	0.0061	-2.2147	0.0122	-4.42934
130	111			3					
137	111			3.14					
180	112	32	4	3.35	3	0.08716	-1.0597	0.26147	-3.17907
111	112			3.08					
110	112			2.97					
125	112			3.63					
50	113	33	7	3.09	6	0.05676	-1.2459	0.34057	-7.47566
108	113			3.48					
167	113			3.14					
73	113			3					
133	113			3.37					
190	113			3.63					
176	113			3.08					

No.Res	X	k	ni	Y	dk	si2	log si2	dk.si2	dk.log si2
24	114	34	4	3	3	0.19063	-0.7198	0.57188	-2.15946
40	114			2.1					
19	114			2.7					
53	114			3.05					
99	115	35	4	3.24	3	0.03242	-1.4891	0.09727	-4.46736
85	115			3.17					
206	115			2.93					
106	115			2.87					
2	116	36	5	3	4	0.03583	-1.4458	0.14332	-5.78301
95	116			3.41					
129	116			3.17					
140	116			3					
57	116			3.34					
126	117	37	6	3.01	5	0.10014	-0.9994	0.50068	-4.99703
199	117			2.93					
197	117			3.48					
93	117			2.95					
141	117			3.7					
21	117			3.26					
116	118	38	4	3.43	3	0.05942	-1.226	0.17827	-3.67809
80	118			3.19					
117	118			3.48					
122	118			2.95					
123	119	39	7	2.91	6	0.02979	-1.5259	0.17874	-9.15554
189	119			2.93					
109	119			3.42					
25	119			3.08					
77	119			3.01					
195	119			3.12					
131	119			3					
158	120	40	4	2.91	3	0.15242	-0.8169	0.45727	-2.45083
155	120			3					
18	120			3.72					
56	120			3.5					
26	121	41	3	3.19	2	0.0619	-1.2083	0.1238	-2.41662
196	121			2.87					
177	121			3.36					

No.Res	X	k	ni	Y	dk	si2	log si2	dk.si2	dk.log si2
145	122	42	7	3.57	6	0.03438	-1.4637	0.20629	-8.78209
96	122			3.05					
127	122			3.21					
172	122			3.23					
182	122			3.36					
202	122			3.36					
79	122			3.54					
134	123	43	4	3.1	3	0.06903	-1.161	0.20708	-3.48298
159	123			3.26					
194	123			3.49					
205	123			3.7					
60	124	44	4	3	3	0.25673	-0.5905	0.7702	-1.77155
44	124			2.1					
100	124			3.01					
102	124			3.25					
136	125	45	4	2.93	3	0.07049	-1.1519	0.21148	-3.45559
207	125			3.49					
168	125			3.21					
153	125			2.94					
201	126	46	2	3.65	1	0.01805	-1.7435	0.01805	-1.74352
33	126			3.46					
83	127	47	2	3.69	1	0.3698	-0.432	0.3698	-0.43203
12	127			2.83					
6	128	48	4	2.7	3	0.01789	-1.7473	0.05367	-5.24205
13	128			2.75					
64	128			2.92					
191	128			2.98					
128	129	49	4	3	3	0.03657	-1.4369	0.1097	-4.31074
107	129			2.85					
94	129			2.6					
160	129			3.01					
163	130	50	2	3.53	1	0.18	-0.7447	0.18	-0.74473
162	130			2.93					
209	131	51	4	3.72	3	0.06929	-1.1593	0.20788	-3.47796
174	131			3.21					
187	131			3.29					
34	131			3.13					

No.Res	X	k	ni	Y	dk	si2	log si2	dk.si2	dk.log si2
166	132			2.89					
10	132			3.02					
200	132			3.46					
28	132	52	7	2.87	6	0.04192	-1.3775	0.25154	-8.26524
198	132			3.12					
208	132			3.01					
161	132			3.21					
14	134			2.92					
31	134	53	3	3	2	0.00213	-2.6709	0.00427	-5.34188
89	134			3					
42	135	54	2	2.93	1	0.005	-2.301	0.005	-2.30103
35	135			2.83					
213	136	55	2	3.33	1	0.08744	-1.0583	0.08744	-1.05829
88	136			3.32					
4	137			2.8					
151	137			3.25					
186	137			3.21					
210	137	56	7	2.98	6	0.02765	-1.5583	0.16589	-9.35005
97	137			3.24					
183	137			3.11					
91	137			3.19					
216	138	57	1	3.14					
181	139	58	2	3	1	0.02	-1.699	0.02	-1.69897
36	139			2.8					
86	140	59	1	2.97					
148	141	60	1	3.5					
78	142	61	1	3.25					
92	143	61	2	3.09	1	0.4418	-0.3548	0.4418	-0.35477
15	143			2.15					
146	144			3.1					
214	144	62	3	3.35	2	0.0157	-1.8041	0.0314	-3.6082
149	144			3.21					
211	145	63	1	2.94					
185	147	64	1	2.93					
119	148	65	1	3.13					
98	150	66	1	3.07					
212	152			3.05					
76	152	67	3	3.25	2	0.0175	-1.757	0.035	-3.51392
152	152			3					

