

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA
YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**Oleh:
Suci Fitriana
1125120016
Psikologi**

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2016**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Judul : Pengaruh Stres Akademik Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Negeri Jakarta

Nama Mahasiswa : Suci Fitriana
Nomor Registrasi : 1125120016
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 21 Juli 2016

Pembimbing I

Pembimbing II

Fitri Lestari Issom, M.Si

Irma Rosalinda, M.Si

NIP. 198005212008012008

NIP. 197101282005012001

PANITIA SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M. Si (Penanggungjawab)*		
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Wakil Penanggungjawab)**		
Fellianti Muzdalifah, M.Psi (Ketua Penguji)***		
Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd (Anggota)****		
Gumgum Gumelar, M.Si (Anggota)****		

Catatan:

- * Dekan FIP
- ** Pembantu Dekan I
- *** Ketua Jurusan/Program Studi
- **** Dosen Penguji selain Pembimbing dan Ketua Program Studi

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Suci Fitriana

Nomor Registrasi : 1125120016

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh stres akademik terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di universitas negeri jakarta” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni 2016.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat 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 ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Bogor, 23 Juni 2016

Yang Membuat Pernyataan

(Suci Fitriana)

*"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.
Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."*

-QS. Alam Nasyroh: 5 & 6-

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua saya yang sudah menjadikan saya sebaik ini. Saya percaya doa mereka telah di dengar Allah SWT. Skripsi ini juga saya persembahkan kepada teman-teman sekelas saya Reguler A 2012 dan teman-teman lainnya yang mendukung saya selama ini.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Suci Fitriana
Nomor Registrasi : 1125120016
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengakalan data (database), merawat, dan sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Bogor
Pada Tanggal : 23 Juni 2016
Yang menyatakan

Suci Fitriana

PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

(2016)

SUCI FITRIANA

Skripsi
Jakarta: Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap *psychological well-being*. Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan skala psikologi. Peneliti menggunakan instrumen yang diadaptasi dan dimodifikasi, yaitu *Ryff's Psychological Well-being Scale* dan *Gadzella's Student-Life Stress Inventory*. Sampel penelitian ini diambil dengan teknik insidental, dan sampel yang berhasil didapatkan yaitu sebanyak 107 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta. Metode pengolahan data yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah analisis regresi. Pengaruh yang dihasilkan yaitu semakin tinggi stres akademik mahasiswa semakin rendah *psychological well-being* mahasiswa. Besar pengaruh yang dihasilkan stres akademik terhadap *psychological well-being* adalah 0,240 (24,0%) dan sisanya 76,0% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: stres akademik, *psychological well-being*

**THE INFLUENCE OF ACADEMIC STRESS ON THE PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING ON A STUDENT WHO WAS WRITING HER THESIS IN
STATE UNIVERSITY OF JAKARTA**

(2016)

SUCI FITRIANA

Thesis

*Jakarta: Department of Psychology
Faculty of Education
University State of Jakarta*

ABSTRACT

The study is done to know the influence of academic stress on the psychological well-being. Researcher used scale quantitative methods psychology. Researcher used adapted and modified instrument, namely Ryff's Psychological Well-being Scale and Gadzella's Student-Life Stress Inventory. The sample of this study was taken with the incidental technique, and there are 107 samples of respondent which is the student who was writing the thesis in State University of Jakarta. The data processing used in the testing of hypotheses analytics regression. The resulting effect is the higher academic stress in student the lower psychological well-being. The big influence of produced academic stress on the psychological well-being is 0,240 (24,0%) and the rest 76,0% influenced by other factors.

Keywords: academic stress, psychological well-being

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah memberikan Rahmat dan Kuasa-Nya kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana psikologi. Keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Djaali selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr. Sofia Hartati, M.Si selaku Dekan dan Ibu Gantina Komalasari, M.Psi selaku Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Ibu Fellianti Muzdalifah, M.Psi selaku Sekretaris Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si selaku Dosen Pembimbing I dalam penyelesaian skripsi ini, yang senantiasa membimbing, mengarahkan dan memberikan petunjuk dalam ketidaktahuan peneliti dan telah meluangkan waktu, tenaga serta pikiran selama proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Irma Rosalinda, M.Si selaku Dosen Pembimbing II dalam penyelesaian skripsi ini, yang telah membantu, memberikan masukan dan semangat kepada peneliti.
6. Bapak Herdian Maulana, M.Si selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan nasihat dan petunjuk selama peneliti menempuh studi di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan selama perkuliahan peneliti.
8. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi selama perkuliahan.
9. Ibu Irma Rosalinda, M.Si dan Bapak Gumgum Gumelar, M.Si selaku dosen dan ahli psikologi di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu peneliti melakukan *Expert Judgement* serta memberikan dukungan selama peneliti menyelesaikan skripsi.
10. Ibu Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku dosen peneliti yang senantiasa membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Bapak Haerudin, A.Md dan Mas Adul yang senantiasa memberikan informasi akademik, membantu segala proses administrasi dan memberikan dukungan kepada peneliti.
12. Kedua orangtua tercinta Bapak Undang Suntana dan Ibu Lilis yang telah memberikan kasih sayang dan doa terbaik yang tak ternilai dalam hidup peneliti. Memberikan motivasi tiada henti untuk menyelesaikan skripsi ini. Berkat kesabaran dan uluran tangan kedua orangtualah peneliti dapat berdiri tegak sampai saat ini.
13. Kakak-kakak dan adik-adik peneliti, Bakti Anjani (kakak), Septian Teguh Pratomo (kakak ipar), Hanun Syifa (adik), dan Ghina Alya Khaerunnisa (adik) yang selalu memberi semangat dan doa kepada peneliti hingga saat ini.
14. Mega Rosalia selaku sepupu peneliti yang senantiasa memberi nasihat dan semangat kepada peneliti dalam menempuh pendidikan hingga saat ini.
15. Ainun Hopia selaku sepupu peneliti yang baik hati dan senantiasa memberikan dukungan juga bantuan yang sangat membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi.

16. Muhammad Fajar Siddiq yang senantiasa menemani hari-hari peneliti, memberikan semangat dan doa yang tulus kepada peneliti.
17. Keluarga besar peneliti yang selalu memberikan semangat dan doa yang tiada henti sampai peneliti dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik.
18. Kesembilan sahabat peneliti, Zerlinda Vitriah, Fadilla Gusti Paramitha, Novrita Tunggal Dewi, Setyorini Budiastuti, Cinitya Razzaq, Aghnia Mazaya, Annisa Tri Assari, Zahra Auliannisa, dan Marsya Rezkita Dewi yang selalu ada kapanpun dan dimanapun untuk membantu peneliti, dan senantiasa memberikan dukungan yang tak terhingga kepada peneliti.
19. Ketiga teman sepayungan peneliti Zerlinda Vitriah, Raisata Makbulah, dan Anggada Tata yang senantiasa berjuang bersama menyelesaikan skripsi ini.
20. Luthfan Rasis, Radar Sakha, dan Zerlinda Vitriah selaku teman sepermainan peneliti yang senantiasa memberikan semangat satu sama lain.
21. Seluruh teman-teman seperjuangan peneliti selama perkuliahan, keluarga besar Reguler A 2012 yang namanya tidak dapat dituliskan satu per satu yang telah memberikan semangat secara langsung maupun tidak langsung kepada peneliti serta mendukung peneliti hingga skripsi ini selesai.
22. Semua pihak yang tanpa disadari telah berjasa dan berkontribusi selama perkuliahan dan penelitian ini.

Bogor, 23 Juni 2016
Peneliti

Suci Fitriana

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PENYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.6.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 <i>Psychological Well-Being</i>	6
2.1.1 Definisi <i>Psychological Well-Being</i>	6
2.1.2 Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	7
2.1.3 Faktor – Faktor yang mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	11
2.1.4 Pengukuran <i>Psychological Well-Being</i>	14
2.2 Stres Akademik.....	14
2.2.1 Pengertian Stres Akademik.....	15

2.2.2	Dimensi Stres Akademik	15
2.2.3	Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	19
2.2.4	Pengukuran Stres Akademik.....	21
2.3	Mahasiswa	22
2.3.1	Pengertian Mahasiswa	22
2.3.2	Pengertian Mahasiswa yang Menyusun Skripsi ..	22
2.4	Dinamika Hubungan antara <i>Psychological Well-Being</i> dengan stres akademik.....	22
2.5	Kerangka Konseptual.....	23
2.6	Hipotesis Penelitian	24
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan	24
BAB III	METODE PENELITIAN	26
3.1	Tipe Penelitian	26
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	26
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian	26
3.2.2	Definisi Konseptual Variabel	27
3.2.3	Definisi Operasional Variabel	27
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	28
3.3.1	Populasi	28
3.3.2	Sampel.....	28
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	29
3.5	Model Skala dan Teknik Skoring	31
3.5.1	Skala Stres Akademik	31
3.5.2	Skala <i>Psychological Well-Being</i>	32
3.6	Uji Coba Instrumen	32
3.6.1	Reliabilitas.....	33
3.6.2	Uji Validitas	33
3.6.3	Uji Coba Instrumen Stres Akademik.....	34
3.6.4	Uji Coba Instrumen <i>Psychological Well-Being</i>	36
3.7	Analisis Data.....	38
3.7.1	Statistika Deskriptif.....	38
3.7.2	Uji Normalitas	38
3.7.3	Uji Linieritas.....	38
3.7.4	Uji Korelasi	38
3.7.5	Uji Analisis Regresi	38
3.7.6	Hipotesis Statistik.....	39
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	40
4.1	Gambaran Subyek Penelitian	40
4.2	Prosedur Penelitian	42
4.2.1	Persiapan Penelitian	42
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	44

4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	44
4.3.1 Data Deskriptif Stres Akademik.....	44
4.3.2 Data Deskriptif <i>Psychological Well-Being</i>	46
4.3.3 Uji Normalitas.....	48
4.3.4 Uji Linieritas.....	49
4.3.5 Uji Korelasi.....	50
4.3.6 Uji Hipotesis.....	50
4.4 Pembahasan.....	53
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	54
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	55
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Implikasi.....	55
5.3 Saran.....	56
5.3.1 Mahasiswa.....	56
5.3.2 Peneliti Selanjutnya.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Bagan Kerangka Konseptual	23
Tabel 3.1 Blueprint Skala Stres Akademik.....	30
Tabel 3.2 Blueprint Skala <i>Psychological Well-Being</i>	31
Tabel 3.3 <i>Skoring Butir Skala Stres Akademik</i>	32
Tabel 3.4 <i>Skoring Butir Skala Psychological Well-Being</i>	32
Tabel 3.5 <i>Kaidah Reliabilitas Model Rasch</i>	33
Tabel 3.6 <i>Blueprint Hasil Uji Coba Skala Stres Akademik</i>	34
Tabel 3.7 <i>Blueprint Final Instrumen Stres Akademik</i>	36
Tabel 3.8 <i>Blueprint Hasil Uji Coba Skala Psychological Well-Being</i>	37
Tabel 3.9 <i>Blueprint Final Instrumen Psychological Well-Being</i>	40
Tabel 4.1 Gambaran responden penelitian berdasarkan jenis kelamin	41
Tabel 4.2 Gambaran subyek penelitian berdasarkan usia	42
Tabel 4.3 Distribusi Deskriptif Data Stres Akademik.....	45
Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Stres Akademik.....	46
Tabel 4.5 Distribusi Deskriptif Psychological Well-Being	47
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Psychological Well-Being.....	48
Tabel 4.7 Uji Normalitas.....	48
Tabel 4.8 Uji Linieritas	49
Tabel 4.9 Hasil Korelasi <i>Product Moment</i>	50
Tabel 4.10 Persamaan Regresi	51
Tabel 4.11 Uji Signifikansi Keseluruhan.....	52
Tabel 4.12 Uji Model Summary.....	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1 Data Distribusi Jenis Kelamin Subyek Penelitian.....	41
Gambar 4.2 Data Distribusi Usia Subyek Penelitian.....	42
Gambar 4.3 Data Deskriptif Stres Akademik	45
Gambar 4.4 Data Deskriptif <i>Psychological Well-being</i>	47
Gambar 4.5 <i>Scatter Plot</i> Linieritas Stres Akademik dan <i>Psychological Well-Being</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Instrumen Stres Akademik.....	62
Lampiran 2 Instrumen <i>Psychological Well-Being</i>	65
Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Model <i>Rasch</i>	66
Lampiran 4 Demografi	68
Lampiran 5 Data Analisis Deskriptif Stres Akademik	69
Lampiran 6 Data Analisis Deskriptif <i>Psychological Well-Being</i>	72
Lampiran 7 Uji Normalitas.....	74
Lampiran 8 Uji Linieritas	77
Lampiran 9 Uji Hipotesis dengan Analisis Regresi.....	78
Lampiran 10 Kategorisasi Skor	80
Lampiran 11 Surat Pernyataan Validasi Instrumen <i>Expert Judgement</i>	81
Lampiran 12 Surat permohonan izin penelitian skripsi.....	85
Lampiran 13 Saran – saran yang disampaikan oleh penguji	86

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

World Health Organization (WHO) pada tahun 2010 menyatakan “*no health without mental health*” (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>). Pernyataan yang berasal dari WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) ini menunjukkan pentingnya kesehatan mental bagi seseorang, bahwa seseorang yang secara fisik sehat tidak dapat dinyatakan sehat apabila tidak memiliki kesehatan mental. Kesehatan mental menurut WHO merupakan keadaan sejahtera (*well-being*) dimana individu menyadari kemampuan yang mereka miliki, dapat menghadapi tekanan-tekanan dalam hidup, dapat bekerja secara produktif, dan dapat memberi kontribusi pada komunitasnya. Dari pernyataan WHO tersebut, dapat disimpulkan bahwa individu yang sehat tidak hanya dinyatakan dari kesehatannya secara fisik, tetapi juga harus memiliki *well-being* (kesehatan secara mental).

Kajian tentang *well-being* terdiri dari dua tradisi besar, satu tradisi berkaitan dengan kebahagiaan (*hedonic well-being*) dan satu tradisi berkaitan dengan potensi manusia (*eudaimonic well-being*) (Ryan & Deci, 2001). Bidang ini diteliti oleh dua tokoh yang berbeda dengan dua perspektif dan paradigma yang berbeda. Tokoh pertama menggunakan istilah *hedonism* (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999; dalam Ryan & Deci, 2001) dan berpendapat bahwa *well-being* terdiri atas kenyamanan atau kebahagiaan. Pandangan kedua yang dinyatakan Waterman (1993; dalam Ryan & Deci, 2001) mengemukakan bahwa *well-being* lebih dari sekedar kebahagiaan, melainkan aktualisasi potensi manusia. Pandangan ini disebut *eudaimonism* dan menyatakan bahwa *well-being* terbangun dari realisasi *daimon* (*true self*) seseorang.

Ryff (1995) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai keadaan dimana seseorang memiliki evaluasi positif atas diri dan masa lalunya (*self-*

acceptance), ketetapan diri (*autonomy*), hubungan yang berkualitas dengan orang lain (*positive relations with others*), kemampuan untuk mengatur kehidupannya dan lingkungan di sekitarnya (*environmental mastery*), pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan sebagai seorang pribadi (*personal growth*), serta kepercayaan bahwa hidupnya memiliki tujuan dan makna (*purpose in life*). Berdasarkan definisi Ryff di atas terdapat fenomena yang menarik mengenai *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Mahasiswa yang menyusun skripsi adalah mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir. Dalam melakukan tugas akhir atau skripsi mahasiswa dihadapkan pada tekanan-tekanan selama proses penyusunan skripsi. Banyaknya tekanan yang dihadapi menyebabkan mahasiswa skripsi rentan mengalami stres. Hal ini diperkuat oleh Lubis & Nurlaila (2010) yang mengatakan bahwa saat ini tingkat stres pelajar dan mahasiswa meningkat lima kali lebih tinggi dibandingkan dengan era depresi besar pada tahun 1938. Stres yang dialami oleh mahasiswa atau stres yang terjadi dalam dunia pendidikan disebut dengan stres akademik.

Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stresor akademik, stresor akademik ini merupakan salah satu dimensi stres akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerst & Gregoire, 2004). Dimensi lainnya dari stres akademik yaitu respon terhadap stresor akademik (Elsbach & Hargadon dalam Avey, Luthans, Hannah, Sweetman & Peterson, 2012). Respon stres dari setiap mahasiswa berbeda-beda. Respon tersebut tergantung pada kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman sebelumnya terhadap stres, mekanisme koping, jenis kelamin, dan usia, besarnya stresor, dan kemampuan pengelolaan emosi dari masing-masing individu (Potter & Perry, 2005).

Bewick dan rekan-rekannya (2010; dalam Bordbar, Nikkar, Yazdani, dan Alipoor, 2011) menunjukkan bahwa jumlah stres psikologis sebagai salah satu indikator dari level *psychological well-being*, dijelaskan bahwa semakin seorang sejahtera secara psikologis semakin ia terhindar dari keadaan yang dianggap tidak menyenangkan. Bowman (2010) menjelaskan bahwa untuk mencapai masa transisi dengan baik dibutuhkan suatu hal yang penting yaitu *psychological well-being*.

Berdasarkan hal tersebut maka mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diharapkan memiliki *psychological well-being* yang baik untuk menghadapi berbagai tekanan dan agar mampu menguasai lingkungan sekitarnya dengan baik dalam kondisi masa transisi antara perkuliahan dengan proses penyusunan skripsi yang lebih banyak dilakukan di luar ruang kelas dibandingkan saat masa perkuliahan di ruang kelas.

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres merupakan keterkaitan tertentu antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu itu sebagai hal yang mengganggu atau melampaui kemampuan serta dapat membahayakan *well-beingnya*. Lazarus (1966 dalam Hamaideh, 2011) mengemukakan bahwa stresor yang didefinisikan sebagai tuntutan yang berasal dari dalam maupun luar lingkungan memengaruhi *psychological well-being*. Dapat dikatakan bahwa terdapat suatu keterkaitan antara stres dengan *psychological well-being*.

Menanggapi fenomena tentang tekanan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Chen, Wong, Ran, dan Gilson (2009) mendapati bahwa terdapat hubungan yang negatif antara tekanan dan *psychological well-being* pada mahasiswa, yaitu semakin tinggi tekanan yang dihadapi mahasiswa maka akan semakin rendah *psychological well-being* mahasiswa tersebut, dan begitu pun sebaliknya. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut pengaruh stres akademik terhadap *psychological well-being*. Oleh sebab itu, peneliti membuat penelitian yang berjudul “Pengaruh stres akademik terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta”. Pemilihan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta (UNJ) sebagai objek penelitian dengan pertimbangan bahwa dalam penyelesaian studi mahasiswa UNJ harus menempuh jalur skripsi. Jalur skripsi diperuntukkan bagi mahasiswa yang memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) $\geq 2,50$ (Prof. Dr. Zainal Rafli, M.Pd., dkk., 2012). Melalui wawancara non-formal yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa mahasiswa tingkat akhir di UNJ yang sedang menyusun skripsi, peneliti menemukan fenomena bahwa setiap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UNJ pasti merasakan stres akademik. Selain itu, UNJ merupakan kampus peneliti, sehingga harapan peneliti dengan dilakukannya penelitian ini dapat berkontribusi terhadap perkembangan segala bidang keilmuan di UNJ, dan khususnya dalam bidang psikologi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

- 1.2.1 Bagaimana pengaruh stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
- 1.2.2 Bagaimana pengaruh *psychological well-being* yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
- 1.2.3 Apakah stres akademik mempengaruhi *psychological well-being* yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini akan dibatasi pada masalah: stres akademik mempengaruhi *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “*Apakah terdapat pengaruh stres akademik terhadap psychological well-being pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?*”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai stres akademik dan *psychological well-being* pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga dilakukan untuk memperkaya penelitian dalam bidang psikologi, khususnya psikologi klinis.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai stres akademik dan gambaran *psychological well-being* yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Psychological Well-Being*

2.1.1 Definisi *Psychological Well-Being*

Meningkatnya ketertarikan terhadap penelitian mengenai *psychological well-being* muncul dari fenomena bahwa bidang ilmu psikologi sejak kemunculannya lebih sering menekankan pada ketidakbahagiaan manusia dan penderitaan dibandingkan dengan penyebab dan konsekuensi dari fungsi yang positif (Diener, 1984; Jahoda, 1958, dalam Ryff, 1989). Pengetahuan mengenai *psychological well-being* masih kurang dibandingkan dengan pengetahuan mengenai disfungsi psikologis. Hal ini menyebabkan pengertian dasar mengenai kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi tidak adanya gejala gangguan psikologis, seperti depresi dan kecemasan. Tetapi menurut Ryff (1989), seseorang disebut sehat secara mental tidak hanya ketika orang tersebut tidak menderita kecemasan, depresi, atau bentuk lain dari gejala psikologis akan tetapi juga ketika hadirnya kondisi positif seperti kepuasan terhadap kehidupan dan kualitas hubungan baik yang tinggi dengan orang lain. Konsep Ryff (1989) berawal dari adanya keyakinan bahwa kesehatan yang positif tidak sekedar tidak adanya penyakit fisik saja. Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) terdiri dari adanya kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis (*psychologically-well*).

Ryff menambahkan bahwa *psychological well-being* merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya. Ryff (1989) menjelaskan makna dari kesehatan mental yang positif dengan beberapa konsep yang serupa, diantaranya seperti:

konsep *self-actualization* Maslow, pandangan Roger tentang *fully functioning person*, konsep kematangan Allport, dan lain-lain. Konsep-konsep tersebut merupakan konsep yang menekankan pentingnya menggali dan memanfaatkan potensi diri manusia. Ryff sendiri menyebutnya sebagai konsep *psychological well-being* (Ryff, 1989). Konsep *psychological well-being* yang diajukan oleh Ryff bersifat *eudamonis*. Dalam perspektif *eudamonism*, *well-being* dicapai dengan merealisasikan atau mewujudkan *daimon (true self)* yaitu dengan merealisasikan potensi diri manusia yang sebenarnya. Konsep ini merupakan konsep multidimensional untuk mengukur *psychological well-being* manusia.

Ryff dan Keyes (1995 dalam Ryan dan Deci, 2001) menjelaskan pendekatan multidimensional dari pengukuran *psychological well-being* yang membedakan antara enam dimensi dari *human actualization* yaitu otonomi, pertumbuhan personal, penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan dan hubungan positif dengan orang lain. Keenam dimensi inilah yang menjelaskan tentang *psychological well-being* secara teoritis dan operasional.

Menurut Ryff (Ryff & Keyes, 1995) merumuskan definisi dari *psychological well-being* yaitu suatu keadaan dimana individu memiliki evaluasi positif terhadap diri sendiri dan orang lain, sebuah rasa untuk bertumbuh dan berkembang sebagai manusia, kepercayaan bahwa hidupnya memiliki tujuan dan makna, memiliki hubungan yang berkualitas dengan orang lain, memiliki kapasitas dalam mengatur hidup dan sekitarnya secara efektif, dan rasa akan determinasi diri.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah perasaan bahagia seorang individu terhadap dirinya sendiri yang dipengaruhi oleh penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian untuk melakukan dan mengatur hidupnya sendiri tanpa bergantung pada orang lain, mampu mengatur dan menciptakan lingkungan yang cocok untuk dirinya, memiliki tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi yang terus berkembang.

2.1.2 Dimensi Psychological Well-Being

Ryff dan Keyes (1995) menyatakan *psychological well-being* sebagai kebahagiaan, kepuasan psikologis seseorang yang dapat dilihat dari penerimaan diri (*self acceptance*), relasi positif (*positive relations*), kemandirian (*autonomy*),

penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan personal (*personal growth*).

a. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Penerimaan diri merupakan ciri penting kesehatan mental, karakteristik individu yang mengaktualisasikan dirinya, serta ciri kematangan dan karakteristik individu yang berfungsi secara optimal. Dalam teori perkembangan manusia, *self acceptance* berkaitan dengan penerimaan individu pada masa kini dan masa lalunya (Ryff, 1989). Seseorang yang memiliki skor *self acceptance* yang tinggi memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya baik kualitas yang baik maupun buruk, dan merasa positif terhadap kehidupan masa lalunya. Sedangkan seseorang yang memiliki skor *self acceptance* yang rendah menunjukkan ketidakpuasan terhadap dirinya, kecewa terhadap kehidupan masa lalunya, memiliki masalah tentang kualitas personal tertentu, dan ingin menjadi orang yang berbeda dari dirinya sendiri (Ryff, 1995).

b. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation with Others*)

Individu yang dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik dideskripsikan memiliki kemampuan berempati dan afeksi sesama manusia, mampu mencintai, memiliki persahabatan yang dalam (memiliki kedekatan dengan orang lain), dan identifikasi yang lebih baik dengan orang lain. Keterampilan sosial merupakan salah satu kriteria dari kematangan (*maturity*). Memiliki kedekatan dan mampu memberikan bimbingan serta pengarahan kepada orang lain merupakan komponen yang penting.

Kesimpulannya, hubungan positif dengan orang lain itu merupakan konsep penting dalam *psychological well-being*. Seseorang yang memiliki skor tinggi pada dimensi ini menunjukkan mampu membina hubungan yang hangat, kepuasan, percaya pada orang lain, memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, dan keintiman, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi (Ryff, 1995). Sebaliknya, seseorang yang memiliki skor rendah menunjukkan tingkah laku yang tertutup dalam hubungan dengan orang lain,

sulit untuk bersikap hangat, terbuka, peduli dengan orang lain, terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain.

c. Kemandirian (*Autonomy*)

Dimensi ini diartikan sebagai kemampuan untuk mengatur tingkah laku dan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri (*self determination*) yang dianggap sebagai ciri yang penting dalam *psychological well-being*. Individu yang *fully functioning* juga digambarkan sebagai seseorang yang dapat menilai diri sendiri dengan menggunakan standar personal dan tidak memandang orang lain untuk mendapatkan persetujuan. Ryff (1995) menjelaskan bahwa individu yang memiliki skor tinggi pada dimensi ini menunjukkan bahwa orang tersebut dapat menentukan segala sesuatu seorang diri dan mandiri, dapat menolak tekanan sosial untuk bertindak dan berlaku dalam cara-cara tertentu, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri, serta dapat mengevaluasi diri dengan standar personal. Sedangkan skor rendah menunjukkan bahwa orang tersebut biasanya akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi orang lain, berpegang pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, serta mampu menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Kemampuan seseorang untuk memilih atau membuat lingkungan sesuai dengan kondisi psikologisnya merupakan ciri kesehatan mental. Untuk mencapai tingkat kematangan, seseorang individu perlu memiliki aktivitas-aktivitas yang berarti bagi dirinya. Kemampuannya untuk memanipulasi dan mengontrol lingkungan yang kompleks, kemampuan untuk mengembangkan dan mengubah diri sendiri secara kreatif melalui kegiatan-kegiatan fisik dan mental, serta mengambil keuntungan dari kesempatan-kesempatan yang ada dalam lingkungan merupakan hal yang penting dalam *psychological well-being* seseorang.

Seseorang yang memiliki skor tinggi pada dimensi ini memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan, dapat mengendalikan

berbagai aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya, serta mampu memiliki dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi. Sedangkan seseorang yang memiliki skor rendah menunjukkan ia mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, kurang peka terhadap kesempatan yang ada di lingkungannya, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungannya (Ryff, 1995).

e. Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

Individu yang sehat mental dianggap memiliki kepercayaan yang dapat memberikan arti dan tujuan hidup. Seorang individu perlu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan hidupnya, misalnya menjadi produktif dan kreatif atau mendapatkan integrasi emosional di masa selanjutnya. Jadi, seseorang dengan *psychological well-being* yang baik memiliki arah dan tujuan yang membuat hidupnya berarti. Seseorang yang memiliki skor yang tinggi pada dimensi ini memiliki tujuan dan arah dalam hidup, mampu merasakan arti dari masa lalu dan masa kini, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup, serta memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup. Sedangkan skor rendah menunjukkan bahwa orang tersebut kurang memiliki arti hidup, memiliki sedikit tujuan, arah dan cita-cita, tidak melihat tujuan dari kehidupan yang dijalani, dan tidak memiliki harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan (Ryff, 1995).

f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Untuk dapat mencapai *psychological functioning* yang optimal, seseorang tidak hanya dituntut untuk mencapai karakteristik-karakteristik sebelumnya, namun juga berkembang sebagai individu. Kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri dan menyadari potensi-potensi yang dimiliki merupakan hal yang penting dalam pertumbuhan pribadi. Keterbukaan terhadap pengalaman, misalnya, merupakan karakteristik penting dari *fully functioning person*. Individu yang *fully functioning* terus bertumbuh dan berkembang secara berkelanjutan dan tidak berhenti pada suatu keadaan

statis. Individu akan selalu menghadapi tantangan-tantangan baru atau tugas-tugas pada periode kehidupan yang berbeda.

Jadi, pertumbuhan yang berkelanjutan dan realisasi diri merupakan hal yang penting bagi *psychological well-being*. Seseorang yang memiliki skor tinggi pada dimensi yang terakhir ini menunjukkan bahwa individu memiliki perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang sendiri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, menyadari potensi diri, melihat kemajuan diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu, berubah dalam cara efektif dan lebih mencerminkan pengetahuan akan diri. Sedangkan skor rendah menunjukkan bahwa individu merasa dirinya mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang lebih baik (Ryff, 1995).

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Berdasarkan beberapa hasil penelitian sebelumnya, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang, diantaranya adalah jenis kelamin (Ryff, 1989), usia (Ryff dalam Ryan & Deci, 2001), kepribadian (Schumutte dan Ryff; dalam Ryan & Deci, 2001), kecerdasan emosi (Shulman & Hemenover; dalam Extremera dkk., 2011), budaya (Ryff, 1989), status sosial ekonomi (Ryff, dalam Ryan & Deci, 2001).

a. Jenis Kelamin

Menurut Ryff (1989), satu-satunya dimensi yang menunjukkan perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan adalah dimensi hubungan positif dengan orang lain. Wanita memiliki nilai signifikan yang lebih tinggi dibanding pria karena kemampuan wanita dalam berinteraksi dengan lingkungan lebih baik dibanding pria (Ryff, 1989 dalam Ryff & Keyes, 1995). Sejak kecil, *stereotype gender* telah tertanam dalam diri anak laki-laki digambarkan sebagai sosok agresif dan mandiri, sementara itu perempuan digambarkan sebagai sosok yang pasif dan tergantung, serta

sensitif terhadap perasaan orang lain dan hal ini akan terbawa sampai anak beranjak dewasa.

b. Usia

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1989), ditemukan adanya perbedaan tingkat *psychological well-being* pada orang dari berbagai kelompok usia. Dalam dimensi penguasaan lingkungan terlihat profil meningkat seiring dengan pertambahan usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin mengetahui kondisi yang terbaik bagi dirinya. Oleh karenanya, individu tersebut semakin dapat pula mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya. Individu yang berada dalam usia dewasa madya (*mildlife*) memiliki skor tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain sementara pada dimensi pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri mendapat skor rendah. Individu yang berada dalam usia dewasa awal (*young*) memiliki skor tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan tujuan hidup sementara pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan otonomi memiliki skor rendah (Ryff dalam Ryan & Deci, 2001).

c. Budaya

Ryff (1989) mengatakan bahwa sistem nilai individualisme atau kolektivisme memberi dampak terhadap *psychological well-being* yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

d. Status Sosial Ekonomi

Ryff (dalam Ryan & Deci, 2001) mengemukakan bahwa status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan diri. Beberapa penelitian juga mendukung pendapat ini (Ryan & Deci, 2001), dimana individu-individu yang memfokuskan pada kebutuhan materi dan finansial sebagai tujuannya menunjukkan tingkat kesejahteraan yang rendah. Hasil ini sejalan dengan

status sosial atau kelas sosial yang dimiliki individu akan memberikan pengaruh berbeda pada *psychological well-being* seseorang. Individu yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki status ekonomi yang lebih baik darinya. Individu dengan tingkat penghasilan tinggi, status menikah, dan mempunyai dukungan sosial tinggi akan memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi.

e. Kecerdasan Emosi

Shulman dan Hemenover (2006) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi, sedikit mengalami tekanan emosi ketika berhadapan dengan keadaan yang membuat mereka stres. Dengan kata lain, mereka lebih sering mengalami perasaan positif (dalam Extremera, Aranda, Galan & Salguero, 2011). Wong, Wong dan Chau (2001) menyimpulkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi akan merasakan hubungan yang lebih baik dengan orang lain, mereka juga merasakan bahwa mereka lebih mampu mengontrol lingkungan mereka karena mereka mampu mengontrol emosi negatif yang mereka rasakan. Mampu mengontrol emosi negatif dan lebih sering mengalami emosi positif, membuat mereka memiliki *psychological well-being* yang lebih baik. Orang yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai emosi mereka, ditandai dengan adanya kesadaran diri yang sangat penting untuk penerimaan diri yang merupakan salah satu dimensi dari kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989). Kesadaran seseorang terhadap emosi mereka juga penting dalam dimensi otonomi (menentukan pilihan hidup, kemandirian, dan kemampuan mengatur perilaku) dan terhadap pertumbuhan pribadi yang juga merupakan dimensi dari *psychological well-being*.

f. Kepribadian

Schumutte dan Ryff (1997) telah melakukan penelitian mengenai hubungan antara lima tipe kepribadian (*the big five traits*) dengan aspek-aspek *psychological well-being*. Hasilnya menunjukkan bahwa individu yang termasuk dalam kategori *ekstraversi*, *conscientiousness* dan *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi penerimaan diri,

penguasaan lingkungan dan tujuan hidup. Individu yang termasuk dalam kategori *openness to experience* mempunyai skor tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi.

g. Stres

Atkinson (2000), mengatakan bahwa stres dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi lingkungan dan menyebutkan stres muncul disebabkan adanya permintaan yang berlebihan yang tidak dapat dipenuhi sehingga dapat mengancam kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang.

2.1.4 Pengukuran *Psychological Well-Being*

Instrumen yang paling populer digunakan adalah *Ryff's Psychological Well-being Scale* yang mengukur 6 dimensi, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), memiliki hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), menjadi pribadi yang berkembang (*personal growth*). Pada penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi dari *Ryff's Psychological Well-being Scale (1995)* yang terdiri dari 6 dimensi dan 18 item.

2.2 Stres Akademik

Para peneliti mempelajari stres sebagai variabel yang terdiri atas stimulus dan respon. Holmes dan Rahe (dalam Gadzella & Masten, 2005) mendefinisikan stres sebagai sebuah stimulus. Mereka mengeksplorasi hubungan antara peristiwa yang dapat menyebabkan stres dengan penyakit fisik. Menurut teori mereka, perubahan yang terjadi di dalam hubungan pribadi, pekerjaan, keuangan dapat menyebabkan stres walaupun mereka adalah peristiwa yang menyenangkan. Selye (dalam Gadzella & Masten, 2005) mendefinisikan stres sebagai sebuah respon (reaksi fisiologis) yang ditimbulkan oleh peristiwa eksternal (stimulus). Menurutnya, terdapat hubungan antara stres dengan penyakit fisik yang dialami oleh seseorang. Adapun Lazarus dan Folkman (dalam Gadzella & Masten, 2005) memandang stres sebagai transaksi antara stimulus dengan respon yang mengancam individu.