No.Res	X	k	ni	Y	dk	si2	log si2	dk.si2	dk.log si2
150	156	68	2	3.19	1	0.0002	-3.699	0.0002	-3.69897
154	156			3.21					
132	157	69	1	2.83					
27	159	70	1	3					
215	161	71	1	3.41					
147	163	71	1	3.28					
Jumlah		2688	216	693.3	143	4.14074	-79.801	9.92981	-201.195

Menghitung varian gabungan

$$S^2 = \frac{\Sigma(dk.Si^2)}{\Sigma \mathrm{dk}} = 0{,}069439259$$

Menghitung Skor B (Barlett)

B = Σdk log S^2

= (143) (Log 0,0694)

= 138 x (-1,1584)

= -165,651

Menghitung Chi-Kuadrat

X^2 = (ln 10)(B-($\sum$dk.log Si^2)

= (2,30258)(-165,651-201,296)

= 81,845

Harga x2 tabel

$X^2_{\text{tabel (0,05)(143)}}$ = 171,91

d. Kesimpulan

Hasil Uji $x^2_{\text{hitung}} < x^2_{\text{tabel}}$ yaitu 81,845 < 171,91 pada α = 0,05, maka variasi kelompok Y untuk X adalah Homogen.

Lampiran 12. Pengujian Hipotesis Penelitian

1. Uji Regresi Linearitas

a. Hipotesis

H_0 : Model regresi tidak signifikan

H_1 : Model regresi signifikan

b. Kriteria Pengujian

Terima H_0 jika nilai signifikan > α (0,05)

Tolak H_0 jika nilai signifikan < α (0,05)

c. Hasil Perhitungan

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2.431	1	2.431	31.777	.000[b]
	Residual	16.369	214	.076		
	Total	18.800	215			

a. Dependent Variable: Nilai Prestasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Skor Tingkat Stres

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.859	.117		33.058	.000
	Skor Tingkat Stres	-.006	.001	-.360	-5.637	.000

a. Dependent Variable: Nilai Prestasi Akademik

d. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan program SPSS 16 diperoleh nilai signifikansi yaitu 0,000 < 0,05 maka tolak H_0 yang berarti

model regresi signifikansi dengan persamaan model regresi yang terbentuk adalah $\hat{Y}$ = 3,859 – 0,006X.

2. **Uji Linieritas**

a. Hipotesis

H_0 : Bentuk hubungan linier

H_1 : Bentuk hubungan tidak linier

b. Kriteria Pengujian

Terima H_0 jika nilai signifikan > α (0,05)

Tolak H_0 jika nilai signifikan < α (0,05)

c. Hasil Perhitungan

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Nilai Prestasi Akademik * Skor Tingkat Stres	Between Groups	(Combined)	9.019	72	.125	1.831	.001
		Linearity	2.431	1	2.431	35.538	.000
		Deviation from Linearity	6.588	71	.093	1.357	.063
	Within Groups		9.781	143	.068		
	Total		18.800	215			

d. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan program SPSS 16 diperoleh nilai signifikansi yaitu 0,063 > 0,05 sehingga bentuk hubungan data linier.

3. Perhitungan Koefisien Korelasi

a. Hipotesis

H_0 : $\rho_{xy} = 0$

H_1 : $\rho_{xy} < 0$

b. Kriteria Pengujian

Terima H_0 jika nilai signifikan > α (0,05)

Tolak H_0 jika nilai signifikan < α (0,05)

c. Hasil Perhitungan

Correlations

		Skor Tingkat Stres	Nilai Prestasi Akademik
Skor Tingkat Stres	Pearson Correlation	1	-.360**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	216	216
Nilai Prestasi Akademik	Pearson Correlation	-.360**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	216	216

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

d. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan program SPSS 16 diperoleh nilai signifikansi yaitu 0,000 < 0,05, sehingga hipotesisnya adalah tolak H_0 yang artinya terdapat hubungan berbanding terbalik antara tingkat stres dengan prestasi akademik mahasiswa biologi, sebesar -0,360.