Stres bergantung pada bagaimana individu menilai situasi dan beradaptasi untuk menghadapi situasi tersebut. Baum (dalam Taylor, 2003) menjelaskan bahwa

stres adalah pengalaman emosional yang negatif disertai dengan perubahan biokimia tubuh, fisik, kognitif dan perilaku yang diarahkan untuk mengubah atau menyesuaikan diri dengan akibat dari peristiwa yang menyebabkan stres. Sedangkan Blonna (2005) mendefinisikan stres sebagai transaksi yang holistik antara individu, penyebab stres (*stressor*), dan lingkungan yang menghasilkan respon terhadap stres.

2.2.1 Pengertian Stres Akademik

Stres akademik berkaitan dengan segala sesuatu yang mempengaruhi kehidupan akademik. Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) memandang stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* tersebut. Stres akademik menurut Gupta dan Khan (dalam Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012) adalah tekanan mental yang berkaitan dengan frustrasi dengan kegagalan akademik, ketakutan akan kegagalan tersebut bahkan kesadaran terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan tersebut. Stres akademik merupakan kombinasi dari persepsi mahasiswa terhadap pengetahuan yang harus diperoleh secara ekstensif dengan ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya (Carveth, Geese, & Moss dalam Misra, Crist, & Burdant, 2003). Sedangkan Wilks (2008) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan hasil kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi sumber daya individu yang tersedia untuk menghadapi tuntutan tersebut. Dari berbagai definisi mengenai stres di atas, peneliti menggunakan definisi dari Gadzella (1991) sebagai pengertian dari stres akademik, yaitu stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stresor akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stresor tersebut.

2.2.2 Dimensi Stres Akademik

Gadzella (1991) mengukur stres akademik dalam dua komponen yakni *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* akademik.

a. Stressor akademik

Menurut Gadzella dan Masten (2005), *stressor* akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. *Stressor* akademik terdiri dari 5 kategori sebagai berikut:

- 1) *Frustrations* (frustrasi), yang berkaitan dengan keterlambatan dalam mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari, kekurangan sumber daya, kegagalan untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah direncanakan, tidak diterima secara sosial, kekecewaan dalam menjalani hubungan, dan melewatkan kesempatan. Frustrasi ini seringkali dialami oleh mahasiswa terutama yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi, biasanya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa frustrasi ketika kesulitan mencari sumber referensi untuk penelitiannya atau yang paling mendasar yaitu kesulitan dalam mencari tema penelitian.
- 2) *Conflicts* (konflik), berkaitan dengan pemilihan dua atau lebih alternatif yang diinginkan, dua atau lebih alternatif yang tidak diinginkan, dan antara alternatif yang diinginkan dan tidak diinginkan. Konflik ini dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ketika dia berada diantara pilihan-pilihan, seperti kebingungan untuk memilih antara bertemu dengan dosen pembimbing atau mengerjakan revisi yang belum selesai.
- 3) *Pressures* (tekanan), berkaitan dengan kompetisi, *deadline*, beban kerja yang berlebihan. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami berbagai tekanan dari berbagai sumber, misalnya tekanan dari kedua orang tua yang menuntut agar segera menyelesaikan skripsinya dan lulus tepat waktu, tekanan dari dosen pembimbing yang memberikan *deadline* revisi yang begitu cepat, dan tekanan dari lingkungan sosial yang menuntut mahasiswa agar mampu berkompetisi dengan yang lain.
- 4) *Changes* (perubahan), berkaitan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, banyaknya perubahan dalam waktu yang bersamaan, serta kehidupan dan tujuan yang terganggu. Perubahan ini sangat dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terutama ketika banyak perubahan dalam waktu bersamaan, misalnya ketika mahasiswa yang biasanya kuliah dengan jadwal yang pasti berubah ketika sedang menyusun skripsi tidak memiliki jadwal kuliah atau bahkan tidak memiliki jadwal yang pasti untuk bertemu dengan dosen pembimbing,

uang saku yang mungkin juga berubah, hingga jam tidur yang mungkin berkurang akibat mengerjakan skripsi.

- 5) *Self-imposed* (pemaksaan diri), berkaitan dengan keinginan seseorang untuk berkompetisi, disukai oleh semua orang, mengkhawatirkan segala hal, prokrastinasi, mempunyai solusi terhadap masalah, dan kecemasan dalam menghadapi ujian. *Self-imposed* ini dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terutama dalam hal mengkhawatirkan sesuatu yang belum terjadi seperti contohnya kekhawatiran ketidakkulusan saat sidang.

b. Reaksi Terhadap Stressor Akademik

Selain *stressor* akademik, komponen kedua untuk mengukur stres akademik yaitu reaksi terhadap *stressor* akademik. Reaksi terhadap stres terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Reaksi terhadap *stressor* akademik menurut Gadzella (1991) dapat dijelaskan sebagaimana berikut:

- 1) *Physiological* (reaksi fisik) diantaranya keluarnya keringat secara berlebihan, berbicara dengan gagap, bergemetar, pergerakan yang cepat, kelelahan, sakit perut, sesak napas, nyeri punggung, masalah kulit, sakit kepala, radang sendi, pengurangan atau penambahan berat badan secara drastis.
- 2) *Emotional* (reaksi emosi) diantaranya rasa takut, marah, bersalah, dan sedih.
- 3) *Behavioral* (reaksi perilaku) diantaranya menangis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, mudah marah, mencoba bunuh diri, menggunakan *defense mechanism*, dan memisahkan diri dari orang lain.
- 4) *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif) diantaranya bagaimana seseorang menilai situasi yang dapat menyebabkan stres dan bagaimana seseorang dapat menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menekan.

Taylor (2003) membahas respon terhadap stres, terutama respon fisiologis dengan lebih rinci. Secara fisik, hal-hal yang dianggap berbahaya atau mengancam diri seseorang dapat mengaktifkan sistem syaraf simpatis yang berdampak pada

meningkatnya tekanan darah, detak jantung, produksi keringat, serta penyempitan pembuluh darah. Di samping itu, stres juga mengaktifkan sistem HPA (*Hypothalamic-Pituitary-Adrenocortical*) di mana tubuh mengeluarkan hormon-hormon stres. Dalam jangka panjang, hormon-hormon stres seperti epineprin dan norepineprin dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh, meningkatkan detak jantung, dan ketidakseimbangan biokimia tubuh sehingga dapat menimbulkan penyakit, baik penyakit fisik maupun kejiwaan.

Hans Selye menjelaskan aktifasi sistem HPA ini sebagai sindrom adaptasi umum (*General Adaptation Syndrome*), yakni reaksi fisik nonspesifik dalam menanggapi stres yang terdiri dari tiga tahap, yakni *alarm*, *resistance* dan *exhaustion*. *Alarm* merupakan tahap pertama GAS di mana tubuh mengeluarkan energi untuk menghadapi tuntutan dari penyebab stres. Pada tahap ini terjadi respon *fight-or-flight* yaitu pilihan untuk menghadapi penyebab stres atau menghindarinya. *Resistance* merupakan tahap kedua dari GAS di mana tubuh mencoba untuk menjaga keseimbangan dalam menghadapi penyebab stress yang kronis. *Exhaustion* merupakan tahap ketiga dari GAS di mana bagian atau sistem tubuh mengalami kerusakan akibat tuntutan dari stres yang sangat kronis (Blonna, 2005).

Adapun respon kognitif meliputi proses penilaian terhadap stres yang dianggap berbahaya atau mengancam diri, kekacauan pikiran, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, atau munculnya pikiran-pikiran yang tidak sehat. Respon kognitif juga meliputi aktivitas *coping*. Reaksi emosi terhadap stres diantaranya perasaan takut, cemas, malu, marah, depresi, penyangkalan, bahkan sabar dan tabah. Respon perilaku dapat berupa tindakan melawan penyebab stres atau menghindar dari hal-hal yang mengancam (Taylor, 2003). Banyak studi yang meneliti gejala dari stres akademik yang merupakan respon terhadap stressor akademik (Malach-Pines & Keinan; Ongori & Angola; dalam Angolla, 2009). Gejala stres akademik tersebut, diantaranya kekurangan energi, ketergantungan dengan obat-obatan untuk mengobati penyakit, tekanan darah yang tinggi, merasa depresi, selera makan yang meningkat/menurun, kesulitan untuk berkonsentrasi, kurang istirahat, serta merasa tegang dan cemas.

2.2.3 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik sebagaimana yang dikutip dari Kai-Wen (2009), yakni:

a. Faktor fisik

Sebagian besar remaja sangat memperhatikan penampilan fisik mereka. Kebanyakan mereka tidak puas dengan penampilan fisik mereka (Siegel dan Lane dalam Kai-Wen, 2009). Remaja yang tidak puas dengan penampilan fisik mereka akan mengalami stres. Stres yang ditimbulkan akan mempengaruhi rasa percaya diri mereka dan akan berakibat pada timbulnya perilaku di kehidupan sehari-hari.

b. Faktor keluarga

Keluarga yang penuh dengan konflik ditandai dengan kurangnya komunikasi antara orang tua dengan anak dan tidak saling memahami satu sama lain. Hal ini dapat meningkatkan stres psikologis pada anak mereka (Liu dan Chen dalam Kai-Wen, 2009).

c. Faktor sekolah

Chiang (dalam Kai-Wen, 2009) sebagian stres pada remaja berasal dari lingkungan sekolah yakni tugas yang terlalu banyak, performansi akademik yang tidak memuaskan, persiapan untuk tes, kurangnya minat terhadap mata pelajaran/mata kuliah, dan hukuman dari guru. Harapan dari orang tua, guru dan diri sendiri biasanya menjadi sumber stress akademik (Cheng dalam Kai-Wen, 2009).

d. Faktor sosial

Seiring dengan perkembangan zaman dan beragamnya masyarakat, setiap orang memiliki peran ganda. Di rumah, seorang mahasiswa juga berperan sebagai seorang anak, kakak atau adik, suami atau istri. (Feng dalam Kai- Wen, 2009).

Studi yang dilakukan oleh Agolla dan Ongori (2009) menunjukkan bahwa faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres akademik, diantaranya:

- 1) Performa akademik yang buruk secara terus menerus
- 2) Perlakuan tidak baik oleh teman
- 3) Beban akademik yang terlalu berat

- 4) Sumber yang tidak memadai untuk mengerjakan tugas
- 5) Ketidakpastian untuk mendapatkan pekerjaan setelah lulus
- 6) Kompetisi dengan teman
- 7) Gedung kuliah yang sesak
- 8) Harapan yang tinggi dari orang tua
- 9) Tidak menghadiri perkuliahan
- 10) Konflik dengan teman dan dosen
- 11) Motivasi yang rendah

Selain faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya stres akademik, terdapat faktor-faktor protektif yang dapat menunjang seseorang dalam menghadapi peristiwa yang menyebabkan stres. Faktor protektif adalah sifat dari seseorang atau konteks yang dapat memungkinkan terjadinya hasil yang lebih baik di bawah kondisi yang beresiko tinggi (Masten & Reed, 2002 dalam Chung, 2008). Dengan pengertian lain, faktor protektif adalah karakteristik yang dapat mengurangi atau menyangkal kesulitan atau resiko yang dihadapi oleh seorang individu (Benard, 2007 dalam Chung, 2008). Dengan demikian, semakin tinggi faktor protektif yang dimiliki seseorang, semakin rendah stres yang dialami. Secara keseluruhan, faktor protektif terdiri dari dua macam yaitu karakteristik personal individu dan karakteristik lingkungan (Chung, 2008). Faktor protektif yang merupakan karakteristik personal individu, diantaranya:

- a. Temperamen positif
- b. *Self esteem*
- c. Kepercayaan diri
- d. *Self efficacy*
- e. Kompetensi sosial
- f. Keterampilan memecahkan masalah
- g. *Internal locus of control*
- h. Peran gender

Sedangkan faktor protektif yang berupa karakteristik lingkungan, diantaranya:

- a. Hubungan yang baik dengan orang lain

- b. *Authoritative Parenting*
- c. Dukungan sosial
- d. Ekpektasi positif dari orang lain
- e. Iklim keluarga yang positif

2.2.4 Pengukuran Stres akademik

Stres akademik dapat diukur dengan *Gadzella's Student-Life Stress Inventory* (1991) yang terdiri dari 51 item dalam format respon berupa skala Likert yang berkisar antara 1 (tidak pernah) hingga 5 (hampir sepanjang waktu). Skala ini disusun untuk mengukur lima kategori dari *stressor* akademik (diukur dengan subskala frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri) dan empat kategori yang menjelaskan reaksi terhadap *stressor* yang diukur dengan subskala fisiologis, emosi, perilaku, dan kognitif (Gadzella & Masten, 2005; Misra, Crist, & Burant, 2003). Berdasarkan analisis yang dilakukan oleh Gadzella dan Masten (2005) terhadap 336 mahasiswa, konsistensi internal terhadap SSI secara keseluruhan yaitu 0.92. Pada masing-masing kategori, konsistensi internal berkisar antara 0.61 (*Self-Imposed*) hingga 0.86 (*Changes*). Sedangkan, berdasarkan analisis CFA yang dilakukan oleh Gadzella dan Baloglu pada 2001 terhadap 381 mahasiswa, konsistensi internal dari SSI yaitu 0.92 dengan 0.92 untuk laki-laki dan 0.92 untuk perempuan. Adapun konsistensi internal untuk masing-masing kategori berkisar antara 0.63 (*Self-Imposed*) hingga 0.86 (*Changes* dan *Physiological*).

Penelitian ini menggunakan pengukuran yang dimodifikasi berdasarkan teori-teori yang telah dijelaskan sebelumnya. Peneliti mengacu pada teori stres akademik yang dikemukakan oleh Gadzella. Terdapat beberapa alasan dalam memilih modifikasi berdasarkan teori Gadzella ini. Alasan pertama yaitu teori stres akademik Gadzella ini sering digunakan pada mahasiswa. Teori ini juga dapat mencerminkan kehidupan mahasiswa di dalam dan di luar kampus sehingga sesuai untuk digunakan pada sampel mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Selain itu, teori ini mempunyai lingkup yang lebih luas dalam mengukur stres akademik di mana teori ini tidak hanya mengukur bagaimana persepsi seorang mahasiswa terhadap *stressor* akademik tetapi juga mengukur reaksi mereka terhadap *stressor* tersebut.

2.3 Mahasiswa

2.3.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No.30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Montgomery dalam Papalia dkk (2007) menjelaskan bahwa perguruan tinggi atau universitas dapat menjadi sarana atau tempat untuk seorang individu dalam mengembangkan kemampuan intelektual, kepribadian, khususnya dalam melatih keterampilan verbal dan kuantitatif, berpikir kritis dan *moral reasoning*. Menurut National Health Ministries (2006) tantangan yang biasa dihadapi mahasiswa antara lain tekanan akademik, perubahan lingkungan dengan tanggung jawab baru, perubahan hubungan sosial, tanggung jawab finansial, menghadapi individu-individu baru dengan beragam ide, mulai membuat keputusan yang lebih besar, mengenali identitas dan orientasi seksual, dan mempersiapkan kehidupan setelah kuliah.

2.3.2 Pengertian Mahasiswa yang Menyusun Skripsi

Mahasiswa yang menyusun skripsi adalah mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir. Tugas akhir atau skripsi merupakan persyaratan untuk mendapatkan status gelar sarjana (S1) di setiap Perguruan Tinggi Negeri (PTN) maupun Perguruan Tinggi Swasta (PTS) di Indonesia. Rangkuti (2015) menjelaskan bahwa skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang mengemukakan pendapat penulis berdasarkan pendapat orang lain. Pendapat yang diajukan harus didukung oleh data dan empiris-objektif, baik berdasarkan penelitian langsung (observasi lapangan atau percobaan di laboratorium) maupun penelitian tidak langsung (studi kepustakaan).

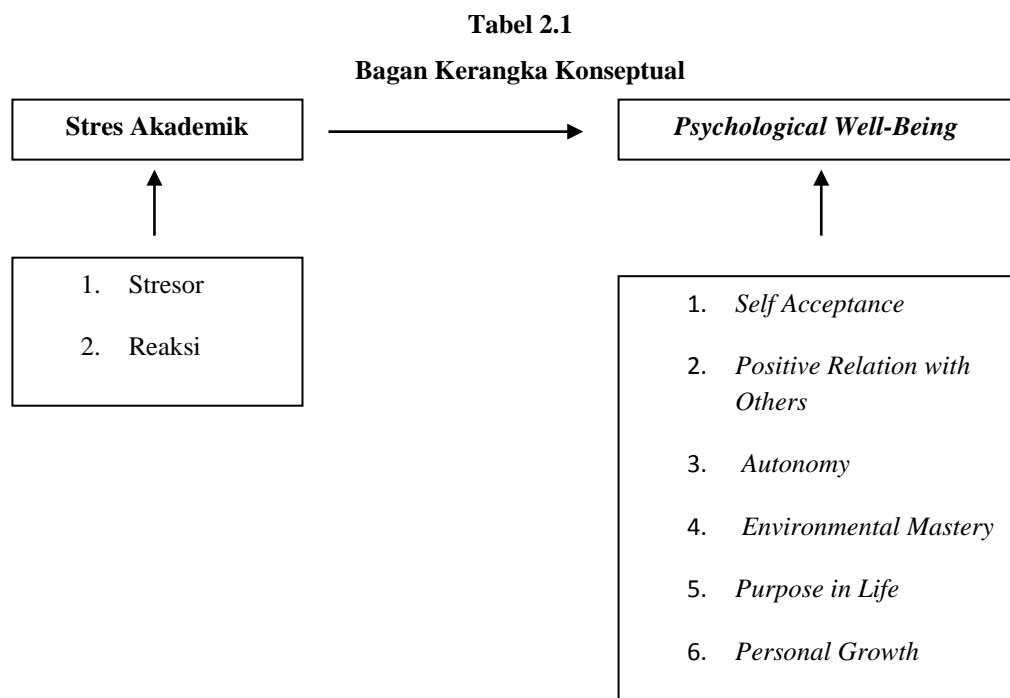
2.4 Dinamika Hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan Stres Akademik

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Jakarta merupakan mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Tugas akhir yang dikerjakan oleh mahasiswa seringkali membuat mahasiswa rentan mengalami stres. Stres yang dialami oleh mahasiswa dalam dunia pendidikan disebut dengan stres akademik.

Stres akademik terjadi karena adanya stresor akademik yang diterima oleh mahasiswa baik dari dalam maupun dari luar diri mahasiswa. Stresor akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diidentifikasi dengan kesulitan dalam mencari variabel, tema, dan judul skripsi, banyaknya revisi yang dilakukan berulang-ulang, hingga dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui.

Lazarus (1966 dalam Hamaideh, 2011) mengemukakan bahwa stresor yang didefinisikan sebagai tuntutan yang berasal dari dalam maupun luar lingkungan dipengaruhi *psychological well being*. Dengan memiliki *psychological well being* yang baik diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan yang berasal dari akademik.

2.5 Kerangka Konseptual



Melalui kerangka konseptual tersebut, maka akan diketahui sejauh mana stres akademik dapat mempengaruhi *psychological-well being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Seperti yang dikemukakan oleh Bewick dan rekan-

rekannya (2010, dalam Bordbar, Nikkar, Yazdani, dan Alipoor, 2011) bahwa jumlah stres psikologis, sebagai salah satu indikator dari level *psychological well-being*, dijelaskan bahwa semakin seorang sejahtera secara psikologis semakin ia terhindar dari keadaan yang dianggap tidak menyenangkan.

2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diperoleh adalah terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2.7 Hasil Penelitian yang Relevan

Berikut ini adalah hasil-hasil penelitian terdahulu yang dipandang relevan dengan penelitian sebagai berikut: (1) Peneliti: Fariba Tabe Bordbar, Malihe Nikkar, Fatane Yazdani, dan Ahmad Alipoor; Judul Penelitian: *Comparing the psychological well-being level of the students of shiraz payame noor university in view of demographic and academic performance variables*; Tahun: 2011; Metode Penelitian: Pendekatan Kuantitatif; Hasil Penelitian: *Psychological well-being* berhubungan positif dengan performa akademik. Hubungan positif tersebut terlihat dari hasil anova yang menunjukkan perbedaan jenis kelamin, biaya kuliah dan status pernikahan; (2) Peneliti: Bianca P. Talamati; Judul Penelitian: Hubungan Antara *Trait* Kepribadian *Neuroticism* dan *Psychological Well-being* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Indonesia; Tahun: 2012; Metode Penelitian: Pendekatan Kuantitatif; Hasil Penelitian: Terdapat hubungan yang signifikan antara *trait* kepribadian *neuroticism* dan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Namun, dengan hasil korelasi yang negatif dapat dikatakan bahwa hubungan negatif yang signifikan antara *trait* kepribadian *neuroticism* dan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya, semakin tinggi *trait* kepribadian *neuroticism* mahasiswa tingkat akhir UI dalam penelitian ini semakin rendah *psychological well-being* nya, begitupun sebaliknya; (3) Peneliti: Azlina Wati Nikmat, Mariam Mohamad, Ainsah Omar, dan Salmi Razali; Judul penelitian: *psychological well-being, stress and coping style among pre clinical medical students*; Tahun: 2010;

Metode penelitian: pendekatan kuantitatif; Hasil penelitian: hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki proporsi yang signifikan, hal ini ditunjukkan dengan coping stres yang maladaptif; (4) Peneliti: Shaher H. Hamaideh; Judul penelitian: *Stressors and reaction to stressor among university students*; Tahun: 2011; Metode penelitian: metode deskriptif pendekatan kuantitatif; Hasil penelitian: hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres dengan kelompok tertinggi yang dialami oleh diri siswa dikarenakan stres diikuti oleh tekanan. Respon kognitif yang ditemukan menjadi respon tertinggi terhadap stress yang dialami oleh siswa. Korelasi negatif yang ditemukan dengan persepsi siswa tentang kesehatan dan tingkat pendidikan pada ayah dan ibu.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Kasiram (2008: 149) dalam bukunya Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif, mendefinisikan penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi hubungan antara variabel yang diteliti. Pada penelitian ini bersifat pengaruh, karena tujuannya untuk menentukan bagaimana pengaruh stres akademik terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta.

3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian

3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Ada beberapa definisi tentang variabel (Kuntjojo, 2009). Diantaranya adalah sebagai berikut.

- a. Variabel adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian. Pengertian yang dapat diambil dari definisi tersebut ialah bahwa dalam penelitian terdapat sesuatu yang menjadi sasaran, yaitu

Variabel, sehingga variabel merupakan fenomena yang menjadi pusat perhatian penelitian untuk diobservasi atau diukur.

- b. Variabel adalah konsep yang memiliki variasi nilai. Definisi tersebut mengandung makna bahwa sesuatu atau konsep dapat disebut variabel jika konsep tersebut memiliki variabilitas atau dapat dibedakan menjadi beberapa jenis atau kategori.

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel, yaitu :

- 1) Variabel bebas (*Independent Variabel*) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (*dependent*) dalam sebuah penelitian. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Stres Akademik.
- 2) Variabel terikat (*Dependent Variabel*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas dalam sebuah penelitian. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Psychological well-being*.

3.2.2 Definisi Konseptual Variabel

3.2.2.1 Definisi Konseptual Stres Akademik

Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stresor akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stresor tersebut.

3.2.2.2 Definisi Konseptual Psychological Well-Being

Psychological well-being adalah perasaan bahagia seorang individu terhadap dirinya sendiri yang dipengaruhi oleh penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian untuk melakukan dan mengatur hidupnya sendiri tanpa bergantung pada orang lain, mampu mengatur dan menciptakan lingkungan yang cocok untuk dirinya, memiliki tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi yang terus berkembang.

3.2.3 Definisi Operasional Variabel

3.2.3.1 Definisi Operasional Stres Akademik

Stres akademik merupakan skor total melalui pengukuran skala yang di modifikasi dari alat ukur *Gadzella's Student-Life Stress Inventory* (1991). Skala untuk mengukur stres akademik terdiri dari sembilan kategori, yaitu frustrasi,

konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri, reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif.

3.2.3.2 Definisi Operasional Psychological Well-Being

Psychological well-being merupakan skor total melalui pengukuran yang diadaptasi dari *Ryff's scale* (1995). Tingkat *psychological well-being* pada individu diperoleh dengan menjumlahkan skor tiap item masing-masing dimensi, yaitu *self acceptance, positive relation with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life*, dan *personal growth*.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Menurut Ranguti (2013) mengemukakan bahwa populasi merupakan keseluruhan elemen yang menjadi perhatian dalam suatu penelitian dengan ciri mempunyai karakteristik yang sama. Menurut Djarwanto (1994 : 420) populasi adalah jumlah keseluruhan dari satuan-satuan atau individu-individu yang karakteristiknya hendak diteliti. Dan satuan-satuan tersebut disebut unit analisis, dan dapat berupa orang-orang, institusi-institusi, benda-benda, dan seterusnya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta.

3.3.2 Sampel

Menurut Djarwanto (1994 : 43) sampel adalah sebagian dari populasi yang karakteristiknya hendak diteliti. Ranguti (2013) berpendapat bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang representatif untuk penelitian. Sampel yang diharapkan dapat diperoleh adalah sampel yang representatif dan mencerminkan ciri-ciri populasinya. Pada penelitian ini, sampel yang digunakan adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *nonprobability sampling* dengan jenis teknik *accidental sampling* (sampling insidental). Menurut Ranguti (2013), teknik sampling insidental adalah teknik pengambilan sampel yang berdasarkan suatu kebetulan/insidental, yaitu siapa saja anggota populasi yang kebetulan ditemui peneliti/pengumpul data maka anggota populasi tersebut dijadikan

sebagai sampel penelitian. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan populasi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta. Dalam menentukan jumlah sampel peneliti mengacu pada teori Roscoe (1982) yang memberikan beberapa saran dalam menentukan ukuran sampel untuk penelitian salah satunya yaitu, ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30-500. Karena peneliti menggunakan teknik insidental sampling, maka peneliti mengambil jumlah sampel sesuai dengan sampel yang ditemukan di lapangan.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen penelitian atau angket. Instrumen penelitian adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2011). Pada penelitian ini, jenis instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Menurut Sugiyono (2011) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner ini merupakan salah satu bentuk pengumpulan data yang fleksibel dan relatif mudah digunakan (Azwar, 2012).

3.4.1 Instrumen Penelitian

3.4.1.1 Instrumen Stres Akademik

Pengambilan data variabel stres akademik pada penelitian ini menggunakan instrumen yang dimodifikasi dari teori *inventory* stres akademik milik Gadzella. Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik pada siswa ataupun mahasiswa. Kisi-kisi yang sudah disusun berdasarkan teori tersebut dilakukan *expert judgement* pada ahli psikologi.

Skala yang digunakan pada instrumen ini adalah skala Likert yang terdiri dari 5 pilihan jawaban yaitu **tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, selalu**. Instrumen ini terdiri dari pernyataan yang mendukung (*favorable*) sebanyak 25 item dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*) sebanyak 7 item. Jumlah item yang digunakan dalam instrumen ini adalah sebanyak 32 item.

Tabel 3.1
Blueprint Skala Stres Akademik

Dimensi	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah Item
Stresor akademik	Keterlambatan dalam mencapai tujuan	1, 2	6	3
	Kesulitan sehari-hari	3, 4, 5	9	4
	Konflik antara dua pilihan	7, 8		2
	Harapan dari keluarga atau orang lain	10, 11	12	3
	Beban kuliah	13, 14, 15	17	4
	Perubahan hidup yang mengganggu	16	18	2
	Kecemasan	19, 20		2
Reaksi terhadap stressor	Gangguan biologis	21, 22		2
	Perasaan tidak menyenangkan	23, 24, 25	26	4
	Menyakiti diri sendiri dan orang lain	27, 28	29	3
	Penilaian masalah	30, 31, 32		3
Jumlah		25	7	32

3.4.1.2 Instrumen *Psychological well-being*

Pengambilan data variabel *psychological well-being* pada penelitian ini menggunakan *Ryff's Scale* yang dikembangkan oleh Carol D. Ryff tahun 1995 berdasarkan pada 6 dimensi yaitu dimensi penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Skala yang digunakan pada instrumen ini adalah skala Likert dengan 6 pilihan jawaban yaitu **sangat tidak setuju, cukup tidak setuju, sedikit tidak setuju, sedikit setuju, cukup setuju, sangat setuju**. Instrumen ini terdiri dari

pernyataan yang mendukung (*favorable*) sebanyak 11 item dan tidak mendukung (*unfavorable*) sebanyak 7 item. Jumlah item yang digunakan dalam instrumen ini adalah 18 item.

Tabel 3.2
Blueprint Skala Psychological well-being

Dimensi	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah Item
<i>Self Acceptance</i>	Sikap positif, terbuka dalam aspek	6, 12	-	2
<i>Positive relations with other</i>	Hubungan yang hangat, peduli dan percaya dengan orang lain	10	4, 16	3
<i>Autonomy</i>	Pengambilan keputusan Evaluasi dan kontrol diri	7, 13, 14	1	4
<i>Environmental Mastery</i>	Aktivitas eksternal	2	8	2
<i>Purpose in life</i>	Arti kehidupan	11, 17	5, 18	4
<i>Personal growth</i>	Pengalaman hidup	3, 9	15	3
Jumlah		11	7	18

3.5 Model Skala dan Teknik Skoring

3.5.1 Skala Stres Akademik

Penelitian ini menggunakan model skala likert. Setiap butir diberi pernyataan tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan selalu. Total skor yang didapatkan subjek dari masing-masing instrumen diperoleh dengan menjumlahkan semua skor jawaban pada masing-masing instrumen sesuai dengan tabel 3.3 berikut:

Tabel 3.3
Skoring Butir Skala Stres Akademik

Kategori Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak Pernah	1	5

3.5.2 Skala *Psychological Well-Being*

Penelitian ini menggunakan model skala Likert sesuai dengan alat ukur yang di adaptasi. Setiap butir pernyataan diberi pernyataan Sangat Tidak Setuju, Cukup Tidak Setuju, Sedikit Tidak Setuju, Sedikit Setuju, Cukup Setuju, Sangat Setuju. Total skor yang didapat dari tiap subjek diperoleh dengan menjumlahkan semua skor jawaban pada masing-masing skala psikologi sesuai dengan tabel 3.4 dibawah ini:

Tabel 3.4
Skoring Butir Skala *Psychological well-being*

Kategori Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	6	1
Cukup Setuju	5	2
Sedikit Setuju	4	3
Sedikit Tidak Setuju	3	4
Cukup Tidak Setuju	2	5
Sangat Tidak Setuju	1	6

3.6 Uji Coba Instrumen

Instrumen merupakan komponen yang ada pada sebuah penelitian dan suatu hal yang penting dalam penelitian tersebut. Kualitas instrumen yang digunakan dalam penelitian akan menentukan kualitas data yang digunakan dalam penelitian tersebut. Oleh karena itu, dalam sebuah penelitian aspek instrumen perlu diperhatikan dengan baik. Sebelum digunakan untuk mengambil data final dalam

penelitian suatu instrumen harus melalui tahap uji coba terlebih dahulu. Item-item dalam instrumen final merupakan item-item yang terbaik kualitasnya (Rangkuti, 2012). Dalam penelitian ini, 32 item skala stres akademik dan 18 item skala *psychological well-being* yang telah disusun oleh peneliti diuji coba untuk menentukan item-item mana yang akan digunakan untuk instrumen final. Berikut ini prosedur uji coba yang dilakukan pada instrumen.

3.6.1 Reliabilitas

Reliabilitas dalam suatu pengukuran maksudnya adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas ini menggunakan Model Rasch. Model Rasch dipilih karena skor yang dihasilkan bukan lagi skor mentah (*raw score*) melainkan skor murni (*true score*) yang bebas dari *error*. Model Rasch telah memenuhi pengukuran yang obyektif dan menghasilkan data yang terbebas dari pengaruh jenis subyek karakteristik penilai dan karakteristik alat ukur (Suminto & Wahyu, 2014). Uji reliabilitas ini menggunakan beberapa kriteria yang berlaku pada Model Rasch, dapat dilihat pada tabel 3.5 berikut:

Tabel 3.5
Kaidah Reliabilitas Model Rasch

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
>0,94	Istimewa
0,91-0,94	Bagus Sekali
0,81-0,90	Bagus
0,67-0,80	Jelek
<0,67	Lemah

Sumber: Buku Aplikasi Model Rasch untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial

3.6.2 Uji Validitas

Validitas dalam suatu pengukuran maksudnya adalah sejauh mana instrumen dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Proses pengujian validitas pada penelitian ini menggunakan bantuan Model Rasch. Uji validitas menggunakan beberapa kriteria Model Rasch yang berlaku menurut Suminto & Wahyu (2014) antara lain:

- a. Menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap item dan dibandingkan dengan jumlah S.D dan MEAN. Jika nilai INFIT MNSQ lebih besar dari jumlah MEAN dan S.D maka item tersebut tidak dapat digunakan.
- b. Nilai Outfit Mean Square (MNSQ) yang diterima: $0.5 < \text{MNSQ} < 1.5$
- c. Nilai Outfit Z-Standar (ZSTD) yang diterima: $-2.0 < \text{ZSTD} < +2.0$
- d. Nilai Point Measure Correlation (Pt Mean Corr): $0.4 < \text{Pt Measure Corr} < 0.85$

Uji validitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan kriteria a, yaitu menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap item dan dibandingkan dengan jumlah S.D dan MEAN. Jika nilai INFIT MNSQ lebih besar dari jumlah MEAN dan S.D. maka item tersebut tidak dapat digunakan (gugur). Uji coba instrumen pada penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Jakarta dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden.

3.6.3 Uji Coba Instrumen Stres Akademik

Berdasarkan hasil perhitungan, reliabilitas instrumen stres akademik diperoleh nilai sebesar 0.9 yang artinya termasuk dalam kriteria bagus. Selanjutnya, untuk hasil perhitungan validitas diperoleh 1.45. berdasarkan skor tersebut terdapat beberapa item yang gugur pada instrumen stres akademik berjumlah 6 butir yaitu item pada nomor 5, 6, 12, 18, 22, dan 29.