4. Uji Signifikansi (Uji-t)

a. $t_{hitung} = \frac{rxy\sqrt{n}-2}{\sqrt{1}-rxy^2}$

$= \frac{0{,}360\sqrt{216}-2}{\sqrt{1}-(0{,}360)^2}$

$= \frac{(-5{,}29)-2}{0{,}8704}$

$= \frac{(-7{,}29)}{0{,}8704} = -8{,}38$

b. t_{tabel} = -1,97

c. Kriteria Pengujian

Terima H_0 bila $t_{hitung} > t_{tabel}$

Tolak H_0 bila $t_{hitung} \leq t_{tabel}$

d. Kesimpulan

Karena $t_{hitung} < t_{tabel}$ yaitu -8,38 < -1,97 maka tolak H_0. Artinya koefisien korelasi signifikan pada α = 0,05 terdapat hubungan antar variabel.

5. Koefisien Determinasi

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.360[a]	.129	.125	.277

a. Predictors: (Constant), Skor Tingkat Stres
b. Dependent Variable: Nilai Prestasi Akademik

Koefisien Determinasi $= r_{xy}^2$

$= 0{,}360^2$

$= 0{,}129$

Koefisien Kontribusi X terhadap Y $= r_{xy}^2 \times 100\%$

$= 0{,}129 \times 100\%$

$= 12{,}9\ \%$

Kesimpulan :

Berdasarkan hasil perhitungan, kekuatan hubungan antara variabel X dan Y yaitu sebesar 0,360 yang termasuk dalam kriteria tingkat hubungan lemah (Tabel 6) dan hasil dari koefisien determinasi sebesar 0,129. Hal ini dapat diartikan bahwa tingkat stres memberikan kontribusi sebesar 12,9% kepada prestasi akademik mahasiswa biologi, dan 87,1% berhubungan dengan faktor lain.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Afilia Rakhmanti

Nomor Registrasi : 3415126611

Program Studi : Pendidikan Biologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Hubungan Tingkat Stres dan Prestasi Akademik Mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan April hingga Mei 2017
2. Bukan merupakan duplikat skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, Juni 2017

Yang membuat pernyataan

Afilia Rakhmanti

NIM. 3415126611

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

AFILIA RAKHMANTI, lahir di Bogor pada tanggal 21 Juli 1994. Anak dari pasangan Bapak Rochmat Santoso dan Almh. Ibu Sri Budi Lestari, penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara.

Riwayat pendidikan. Pendidikan yang pernah ditempuh adalah: TK. Melati lulus tahun 2000, kemudian melanjutkan ke SD Negeri Cibuluh 1 Bogor lulus tahun 2006, kemudian melanjutkan ke SMP Negeri 5 Bogor lulus tahun 2009, kemudian melanjutkan ke SMA Negeri 3 Bogor lulus tahun 2012. Pada tahun yang sama diterima di Universitas Negeri Jakarta melalui jalur PEMABA di Program Studi Pendidikan Biologi Bilingual, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Jakarta.

Pengalaman organisasi. Selama masa perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta, penulis merupakan anggota kelompok studi CMC Acropora sejak tahun 2012, staff INFOKOM BEM Biologi tahun 2012-2013 dan 2014-2015, staff INFOKOM Ikatan Mahasiswa Biologi Indonesia (IKAHIMBI) tahun 2013-2015, staff KOMINFO BEM Universitas Negeri Jakarta tahun 2016-2017. Penulis juga aktif mengikuti kepanitian seperti CABI (Cakrawala Biologi) tahun 2013, Pelatihan Kepemimpinan Mahasiswa Jurusan Biologi (PKMJ Biologi) tahun 2013, *Biology Learning Festival* (BIOLEAF) tahun 2014.

Pengalaman Penelitian. Selama masa kuliah, penulis pernah menjadi asisten laboratorium pada mata kuliah Zoologi. Penulis pernah mengikuti kegiatan Cakrawala Biologi (CABI) pada tahun 2012, kegiatan Studi Ilmiah Biologi (SIMBOL) di Telaga Warna, Cibulao pada tahun 2013 dan Kuliah Kerja Lapangan (KKL) di Yogyakarta pada tahun 2015. Pada tahun ajaran 2015-2016 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Ciasem Girang, Subang dan Program Keterampilan Mengajar (PKM) di SMA Negeri 22 Jakarta.