Tabel 3.6
Blueprint Hasil Uji Coba Skala Stres Akademik

Dimensi	Indikator	Indeks Daya Diskriminasi Rendah (gugur)	Indeks Daya Diskriminasi Tinggi	Jumlah Item
Stresor akademik	Keterlambatan dalam mencapai tujuan	6	1, 2	3
	Kesulitan sehari-hari	5	3, 4, 9	4
	Konflik antara dua pilihan	-	7, 8	2
	Harapan dari keluarga atau	12	10, 11	3

	orang lain			
	Beban kuliah	-	13, 14, 15, 17	4
	Perubahan hidup yang mengganggu	18	16	2
	Kecemasan	-	19, 20	2
Reaksi terhadap stressor	Gangguan biologis	22	21	2
	Perasaan tidak menyenangkan	-	23, 24, 25, 26	4
	Menyakiti diri sendiri dan orang lain	29	27, 28	3
	Penilaian masalah	-	30, 31, 32	3
	Jumlah	6	26	32

Berdasarkan tabel 3.6, aitem yang dipertahankan berjumlah 26 aitem dan aitem yang gugur sebanyak 6 aitem. *Blueprint* instrumen stres akademik setelah uji coba terdapat pada tabel 3.7 di bawah ini:

Tabel 3.7
***Blueprint* Final Instrumen Stres Akademik**

Dimensi	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah Item
Stresor akademik	Keterlambatan dalam mencapai tujuan	1, 2		2
	Kesulitan sehari-hari	3, 4	9	3
	Konflik antara dua pilihan	7, 8		2
	Harapan dari keluarga atau orang lain	10, 11		2
	Beban kuliah	13, 14, 15	17	4

Reaksi terhadap stressor	Perubahan hidup yang mengganggu	16		1
	Kecemasan	19, 20		2
	Gangguan biologis	21		1
	Perasaan tidak menyenangkan	23, 24, 25	26	4
	Menyakiti diri sendiri dan orang lain	27, 28		2
	Penilaian masalah	30, 31, 32		3
Jumlah	23	3	26	

3.6.4 Uji Coba Instrumen *Psychological Well-Being*

Berdasarkan hasil perhitungan, reliabilitas instrumen *psychological well-being* diperoleh nilai sebesar 0.9, artinya termasuk dalam kriteria bagus. Selanjutnya, untuk hasil perhitungan validitas diperoleh 1.56. berdasarkan skor tersebut, terdapat beberapa item yang gugur pada skala *psychological well-being* berjumlah 2 item yaitu item nomor 6 dan 11.

Tabel 3.8
Blueprint Hasil Uji Coba Skala Psychological Well-Being

Dimensi	Indikator	Indeks Daya Diskriminasi Rendah (gugur)	Indeks Daya Diskriminasi Tinggi	Jumlah Item
<i>Self Acceptance</i>	Sikap positif, terbuka dalam aspek	6	12	2
<i>Positive relations with other</i>	Hubungan yang hangat, peduli dan percaya dengan orang lain		4, 10, 16	3
<i>Autonomy</i>	Pengambilan keputusan Evaluasi dan kontrol diri		1, 7, 13, 14	4
<i>Environmental</i>	Aktivitas	-	2, 8	2

<i>Mastery</i>	eksternal			
<i>Purpose in life</i>	Arti kehidupan	11	5, 17, 18	4
<i>Personal growth</i>	Pengalaman hidup	-	3, 9, 15	3
Jumlah		2	16	18

Berdasarkan tabel 3.8, aitem yang dipertahankan berjumlah 16 item dan aitem yang gugur berjumlah 2 item. *Blueprint* instrumen *psychological well-being* setelah uji coba terdapat pada tabel 3.9 dibawah ini:

Tabel 3.9
Blueprint Final Istrumen *Psychological Well-Being*

Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah Item
<i>Self Acceptance</i>	Sikap positif, terbuka dalam aspek	12	-	1
<i>Positive relations with other</i>	Hubungan yang hangat, peduli dan percaya dengan orang lain	10	4, 16	3
<i>Autonomy</i>	Pengambilan keputusan Evaluasi dan kontrol diri	7, 13, 14	1	4
<i>Environmental Mastery</i>	Aktivitas eksternal	2	8	2
<i>Purpose in life</i>	Arti kehidupan	17	5, 18	3
<i>Personal growth</i>	Pengalaman hidup	3, 9	15	3
Jumlah		9	7	16

3.7 Analisis Data

Data dianalisis dengan menggunakan pemodelan Rasch dengan bantuan aplikasi *winstep* versi 3.73 dan pengujian hipotesis menggunakan program SPSS versi 16.0.

3.7.1 Statistika Deskriptif

Statistika deskriptif ini digunakan untuk melihat gambaran umum mengenai karakteristik sampel yang diambil berdasarkan mean, modus, median, frekuensi, dan persentase dari skor yang diperoleh.

3.7.2 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji bahwa data sampel berasal dari populasi yang terdistribusi secara normal (Rangkuti, 2013). Perhitungan ini menggunakan rumus *chi-square*, jika hasil *chi-square* lebih kecil dari *chi-tabel* maka normalitas terpenuhi.

3.7.3 Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variabel apakah tergolong linier atau tidak (Rangkuti, 2013). Dalam uji linieritas, apabila p lebih kecil dari α maka kedua variabel tersebut bersifat linier satu sama lain.

3.7.4 Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk menganalisis hubungan antar variabel serta bagaimana bentuk hubungan yang terjadi antar kedua variabel dalam penelitian (Rangkuti, 2013).

3.7.5 Uji Analisis Regresi

Penelitian ini menggunakan jenis teknik analisis regresi linier satu prediktor karena hanya memiliki satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Berikut ini persamaan garis regresi satu variabel prediktor:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y : variabel yang diprediksi (*psychological well-being*)

X : variabel prediktor (stres akademik)

a : bilangan konstan

b : koefisien prediktor

3.7.6 Hipotesis Statistik

Ho : $r = 0$

Ha : $r \neq 0$

Ho : Tidak terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta.

Ha : Terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Subyek Penelitian

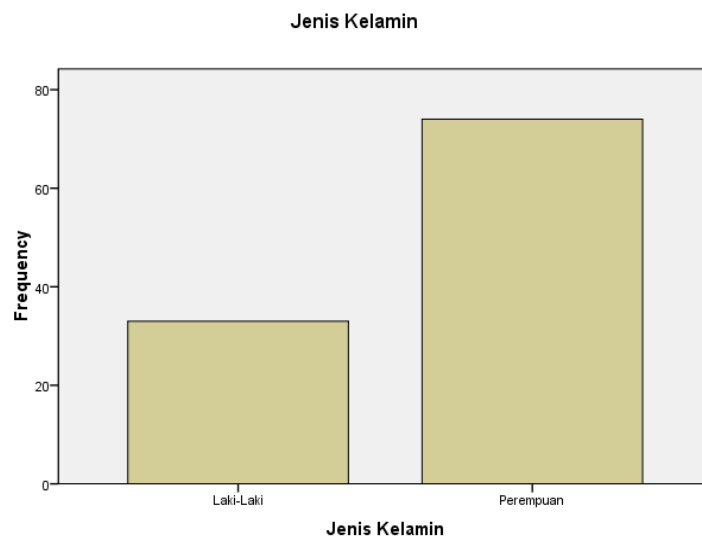
Subyek penelitian yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 107 responden. Subyek tersebut didapatkan berdasarkan hasil yang diperoleh di lapangan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta. Berikut ini adalah gambaran karakteristik sampel penelitian:

- a. Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.1
Gambaran responden penelitian berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	33	30,8%
Perempuan	74	69,2%
Total	107	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari jumlah subyek penelitian 107 yang terdiri dari laki-laki sebanyak 33 orang (30,8%) dan perempuan sebanyak 74 orang (69,2%). Jumlah subyek terbesar dari penelitian ini adalah perempuan yaitu sebesar 69,2% dari total keseluruhan subyek. Jika digambarkan melalui grafik dapat dilihat pada gambar 4.1 berikut:



Gambar 4.1

Data Distribusi Jenis Kelamin Subyek Penelitian

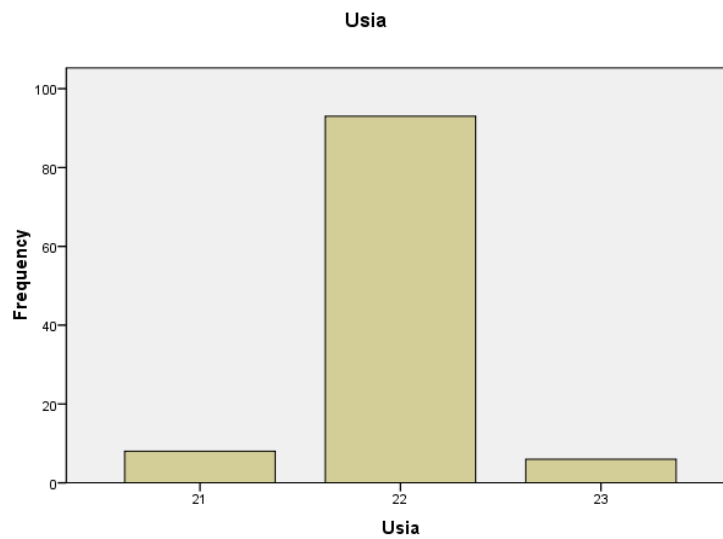
- b. Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Usia

Tabel 4.2

Gambaran subyek penelitian berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase
21	8	7,5%
22	93	86,9%
23	6	5,6%
Total	107	100%

Subyek dari penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang berusia antara 21-23 tahun. Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa mayoritas subyek penelitian adalah mahasiswa berusia 22 tahun (86,9%), sedangkan yang paling sedikit adalah mahasiswa berusia 23 tahun (5,6%).



Gambar 4.2
Data Distribusi Usia Subyek Penelitian

4.2 Prosedur Penelitian

4.2.1 Persiapan Penelitian

Pertama kali akan melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu mencari fenomena yang terjadi di sekitar kampus Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Tempat UNJ dipilih karena segala aktivitas kampus tersebut langsung dialami oleh peneliti, baik aktivitas yang dilakukan antara peneliti dengan teman di kampus, maupun aktivitas yang berhubungan antara peneliti dengan kegiatan akademik.

Setelah menemukan fenomena yang terjadi di UNJ, peneliti mencari sumber-sumber seperti mewawancarai beberapa mahasiswa UNJ untuk mendukung fenomena yang akan diteliti. Selanjutnya peneliti menentukan variabel penelitian dari fenomena yang didapat. Kemudian peneliti melakukan diskusi dengan dosen pembimbing yang telah ditunjuk dari pihak jurusan mengenai fenomena yang terjadi dan variabel yang akan diteliti sampai pada akhirnya terpilih variabel yang baik untuk diteliti yaitu mengenai stres akademik dan *psychological well-being*.

Langkah selanjutnya peneliti mencari literatur yang berhubungan dengan variabel stres akademik dan *psychological well-being*. Untuk variabel stres akademik, peneliti menggunakan literatur disertasi dan memodifikasi alat ukur

Student-Life Stress Inventory yang dibuat oleh Bernadette M. Gadzella, Ph.D. (1991) dan diterbitkan oleh *A Dissertation Submitted to the Faculty of The Graduate School at The University of North Carolina*. Skala ini disusun untuk mengukur lima kategori dari *stressor* akademik (diukur dengan kategori frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri) dan empat kategori yang menjelaskan reaksi terhadap *stressor* yang diukur dengan subskala fisiologis, emosi, perilaku, dan kognitif (Gadzella & Masten, 2005; Misra, Crist, & Burant, 2003). Setelah mendapat alat ukur stres akademik peneliti melakukan *expert judgement* kepada dosen dan psikolog yang mengajar di program studi psikologi UNJ dan ahli pada bidang tersebut.

Selanjutnya untuk variabel *psychological well-being*, peneliti mengadaptasi instrumen *Psychological Well-being* dari Ryff (1995) dengan judul Appendix: *Items on Well-Being Measures* yang mengukur 6 dimensi, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), memiliki hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), menjadi pribadi yang berkembang (*personal growth*). Setelah mendapat instrumen *psychological well-being*, peneliti dengan teman sepayungan melakukan terjemahan pada instrumen tersebut. Selain melakukan penerjemahan dengan teman sepayungan, instrumen ini juga diterjemahkan melalui lembaga khusus penerjemahan yang ada di Universitas Negeri Jakarta. Setelah itu, peneliti bersama teman sepayungan melakukan *expert judgement* yang sama seperti dilakukan pada variabel stres akademik, yaitu kepada psikolog dan dosen yang ada di Universitas Negeri Jakarta dan ahli pada bidang tersebut.

Setelah kedua variabel mendapatkan *expert judgement* peneliti melakukan tahap uji coba pada kedua alat ukur tersebut. Uji coba dilakukan pada mahasiswa UNJ yang sedang menyusun skripsi. Jumlah responden pada uji coba sebanyak 30 orang dengan total item sebanyak 50 yang terdiri dari 32 item stres akademik dan 18 aitem *psychological well-being*. Setelah itu dilakukan analisis daya deskriminasi item dan hasilnya terdapat 26 item stres akademik yang memiliki daya deskriminasi tinggi dan 16 item *psychological well-being* yang memiliki daya deskriminasi tinggi. Hingga terbentuklah instrumen final sebanyak 42 item yang terdiri dari 26 item stres akademik dan 16 aitem *psychological well-being*.

4.2.2 Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data penelitian dilakukan di Universitas Negeri Jakarta. Peneliti mengambil responden di tempat yang sama dengan data uji coba, namun responden yang sudah mengisi kuesioner saat uji coba tidak diperkenankan untuk mengisi kuesioner pada data final. Waktu pengambilan dilaksanakan pada akhir bulan Mei sampai awal bulan Juni 2016.

Pada saat melakukan uji final peneliti datang ke kampus-kampus UNJ yang tersebar di beberapa tempat yaitu kampus A yang berada di jalan Rawamangun Muka, Jakarta Timur, kampus B yang berada di jalan Pemuda, Jakarta Timur, kampus D yang berada di jalan Halimun, Jakarta Selatan, dan kampus E yang berada di jalan Setiabudi, Jakarta Selatan. Proses pengambilan data dilakukan selama satu minggu yaitu dari tanggal 30 Mei sampai tanggal 3 Juni 2016.

Setelah melakukan penyebaran kuesioner didapatkanlah responden sebanyak 107 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan yang sedang melakukan skripsi di UNJ.

4.3 Hasil Analisis Data Penelitian

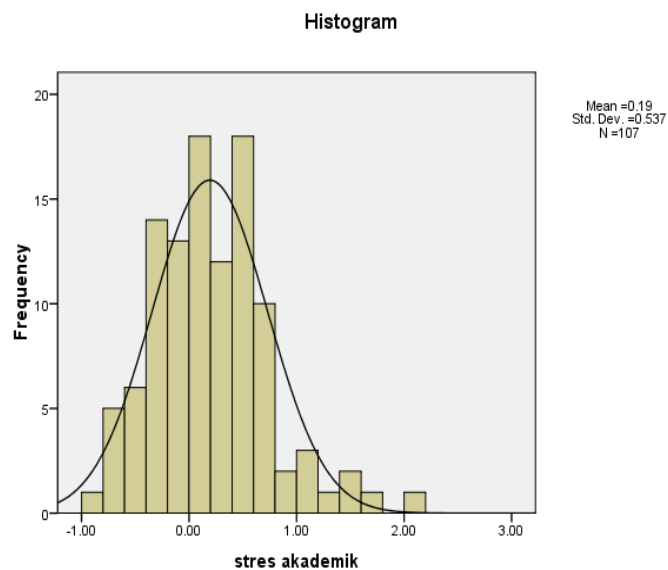
4.3.1 Data Deskriptif Stres Akademik

Pengukuran variabel stres akademik menggunakan *Gadzella's Student-Life Stress Inventory* (1991) yang telah dimodifikasi. Pada alat ukur yang sudah dimodifikasi tersebut terdapat 26 item dengan jumlah responden 107. Dari hasil pengambilan data didapatkanlah hasil sebagai berikut. Perhitungan skor menggunakan skor murni dari model *Rasch*.

Tabel 4.3
Distribusi Deskriptif Data Stres Akademik

Pengukuran	Nilai
Mean	0,1933
Median	0,1200
Standar Deviasi	0,53692
Varians	0,288
Nilai Minimum	-0,90
Nilai Maximum	2,09

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa variabel stres akademik memiliki mean 0,1933, median 0,1200, standar deviasi 0,53692, varians 0,288, nilai minimum -0,90 dan nilai maksimum 2,09. Berikut grafik histogram dapat dilihat pada gambar 4.5



4.3.1.1 Kategorisasi Stres Akademik

Kategorisasi stres akademik terdiri dari tiga skor kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pengkategorian dilakukan dengan menggunakan hasil mean dari model *Rasch* dapat dilihat pada lampiran. Berikut penjelasan mengenai pembagian kategori skor variabel stres akademik:

- Rendah jika : $X < (\text{Mean} - \text{SD})$
: $X < -0,347 \text{ logit}$
- Sedang : $(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + \text{SD})$
: $-0,347 \text{ logit} \leq X \leq 0,727 \text{ logit}$
- Tinggi : $X > (\text{Mean} + \text{SD})$
: $X > 0,727 \text{ logit}$

Tabel 4.4
Kategorisasi Skor Stres Akademik

Keterangan	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < -0,347 \text{ logit}$	66	61,7%
Sedang	$-0,347 \text{ logit} \leq X \leq 0,727 \text{ logit}$	28	26,2%
Tinggi	$X > 0,727 \text{ logit}$	13	12,1%
Total		107	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat stres rendah sebanyak 66 orang, stres sedang 28 orang dan stres tinggi sebanyak 13 orang. Dengan demikian dapat disimpulkan sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres yang rendah yaitu dengan persentase 61,7% dari 100%.

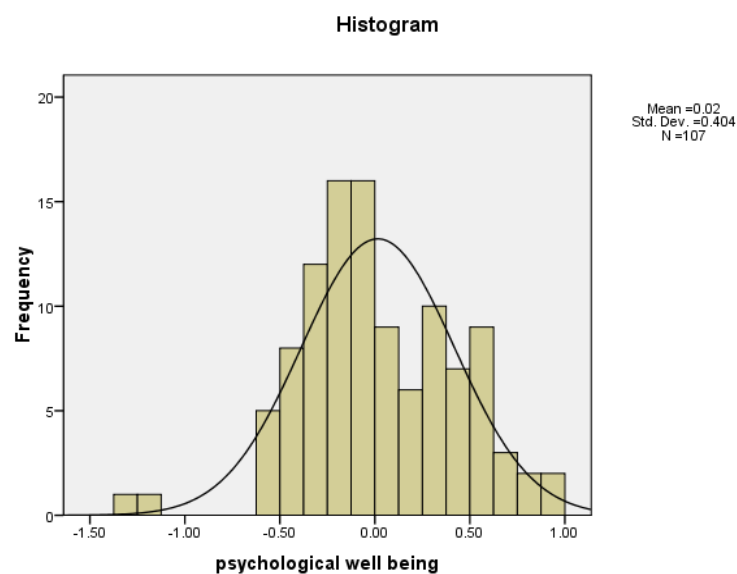
4.3.2 Data Deskriptif *Psychological Well-Being*

Variabel *psychological well-being* menggunakan alat ukur *Ryff's Psychological Well-being Scale* yang diadaptasi menjadi skala final. Total aitem setelah diadaptasi sebanyak 16 item dan disebarkan kepada responden. Dari hasil pengambilan data didapatkan hasil seperti pada tabel 4.5 berikut. Penghitungan skor menggunakan skor murni dari model *Rasch*.

Tabel 4.5
Distribusi Deskriptif *Psychological Well-Being*

Pengukuran	Nilai
Mean	0,0154
Median	-0,0400
Standar Deviasi	0,40360
Varians	0,163
Nilai Minimum	-1,29
Nilai Maximum	0,90

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa variabel *psychological well-being* memiliki mean 0,0154, median -0,0400, standar deviasi 0,40360, varians 0,163, nilai minimum -1,29 dan nilai maksimum 0,90. Berikut grafik histogram dapat dilihat pada gambar 4.4.



Gambar 4.4

Data Deskriptif *Psychological Well-being*

4.3.2.1 Kategorisasi Skor

Kategori variabel *psychological well-being* terbagi menjadi dua kategori skor yaitu rendah dan tinggi. Sama dengan variabel stres akademik, kategorisasi

dilakukan dengan menggunakan model *Rasch*. Berikut penjelasan mengenai pembagian kategori skor variabel *psychological well-being*:

Rendah	: $X < \text{Mean}$: $X < -0,384 \text{ logit}$
Tinggi	: $X \geq \text{Mean}$: $X \geq 0,424 \text{ logit}$

Tabel 4.6
Kategorisasi Skor *Psychological Well-Being*

Keterangan	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < -0,384 \text{ logit}$	65	60,7%
Tinggi	$X > 0,424 \text{ logit}$	42	39,3%
Total		107	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa terbanyak memiliki *psychological well-being* yang rendah, yaitu dengan presentase sebanyak 60,7% dan sisanya sebanyak 39,3% mahasiswa memiliki *psychological well-being* yang tinggi.

4.3.3 Uji Normalitas

Pada penelitian ini, penghitungan uji normalitas data menggunakan chi square pada variabel stres akademik dan *psychological well-being*. Data berdistribusi normal apabila nilai sig (*p-value*) lebih besar dari taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$) atau $p > 0,05$. Hasil pengujian normalitas variabel stres akademik dan *psychological well-being* dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut:

Tabel 4.7
Uji Normalitas

Variabel	p	α	Interpretasi
Stres Akademik	0,080	0,05	Berdistribusi normal
<i>Psychological Well-being</i>	0,054	0,05	Berdistribusi normal

Berdasarkan pada tabel 4.7 dapat dilihat bahwa kedua variabel memiliki nilai sig (*p-value*) lebih besar daripada taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa variabel stres akademik dan *psychological well-being* berdistribusi normal.

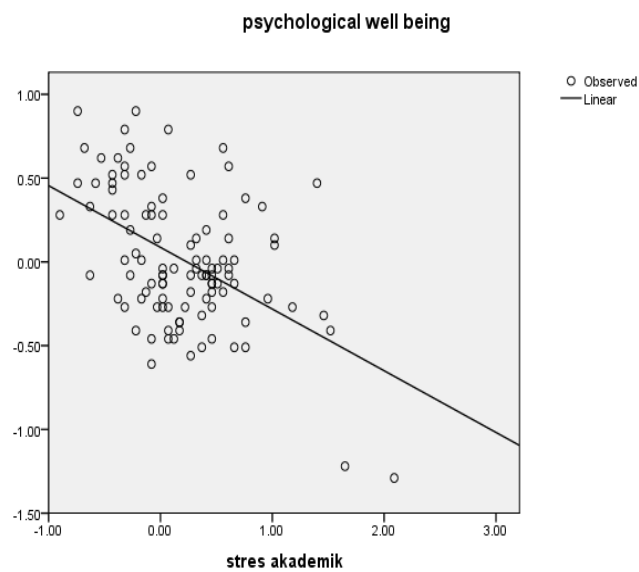
4.3.4 Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel *b* dan *psychological well-being* tergolong linier atau tidak. Asumsi linieritas harus terpenuhi terutama jika analisis data untuk pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis regresi linier (Rangkuti, 2012). Kedua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila $p < \alpha$. Linieritas antar variabel stres akademik dan *psychological well-being* dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 4.8
Uji Linieritas

Variabel	p	α	Interpretasi
Stres Akademik			
<i>Psychological Well-being</i>	0,000	0,05	Linier

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui variabel penelitian memiliki nilai $p = 0,000$. Artinya nilai p lebih kecil daripada α . Hal ini menunjukkan bahwa variabel stres akademik dan *psychological well-being* memiliki hubungan yang linier. Linieritas kedua variabel juga dapat dilihat pada grafik Scatter Plot berikut:



Gambar 4.5

Scatter Plot Linieritas Stres Akademik dan *Psychological Well-Being*

4.3.5 Uji Korelasi

Korelasi *pearson product moment* antar variabel stres akademik dan *psychological well-being* memiliki koefisien korelasi $-0,490$ dengan nilai $p = 0,000$. Nilai p lebih kecil daripada $\alpha = 0,05$, artinya terdapat korelasi yang signifikan antara variabel stres akademik dengan *psychological well-being*. Dapat juga dilihat pada tabel 4.9 berikut ini:

Tabel 4.9
Hasil Korelasi *Product Moment*

Variabel	p	α	Interpretasi
Stres Akademik - <i>Psychological Well-being</i>	0,000	0,05	Terdapat hubungan yang signifikan

4.3.6 Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi. Analisis regresi bertujuan untuk mengetahui tujuan-tujuan peneliti yang belum tercapai dengan hanya uji korelasi saja. Hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan terdapat pengaruh antara stres

akademik terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta.

Setelah melakukan uji korelasi dan mendapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan *psychological well-being*, langkah selanjutnya dilakukan analisis regresi untuk mengetahui bagaimana hubungan sebab akibat antar variabel dalam penelitian ini. Untuk pengujian hipotesis tersebut dilakukanlah penghitungan dengan analisis regresi satu prediktor dengan menggunakan SPSS. Teknik analisis data dibantu dengan model *Rasch* versi 3.73 kemudian hipotesis di uji menggunakan SPSS versi 16.0:

Tabel 4.10
Persamaan Regresi
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
<i>Constant</i>	.087	.036		2.383	.019
Stres Akademik	-.368	.064	-.490	-5.758	.000

Berdasarkan tabel 4.10 dapat diketahui bahwa konstanta variabel *psychological well-being* sebesar 0,087 sedangkan koefisien regresi stres akademik sebesar -0,368. Berdasarkan data di atas dapat ditentukan persamaan regresinya sebagai berikut:

$$Y = a+bx$$

$$Y = 0,087 + (-0,368)X$$

Interpretasinya adalah jika stres akademik mengalami kenaikan sebesar satu satuan, maka variabel *psychological well-being* akan mengalami penurunan sebesar -0,368. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa pengaruh stres akademik terhadap *psychological well-being* bersifat negatif. Kesimpulannya, terdapat pengaruh negatif stres akademik terhadap *psychological well-being*.

Tabel 4.11
Uji Signifikansi Keseluruhan
ANOVA^b

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	4.143	1	4.143		
Residual	13.123	105	.125	33.153	.000 ^a
Total	17.266	106			

a. Predictors: (Constant), stres akademik

b. Dependent Variabel: *psychological well-being*

Kriteria Pengujian:

Ho ditolak jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan nilai $p < 0,05$

Ho diterima jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ dan nilai $p > 0,05$

Berdasarkan hasil analisis regresi dapat diketahui F_{hitung} sebesar 33,153 dengan nilai $p = 0,000$. Jika nilai p dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan $p < \alpha$ yang artinya hipotesis nol dalam penelitian ini ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Jika dibandingkan dengan menggunakan F_{hitung} dan F_{tabel} (1;105), hasil F_{tabel} sebesar 3,94 artinya $F_{hitung} > F_{tabel}$. Kesimpulannya adalah H_0 ditolak, dengan kata lain terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta.

Hasil penghitungan korelasi ganda (R) yang diperoleh dari hasil penghitungan adalah sebesar 0,490 dan R^2 sebesar 0,240. Artinya variabel stres akademik mempengaruhi variabel *psychological well-being* sebanyak 24,0% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar stres akademik. Berikut tabel 4.12 yang menampilkan hasil penghitungan indeks korelasi ganda (R):

Tabel 4.12
Uji Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the estimate
1	.490 ^a	.240	.233	.35352

a. Predictors: (Constant), stres akademik

b. Dependent Variabel: *psychological well-being*

4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari hasil analisis regresi menunjukkan bahwa H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik dengan *psychological well-being*. Dalam penelitian ini stres akademik dapat memengaruhi *psychological well-being* sebanyak 24,0% sedangkan 76,0% lainnya dipengaruhi oleh faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini, misalnya seperti kecerdasan emosi dan kepribadian.

Pengaruh yang dihasilkan stres akademik terhadap *psychological well-being* menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik akan semakin rendah *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sebaliknya, jika menurunnya stres akademik maka akan diikuti dengan meningkatnya *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Secara teoretik dapat dikatakan jika mahasiswa memiliki stres akademik yang rendah maka mahasiswa akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Namun, jika mahasiswa memiliki stres akademik yang tinggi maka akan berpengaruh pada rendahnya *psychological well-being* pada mahasiswa.

Rendahnya *psychological well-being* dapat mengakibatkan efek negatif terhadap mahasiswa, seperti tidak memiliki tujuan dalam hidup. Namun sebaliknya, jika mahasiswa memiliki *psychological well-being* yang tinggi maka mahasiswa akan memiliki tujuan dalam hidupnya dan tidak akan kehilangan arah dalam menjalani kehidupannya.

Keterkaitan antara stres akademik terhadap *psychological well-being* memang sebelumnya telah dibuktikan melalui peneliti skripsi yang dilakukan oleh Nendra Yelena Sarina pada tahun 2012 lalu. Dalam penelitiannya, Yelena (2012) mencari hubungan antara stres akademik dan *psychological well-being* pada

mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia dan hasilnya kedua variabel tersebut memiliki hubungan atau keterkaitan. Dalam penelitian ini juga dapat mengembangkan penelitian Yelena (2012) yang sebatas pada korelasi.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui besarnya stres akademik yang berpengaruh terhadap *psychological well-being*, yaitu sebesar 24,0%. Dengan diketahui besarnya pengaruh stres akademik terhadap *psychological well-being* tersebut dapat dijadikan referensi khususnya bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk merespon stresor dengan tepat agar dapat meningkatkan *psychological well-being* mereka. Jika *psychological well-being* mahasiswa tinggi tentunya juga dapat mengurangi stres akademik yang dirasakan, sehingga mahasiswa terhindar dari perasaan yang kurang menyenangkan.

Pada umumnya hasil penelitian ini juga dapat dijadikan referensi untuk meningkatkan *psychological well-being* individu-individu lainnya. Salah satu caranya dengan mengatasi stresor akademik dengan cara yang tepat sehingga dapat terhindar dari stres akademik.

4.5 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini tidak dicantumkan data demografi fakultas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan dalam penelitian ini juga tidak diketahui jumlah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta. Hal ini dikarenakan keterbatasan waktu yang dihadapi oleh peneliti sehingga ketidakmungkinan untuk meminta data kepada pihak lembaga dengan prosedur-prosedur yang membutuhkan waktu yang cukup lama.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian secara statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap *psychological well-being*. Pengaruh yang dihasilkan yaitu semakin tinggi stres akademik mahasiswa, maka akan semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa stres akademik mahasiswa memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being*. Semakin tinggi stres akademik yang dirasakan mahasiswa, semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa. Namun sebaliknya, semakin rendah stres akademik mahasiswa, maka akan semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa. Mengatasi stresor akademik dengan baik sangat dibutuhkan bagi mahasiswa agar dapat terhindar dari keadaan stres akademik yang dapat berdampak negatif pada *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Memiliki *psychological well-being* yang baik menjadi hal yang penting bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, karena dengan memiliki *psychological well-being* yang baik mahasiswa akan terhindar dari keadaan yang tidak menyenangkan, salah satunya yaitu stres akademik. Dengan terhindar dari stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan lebih fokus dalam mengerjakan tugas akhirnya dengan baik.

Dalam *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, stres akademikpun akan berperan didalamnya untuk mendapatkan *psychological well-being* yang baik. Jika saja *psychological well-being* mahasiswa tidak baik, tentunya akan terlihat dari bagaimana mahasiswa tersebut dalam menghadapi stresor, dan akan

muncul dalam reaksi atau respon stres akademik seperti, keringat secara berlebihan, takut, marah, perasaan bersalah, sedih, menyakiti diri sendiri, dan lain sebagainya. Selain itu, jika *psychological well-being* mahasiswa rendah tentunya akan berpengaruh saat mahasiswa kembali ke masyarakat karena tidak dapat menguasai lingkungan, tidak memiliki kemandirian, dan tidak memiliki hubungan yang positif dengan orang lain. Disinilah stres akademik berpengaruh pada *psychological well-being*, jika mahasiswa mampu menghadapi stresor akademik yang diterima, maka tidak akan terjadi stres akademik yang dapat menurunkan *psychological well-being* mahasiswa.

Selain dapat menjalani proses skripsi lebih baik, dengan *psychological well-being* yang tinggi tentunya akan berpengaruh saat mahasiswa terjun ke masyarakat dan bersosialisasi. Jika *psychological well-being* tinggi, tentunya akan membuat mahasiswa mampu menguasai lingkungan di sekitarnya, berhubungan baik dengan orang lain, memiliki kemandirian, pertumbuhan pribadi yang baik, dan memiliki tujuan hidup yang jelas.

5.3 Saran

5.3.1 Mahasiswa

Dengan hasil penelitian ini diharapkan untuk para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi agar dapat mengatasi stresor akademik yang dihadapi selama proses mengerjakan skripsi. Mahasiswa mampu mengatasi stresor dengan baik agar dapat meningkatkan *psychological well-being* yang mereka miliki.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi juga dapat meningkatkan *psychological well-being* mereka melalui dimensi-dimensi seperti penerimaan diri, kemandirian, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi yang baik.

5.3.2 Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, diharapkan untuk mencari referensi teori dan jurnal lebih banyak lagi atau temuan-temuan baru yang berkaitan dengan tema penelitian ini dan dapat memperluas ruang lingkup seperti populasi dan faktor lain seperti budaya, status

sosial ekonomi, kecerdasan emosi, dan kepribadian yang dapat memengaruhi *psychological well-being*. Diharapkan pula untuk mencari kasus yang lebih dalam lagi untuk memperoleh permasalahan yang lebih mendalam pada *psychological well-being*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J.E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students. *Academic journals, Educational research and review* vol.4 (2), pp.063-067.
- Atkinson. (2000). *Pengantar Psikologi edisi kesebelas jilid 2*. Jakarta: Interaksara.
- Avey, J.B, Luthans, F., Hannah, D.T., Sweetman, D., and Peterson, C. (2012). Impact of employee' character strengths of wisdom on stress and creative performance. *Human Resource Management Journal*, 22 (2), 165-181.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Blonna, R. (2005). *Coping with stress in a changing world*. 3rd Edition. New York: McGraw-Hill.
- Bordbar,F.T.,Nikkar,M.,Yazdani,F.,dan Alipoor,A. (2011). Comparing the psychological well-being level of the students of Shiraz Payame Noor University in view of demographic and academic performance variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, Vol 29, pp. 663-669.
- Bowman,N.A. (2010). The Development of Psychological well-being Among First-year College Students. *Journal of College Student Development*, Vol 51,pp.180.
- Chung, H. (2008). Resiliency and character strengths among college students. *Dissertation*: University of Arizona.

- Extremera, N., Aranda, D. R., Galan, P., & Salguero, J. M. (2011). Emotional intelligence and its relation with hedonic and eudemonic well-being: a prospective study. *Personality and Individual Difference*, 51, 11-16.
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1 (1), 1-10.
- Gibbon, C., Dempster, M., & Moutray, M. (2011). Stress, coping and satisfaction in nursing students. *Journal of Advance Nursing*, 67(3), 621-632
- Goff, A.M. (2011). Stressor, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International Journal Of Nursing Education Scholarship*, 8, 923-1548.
- Govaerst, S. & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 54, 261-271.
- Hamaideh, S.H. (2011). *Stressors and Reactions to Stressor Among University Students*. International Journal of Psychiatry.
- Kadapatti, M.G., & Vijayalaxmi, A.H.M. (2012). Stressors of academic stress : A study on pre-university student. *Indian J. Sci. Res*, 3 (1), 171-175.
- Kai-Wen, C. (2009). A study of stress sources among college student in Taiwan. *Journal of Academic and Business Ethics*.
- Kaufman. (2008). *Stress in nursing students compared to non-nursing students*. ProQuest Dissertations and Theses. ProQuest pg. n/a
- Kuntjojo. (2009). *Metodologi Penelitian*. Kediri
- Lazarus, R.S., dan Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Lubis & Nurlaila. (2010). "Mengapa tingkat stres pelajar makin tinggi". *Style Sheet*. www.vivanews.com/news/read/120642-mengapa-tingkat-stres-pelajar-makin-tinggi. Diunduh pada tanggal 2 Maret 2016.

National Health Ministries. (2006). *Stress & The College Student*. USA

Potter, P.A and Perry, A.G. 2005. *Fundamental nursing: concepts, process, and practice*. 6th edition. St. Louis: Mosby Year Book.

Rafli, Zainal, dkk., (2012). *Pedoman Akademik Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) 2012/2013*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Negeri Jakarta.

Rangkuti, A. A. (2012). *Konsep dan teknik analisis data penelitian kuantitatif bidang psikologi dan pendidikan*. Jakarta: Fip Press.

Rangkuti, A. A. (2013). *Statistik inferensial untuk penelitian psikologi dan pendidikan*. Jakarta

Rangkuti, Anna Armeini, dkk., (2015). *Penulisan Ilmiah Dalam Psikologi*, Jakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Ryan, M. R., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well being. *Annual Reviews Psychol*, No. 52, 141-166.

Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

- Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No. 6,1069-1081.
- Sarina, Nendra Yelena, 2012. Hubungan antara stres akademik dan psychological well-being pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20357884-S-Blanca.pdf>. Diunduh pada tanggal 8 Desember 2015.
- Smeltzer, S. C. & Bare, B. G. (2008). *Brunner & Sudarth's textbook of medical-surgical nursing*. Volume 1.(11th ed). Philadelphia: Lippincott
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif,kualitatif, dan research & development*. Bandung: Alfabeta.
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2014). *Aplikasi model rasch untuk penelitian ilmu-ilmu sosial*.Cimahi: Trim Komunikata Publishing House
- Taylor, S. E. (2003). *Health psychology*. New York: Mc Graw-Hill. Inc
- Wong, C., Wong, P., & Chau, S. (2001). Emotional intelligence, students attitudes towards life and the attainment of education goals : an exploratory study in hongkong. New Horizon in Education. *The Journal Of Education, Hongkong Teacher Association*.
- World Health Organization. (2010). *Mental Health: strengthening our response* [Halaman internet]. Diunduh dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/> pada tanggal 22 Juli 2016.

Lampiran 1: Instrumen Stres Akademik

Kuesioner

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Yth Responden Penelitian

Saya Suci Fitriana mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2012 sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir atau skripsi. Saya meminta kesediaan rekan-rekan mahasiswa agar meluangkan waktu untuk menjadi responden penelitian dengan cara mengisi kuesioner ini. Kuesioner ini terdiri dari 2 Skala, Anda diharuskan untuk mengisi keduanya. Anda diharapkan tidak ragu-ragu dan tidak terpengaruh oleh orang lain dalam menjawab kuesioner ini. Atas kerja sama serta bantuannya saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Hormat Saya,

Suci Fitriana

Identitas Responden

Nama (inisial) :
 Jenis Kelamin :
 Usia :
 Angkatan :

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia untuk berpartisipasi.

(_____)

SKALA 1

Petunjuk Pengisian Kuesioner

- Bacalah dengan cermat dan teliti semua pernyataan
- Berilah tanda ceklis (√) pada kolom sebelah kanan pada setiap pernyataan yang paling sesuai dengan kondisi Anda, seperti:

1 = Tidak Pernah **4 = Sering**
2 = Jarang **5 = Selalu**
3 = Kadang-kadang

Contoh:

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Saya memukul orang ketika sedang kesal				√	

- Jawablah sesuai dengan diri Anda tanpa dipengaruhi orang lain
- Jawaban yang diberikan tidak akan berpengaruh pada nilai, atau apapun tentang skripsi Anda
- Jawaban yang Anda pilih akan dijamin kerahasiaanya
- Bila telah selesai, harap segera dikembalikan

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Saya merasa tertinggal oleh teman-teman yang lain dalam mengerjakan skripsi					
2	Saya merasa terlambat setiap kali mengumpulkan revisi yang diberikan dosen pembimbing					
3	Saya kesulitan dalam mengerjakan revisi yang diberikan dosen pembimbing					
4	Saya kesulitan dalam mencari literatur yang saya butuhkan					

Lampiran 2: Instrumen *Psychological Well-Being*

SKALA 2

Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Bacalah dengan cermat dan teliti semua pernyataan
2. Berilah tanda ceklis (√) pada kolom sebelah kanan pada setiap pernyataan yang paling sesuai dengan kondisi Anda, seperti :

1 = Sangat Tidak Setuju	4 = Sedikit Setuju
2 = Cukup Tidak Setuju	5 = Cukup Setuju
3 = Sedikit Tidak Setuju	6 = Sangat Setuju

Contoh :

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Cukup Tidak Setuju	Sedikit Tidak Setuju	Sedikit Setuju	Cukup Setuju	Sangat Setuju
1	Saya khawatir akan masa depan saya					√	

3. Jawablah sesuai dengan diri Anda tanpa dipengaruhi orang lain
4. Jawaban yang diberikan tidak akan berpengaruh pada nilai, atau apapun tentang skripsi Anda
5. Jawaban yang Anda pilih akan dijamin kerahasiaannya
6. Bila telah selesai, harap segera dikembalikan

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Cukup Tidak Setuju	Sedikit Tidak Setuju	Sedikit Setuju	Cukup Setuju	Sangat Setuju
1	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang yang memiliki pendapat yang kuat						
2	Pada umumnya, saya merasa bertanggungjawab terhadap situasi di sekitar saya						
3	Penting bagi saya memiliki pengalaman baru yang membuat saya berpikir dengan cara yang berbeda						
4	Menjaga hubungan dekat membuat saya merasa sulit sehingga frustrasi						

Lampiran 3: Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Model Rasch

a. Uji Validitas Stres Akademik

ITEM FIT ORDER FIX STRES AKADEMIK - Notepad

TABLE 10.1 C:\Users\Asus\Desktop\SKRIPSI SUCI FI ZOU865WS.TXTS May 24 6:54 2016
 INPUT: 30 Person 32 Item REPORTED: 30 Person 32 Item 5 CATS WINSTEPS 3.73
 Person: REAL SEP.: 2.58 REL.: .87 ... Item: REAL SEP.: 3.02 REL.: .90

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	INFIT ZSTD	OUTFIT MNSQ	OUTFIT ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	Item	
5	99	30	-.16	.22	2.22	3.5	2.07	3.1	A	.36	.47	40.0	47.4	A5
29	107	30	-.36	.23	1.85	2.5	1.91	2.7	B	-.36	.45	10.0	48.4	A29
6	124	30	-1.61	.27	1.79	2.5	1.70	2.4	C	-.49	.40	36.7	51.4	A6
12	116	30	-1.08	.25	1.76	2.3	1.73	2.4	D	-.23	.42	36.7	50.2	A12
22	101	30	-.25	.22	1.75	2.4	1.62	2.0	E	.28	.47	50.0	47.8	A22
18	87	30	.36	.20	1.72	2.6	1.67	2.3	F	-.10	.50	43.3	40.5	A18
21	82	30	.56	.20	1.31	1.3	1.26	1.1	G	.49	.51	30.0	38.8	A21
17	84	30	.48	.20	1.04	1.3	1.21	1.0	H	.19	.51	36.7	38.9	A17
20	123	30	-1.54	.27	1.10	.5	1.12	.5	I	.51	.40	46.7	51.1	A20
19	110	30	-.72	.24	1.12	.5	.98	.0	J	.55	.44	63.3	49.8	A19
9	101	30	-.25	.22	1.10	.4	1.10	.5	K	.17	.47	53.3	47.8	A9
8	95	30	-.02	.21	1.04	.2	.92	-.2	L	.64	.48	43.3	45.0	A8
10	106	30	-.50	.23	.97	.0	.85	-.5	M	.69	.45	66.7	48.3	A10
7	78	30	.72	.20	.97	-.1	.91	-.3	N	.60	.52	40.0	38.1	A7
16	92	30	.16	.21	.95	-.1	.95	-.1	O	.66	.49	43.3	43.9	A16
14	95	30	.02	.21	.88	-.4	.86	-.5	P	.78	.48	36.7	45.0	A14
25	82	30	.56	.20	.84	-.7	.78	-.5	Q	.64	.51	40.0	38.8	A25
24	87	30	.36	.20	.77	-1.0	.76	-1.0	R	.73	.50	50.0	40.5	A24
32	95	30	.02	.21	.75	-1.0	.69	-1.2	S	.41	.48	63.3	45.0	A32
11	108	30	-.61	.23	.74	-.9	.64	-1.4	T	.58	.44	66.7	49.6	A11
1	97	30	-.07	.21	.71	-1.1	.66	-1.3	U	.66	.48	73.3	46.3	A1
31	83	30	.52	.20	.70	-1.4	.64	-1.6	V	.57	.51	50.0	38.8	A31
23	102	30	-.30	.20	.70	-1.1	.69	-1.2	W	.75	.46	53.3	48.1	A23
27	60	30	1.43	.21	.68	-1.5	.66	-1.4	X	.73	.50	50.0	37.7	A27
4	104	30	-.40	.23	.62	-1.5	.57	-1.8	Y	.41	.46	63.3	48.2	A4
3	94	30	.07	.21	.62	-1.6	.61	-1.6	Z	.73	.49	50.0	44.8	A3
26	98	30	-.11	.22	.58	-1.8	.55	-1.9	AA	.44	.47	60.0	46.4	A26
30	97	30	-.07	.21	.55	-2.0	.54	-2.0	AB	.67	.48	63.3	46.3	A30
2	83	30	.52	.20	.55	-2.3	.52	-2.4	AC	.69	.51	53.3	38.8	A2
28	40	30	2.54	.29	.54	-1.4	.50	-1.0	AD	.60	.34	86.7	70.3	A28
13	91	30	-.20	.21	.47	-2.6	.44	-2.7	AE	.85	.49	53.3	43.1	A13
15	103	30	-.35	.22	.43	-2.6	.37	-3.0	AF	.71	.46	70.0	48.1	A15
MEAN	94.5	30.0	.00	.22	.99	-.2	.95	-.3				51.4	45.7	
S.D.	16.3	.0	.77	.02	.46	1.7	.46	1.6				14.4	6.1	

b. Uji Validitas Psychological Well-Being

SUCI FITRIANA S.PSI fixcuy [Read-Only] [Compatibility Mode] - Microsoft Word (Product Activation Failed)

ITEM FIT ORDER FIX PWB - Notepad

TABLE 10.1 C:\Users\Asus\Desktop\SKRIPSI SUCI FI ZOU461WS.TXTU May 24 7:39 2016 FIX PWB.pr
 INPUT: 30 Person 18 Item REPORTED: 30 Person 18 Item 6 CATS WINSTEPS 3.73
 Person: REAL SEP.: 1.50 REL.: .69 ... Item: REAL SEP.: 2.99 REL.: .90

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	INFIT ZSTD	OUTFIT MNSQ	OUTFIT ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	Item	
11	147	30	-.65	.21	2.85	4.3	3.00	4.6	A	.19	.37	23.3	43.2	A11
6	118	30	.29	.16	1.71	2.7	2.17	3.8	B	-.20	.48	26.7	33.4	A6
16	125	30	.10	.17	1.23	1.0	1.48	1.8	C	.58	.46	30.0	33.8	A16
17	95	30	.89	.16	1.41	1.7	1.42	1.7	D	.29	.51	16.7	31.4	A17
10	136	30	-.24	.18	1.22	.9	1.30	1.1	E	.13	.42	43.3	39.0	A10
4	110	30	.50	.16	1.10	.5	1.10	.5	F	.80	.50	20.0	29.5	A4
12	151	30	-.83	.22	.86	-.4	.97	.0	G	-.10	.35	63.3	47.4	A12
7	113	30	.42	.16	.84	-.7	.92	-.3	H	.35	.49	40.0	31.3	A7
1	78	30	1.36	.17	.90	-.3	.77	-.9	I	.51	.48	56.7	36.5	A1
18	112	30	.45	.16	.82	-.8	.87	-.5	J	.77	.49	43.3	30.1	A18
2	139	30	-.34	.19	.66	-1.3	.85	-.5	K	.19	.41	63.3	40.3	A2
5	149	30	-.73	.21	.80	-.6	.84	-.5	L	.58	.36	50.0	45.5	A5
15	131	30	-.08	.17	.73	-1.1	.83	-.6	M	.73	.44	53.3	37.2	A15
8	107	30	.58	.16	.75	-1.2	.79	-.9	N	.88	.50	20.0	28.7	A8
13	125	30	.10	.17	.68	-1.5	.69	-1.3	O	.42	.46	40.0	33.8	A13
9	158	30	-1.21	.25	.46	-2.0	.51	-1.8	P	.54	.32	76.7	50.7	A9
3	145	30	-.56	.20	.39	-2.7	.46	-2.3	Q	.60	.38	60.0	42.9	A3
14	130	30	-.05	.17	.36	-3.5	.42	-2.8	R	.55	.45	60.0	37.1	A14
MEAN	126.1	30.0	.00	.18	.99	-.3	1.08	.1				43.7	37.3	
S.D.	20.6	.0	.64	.03	.57	1.8	.62	1.9				17.4	6.3	

c. Uji Reliabilitas Stres Akademik

UCI FITRIANA S.PSI fixcuy1 [Read-Only] [Compatibility Mode] - Microsoft Word (Product Activation Failed)

SUMMARY FIX STRES AKADEMIK - Notepad

File Edit Format View Help

TABLE 3.1 C:\Users\Asus\Desktop\SKRIPSI SUCI FIT ZOU865WS.TXT May 24 6:54 2016
INPUT: 30 Person 32 Item REPORTED: 30 Person 32 Item 5 CATS WINSTEPS 3.73

SUMMARY OF 30 MEASURED Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	100.8	32.0	-.02	.21	.94	-.4	.95	-.4
S.D.	14.6	.0	.63	.02	.51	2.0	.49	1.8
MAX.	126.0	32.0	1.23	.25	2.33	4.7	2.27	3.4
MIN.	65.0	32.0	-1.43	.19	.37	-3.0	.39	-2.8
REAL RMSE	.23	TRUE SD	.59	SEPARATION	2.58	Person	RELIABILITY	.87
MODEL RMSE	.21	TRUE SD	.60	SEPARATION	2.81	Person	RELIABILITY	.89
S.E. OF Person MEAN = .12								

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00
CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .89

SUMMARY OF 32 MEASURED Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	94.5	30.0	.00	.22	.99	-.2	.95	-.3
S.D.	16.3	.0	.77	.02	.46	1.7	.46	1.6
MAX.	124.0	30.0	2.54	.29	2.22	3.5	2.07	3.1
MIN.	40.0	30.0	-1.61	.20	.43	-2.6	.37	-3.0
REAL RMSE	.24	TRUE SD	.73	SEPARATION	3.02	Item	RELIABILITY	.90
MODEL RMSE	.22	TRUE SD	.74	SEPARATION	3.33	Item	RELIABILITY	.92
S.E. OF Item MEAN = .14								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000
Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -1.00
960 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 2237.04 with 896 d.f. p=.0000
Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): .8318

d. Uji Reliabilitas Psychological Well-Being

UCI FITRIANA S.PSI fixcuy1 [Read-Only] [Compatibility Mode] - Microsoft Word (Product Activation Failed)

SUMMARY FIX PWB - Notepad

File Edit Format View Help

TABLE 3.1 C:\Users\Asus\Desktop\SKRIPSI SUCI FIT ZOU461WS.TXT May 24 7:39 2016
INPUT: 30 Person 18 Item REPORTED: 30 Person 18 Item 6 CATS WINSTEPS 3.73

SUMMARY OF 30 MEASURED Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	75.6	18.0	.61	.23	1.07	-.2	1.08	-.2
S.D.	9.2	.0	.49	.02	.64	2.1	.64	2.1
MAX.	92.0	18.0	1.62	.30	2.64	3.0	2.39	3.1
MIN.	61.0	18.0	-.11	.21	.22	-3.8	.21	-3.7
REAL RMSE	.27	TRUE SD	.41	SEPARATION	1.50	Person	RELIABILITY	.69
MODEL RMSE	.23	TRUE SD	.43	SEPARATION	1.85	Person	RELIABILITY	.77
S.E. OF Person MEAN = .09								

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00
CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .76

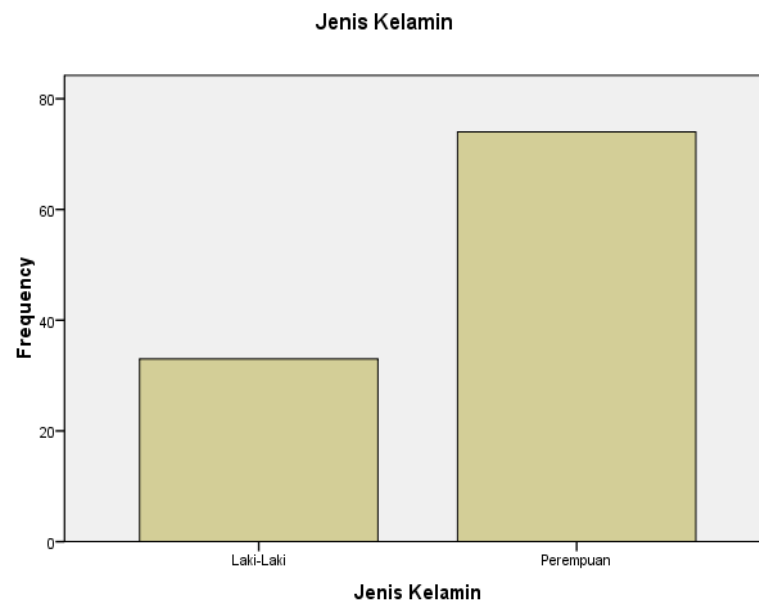
SUMMARY OF 18 MEASURED Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	126.1	30.0	.00	.18	.99	-.3	1.08	.1
S.D.	20.6	.0	.64	.03	.57	1.8	.62	1.9
MAX.	158.0	30.0	1.36	.25	2.85	4.3	3.00	4.6
MIN.	78.0	30.0	-1.21	.16	.36	-3.5	.42	-2.8
REAL RMSE	.20	TRUE SD	.60	SEPARATION	2.99	Item	RELIABILITY	.90
MODEL RMSE	.18	TRUE SD	.61	SEPARATION	3.31	Item	RELIABILITY	.92
S.E. OF Item MEAN = .15								

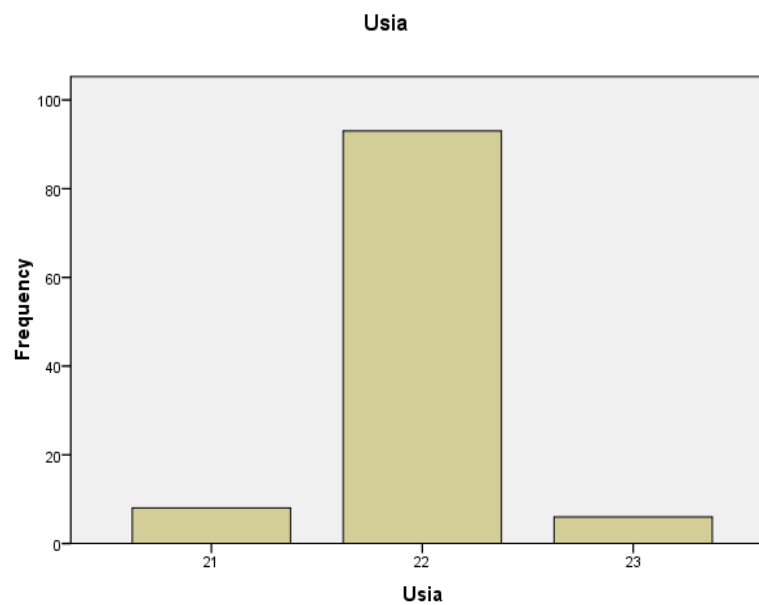
UMEAN=.0000 USCALE=1.0000
Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -.99
540 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 1467.69 with 489 d.f. p=.0000
Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): 1.0202

Lampiran 4: Data Demografi

a. Jenis Kelamin



b. Usia



Lampiran 5: Data Analisis Deskriptif Stres Akademik

Statistics

stres akademik

N	Valid	107
	Missing	0
Mean		.1933
Std. Error of Mean		.05191
Median		.1200
Mode		.02
Std. Deviation		.53692
Variance		.288
Skewness		.741
Std. Error of Skewness		.234
Kurtosis		1.130
Std. Error of Kurtosis		.463
Range		2.99
Minimum		-.90
Maximum		2.09
Sum		20.68
Percentiles	25	-.1700
	50	.1200
	75	.4600

stres akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	-0.9	1	.9	.9	.9
	-0.74	2	1.9	1.9	2.8
	-0.68	1	.9	.9	3.7
	-0.63	2	1.9	1.9	5.6
	-0.58	1	.9	.9	6.5

-0.53	1	.9	.9	7.5
-0.43	4	3.7	3.7	11.2
-0.38	2	1.9	1.9	13.1
-0.32	6	5.6	5.6	18.7
-0.27	3	2.8	2.8	21.5
-0.22	3	2.8	2.8	24.3
-0.17	3	2.8	2.8	27.1
-0.13	2	1.9	1.9	29.0
-0.08	6	5.6	5.6	34.6
-0.03	2	1.9	1.9	36.4
0.02	9	8.4	8.4	44.9
0.07	4	3.7	3.7	48.6
0.12	2	1.9	1.9	50.5
0.17	3	2.8	2.8	53.3
0.22	1	.9	.9	54.2
0.27	5	4.7	4.7	58.9
0.32	3	2.8	2.8	61.7
0.37	3	2.8	2.8	64.5
0.41	5	4.7	4.7	69.2
0.46	7	6.5	6.5	75.7
0.51	2	1.9	1.9	77.6
0.56	4	3.7	3.7	81.3
0.61	4	3.7	3.7	85.0
0.66	3	2.8	2.8	87.9
0.76	3	2.8	2.8	90.7
0.91	1	.9	.9	91.6
0.96	1	.9	.9	92.5
1.02	2	1.9	1.9	94.4
1.18	1	.9	.9	95.3

1.4	1	.9	.9	96.3
1.46	1	.9	.9	97.2
1.52	1	.9	.9	98.1
1.65	1	.9	.9	99.1
2.09	1	.9	.9	100.0
Total	107	100.0	100.0	

Lampiran 6: Data Analisis Deskriptif *Psychological Well-Being*

Statistics

psychological well being

N	Valid	107
	Missing	0
Mean		.0154
Std. Error of Mean		.03902
Median		-.0400
Mode		-.08
Std. Deviation		.40360
Variance		.163
Skewness		-.116
Std. Error of Skewness		.234
Kurtosis		.623
Std. Error of Kurtosis		.463
Range		2.19
Minimum		-1.29
Maximum		.90
Sum		1.65
Percentiles	25	-.2700
	50	-.0400
	75	.2800

psychological well being

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid -1.29	1	.9	.9	.9
-1.22	1	.9	.9	1.9
-0.61	1	.9	.9	2.8
-0.56	1	.9	.9	3.7
-0.51	3	2.8	2.8	6.5

-0.46	4	3.7	3.7	10.3
-0.41	4	3.7	3.7	14.0
-0.36	3	2.8	2.8	16.8
-0.32	2	1.9	1.9	18.7
-0.27	7	6.5	6.5	25.2
-0.22	5	4.7	4.7	29.9
-0.18	4	3.7	3.7	33.6
-0.13	7	6.5	6.5	40.2
-0.08	10	9.3	9.3	49.5
-0.04	6	5.6	5.6	55.1
0.01	6	5.6	5.6	60.7
0.05	1	.9	.9	61.7
0.1	2	1.9	1.9	63.6
0.14	4	3.7	3.7	67.3
0.19	2	1.9	1.9	69.2
0.28	7	6.5	6.5	75.7
0.33	3	2.8	2.8	78.5
0.38	2	1.9	1.9	80.4
0.43	1	.9	.9	81.3
0.47	4	3.7	3.7	85.0
0.52	4	3.7	3.7	88.8
0.57	3	2.8	2.8	91.6
0.62	2	1.9	1.9	93.5
0.68	3	2.8	2.8	96.3
0.79	2	1.9	1.9	98.1
0.9	2	1.9	1.9	100.0
Total	107	100.0	100.0	

Lampiran 7: Uji Normalitas

a. Stres Akademik

stres akademik

	Observed N	Expected N	Residual
-0.9	1	2.7	-1.7
-0.74	2	2.7	-.7
-0.68	1	2.7	-1.7
-0.63	2	2.7	-.7
-0.58	1	2.7	-1.7
-0.53	1	2.7	-1.7
-0.43	4	2.7	1.3
-0.38	2	2.7	-.7
-0.32	6	2.7	3.3
-0.27	3	2.7	.3
-0.22	3	2.7	.3
-0.17	3	2.7	.3
-0.13	2	2.7	-.7
-0.08	6	2.7	3.3
-0.03	2	2.7	-.7
0.02	9	2.7	6.3
0.07	4	2.7	1.3
0.12	2	2.7	-.7
0.17	3	2.7	.3
0.22	1	2.7	-1.7
0.27	5	2.7	2.3
0.32	3	2.7	.3
0.37	3	2.7	.3
0.41	5	2.7	2.3
0.46	7	2.7	4.3
0.51	2	2.7	-.7
0.56	4	2.7	1.3
0.61	4	2.7	1.3

0.66	3	2.7	.3
0.76	3	2.7	.3
0.91	1	2.7	-1.7
0.96	1	2.7	-1.7
1.02	2	2.7	-.7
1.18	1	2.7	-1.7
1.4	1	2.7	-1.7
1.46	1	2.7	-1.7
1.52	1	2.7	-1.7
1.65	1	2.7	-1.7
2.09	1	2.7	-1.7
Total	107		

b. *Psychological well-being*

psychological well being			
	Observed N	Expected N	Residual
-1.29	1	3.5	-2.5
-1.22	1	3.5	-2.5
-0.61	1	3.5	-2.5
-0.56	1	3.5	-2.5
-0.51	3	3.5	-.5
-0.46	4	3.5	.5
-0.41	4	3.5	.5
-0.36	3	3.5	-.5
-0.32	2	3.5	-1.5
-0.27	7	3.5	3.5
-0.22	5	3.5	1.5
-0.18	4	3.5	.5
-0.13	7	3.5	3.5
-0.08	10	3.5	6.5
-0.04	6	3.5	2.5
0.01	6	3.5	2.5

0.05	1	3.5	-2.5
0.1	2	3.5	-1.5
0.14	4	3.5	.5
0.19	2	3.5	-1.5
0.28	7	3.5	3.5
0.33	3	3.5	-.5
0.38	2	3.5	-1.5
0.43	1	3.5	-2.5
0.47	4	3.5	.5
0.52	4	3.5	.5
0.57	3	3.5	-.5
0.62	2	3.5	-1.5
0.68	3	3.5	-.5
0.79	2	3.5	-1.5
0.9	2	3.5	-1.5
Total	107		

c. Chi Square

Test Statistics

	stres akademik	psychological well being
Chi-Square	50.822 ^a	43.364 ^b
Df	38	30
Asymp. Sig.	.080	.054

a. 39 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.7.

b. 31 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 3.5.

Lampiran 8: Uji Linieritas

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: psychological well being

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.240	33.153	1	105	.000	.087	-.368

The independent variable is stres akademik.

Lampiran 9: Uji Hipotesis dengan Analisis Regresi

a. Uji Korelasi Pearson Product Moment

Correlations

		psychological well being	stres akademik
Pearson Correlation	psychological well being	1.000	-.490
	stres akademik	-.490	1.000
Sig. (1-tailed)	psychological well being	.	.000
	stres akademik	.000	.
N	psychological well being	107	107
	stres akademik	107	107

b. Indeks Korelasi Ganda

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.490 ^a	.240	.233	.35352

a. Predictors: (Constant), stres akademik

c. Uji Signifikansi Keseluruhan

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4.143	1	4.143	33.153	.000 ^a
	Residual	13.123	105	.125		
	Total	17.266	106			

a. Predictors: (Constant), stres akademik

b. Dependent Variable: *psychological well-being*

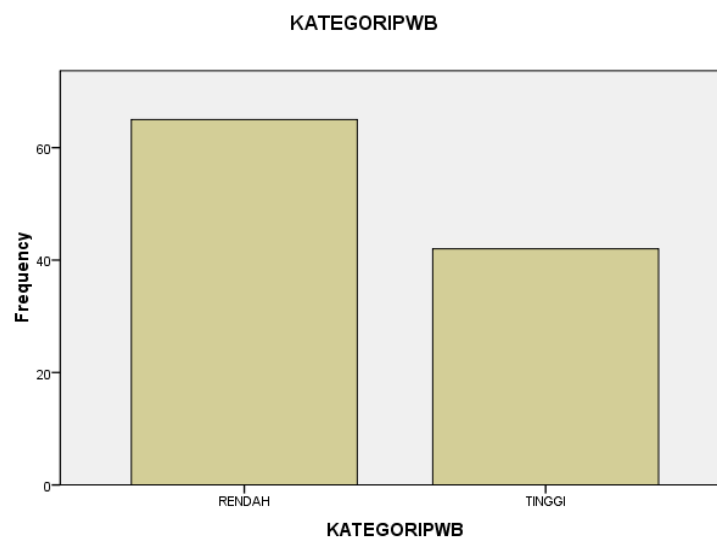
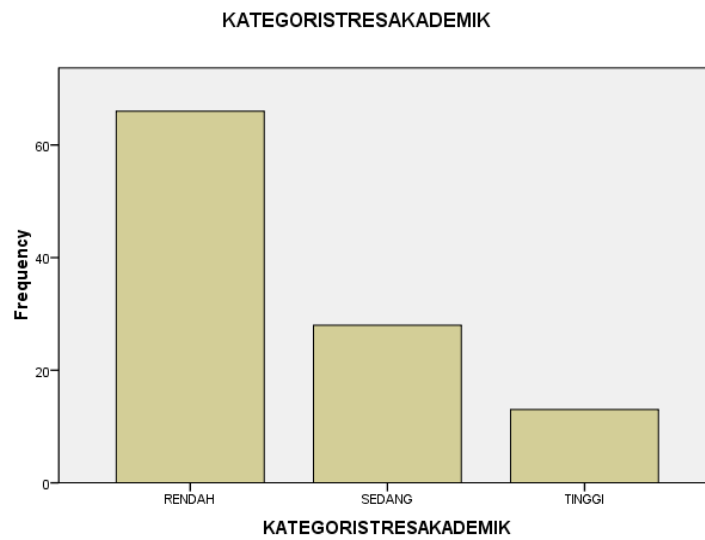
d. Koefisien Persamaan Regresi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.087	.036		2.383	.019
	stres akademik	-.368	.064	-.490	-5.758	.000

a. Dependent Variable: psychological well being

Lampiran 10: Kategorisasi Skor



Lampiran 11: Surat Pernyataan Validasi Instrumen *Expert Judgement***SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN****EXPERT JUDGEMENT 1**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Herdiyan Maulana, M.Si

NIP : 198212302009121003

Prodi : Psikologi

Pendidikan Terakhir : S2

Bidang Keahlian : Psikologi Sosial

No. Handphone : +61429403752

Menyatakan bahwa instrumen *Psychological Well Being* yang telah divalidasi: dapat digunakan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Brisbane,

Validator,



Herdiyan Maulana, M.Si

NIP.198212302009121003

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN

EXPERT JUDGEMENT 2

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gungum Gumelar, M.Si
NIP : 197704242006041001
Prodi : Psikologi
Pendidikan Terakhir : S2
Bidang Keahlian : Psikologi Industri dan Organisasi
No. Handphone : +62 811-916-841

Menyatakan bahwa instrumen *Psychological Well Being* yang telah divalidasi: dapat digunakan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta,

Validator,


Gungum Gumelar, M.Si

NIP. 197704242006041001

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN**EXPERT JUDGEMENT 1**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

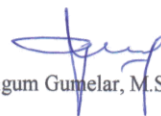
Nama : Gungum Gumelar, M.Si
NIP : 197704242006041001
Prodi : Psikologi
Pendidikan Terakhir : S2
Bidang Keahlian : Psikologi Industri dan Organisasi
No. Handphone : +62811916841

Menyatakan bahwa instrumen Stres Akademik yang telah divalidasi: dapat digunakan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta,

Validator,



Gungum Gumelar, M.Si

NIP. 197704242006041001

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN

EXPERT JUDGEMENT 2

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Irma Rosalinda, M.Si
NIP : 197101282005012001
Prodi : Psikologi
Pendidikan Terakhir : S2
Bidang Keahlian : Psikologi Klinis
No. Handphone : +6285715208899

Menyatakan bahwa instrumen Stres Akademik yang telah divalidasi: dapat digunakan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta,

Validator,



Irma Rosalinda, M.Si

NIP.197101282005012001

Lampiran 12: Surat Permohonan Izin Penelitian Skripsi



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

KAMPUS D Jalan Halimun No. 2 Kel. Guntur Kec. Setiabudi Jakarta Selatan
Tlp. 8297829 <http://www.psikologiunj.ac.id>

Nomor : 754/KJ-P/FIP/VI/2016
Hal. : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

22 Juni 2016

Yth. Kepada Subjek Penelitian
Universitas Negeri Jakarta

Kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Suci Fitriana
Nomor Registrasi : 1125120016
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/Hp : 08567356905

Untuk dapat melakukan pengambilan data melalui penyebaran angket serta penelitian yang diperlukan dalam rangka memenuhi kelengkapan penyusunan skripsi dengan judul "Pengaruh Stres Akademik terhadap *Psychological Well Being* pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Negeri Jakarta".

Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ

Mira Ariyani, Ph.D
NIP. 19751201 200604 2 001

Dosen Pembimbing I

Fitri Lestari Issom, M.Si
NIP. 198005212008012008

Mengetahui
Pembantu Dekan I FIP UNJ



Dr. Gantina Komalasari, M.Psi
NIP. 19570328 198603 2 001

Lampiran 13: Saran – saran yang disampaikan oleh penguji

SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

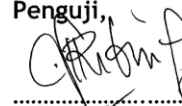
Nama peserta : Suci Fitriana
 Nomor registrasi : 1125120016
 Jurusan/Prodi : Psikologi
 Nama penguji : FITRI L. ISSOM
 Jurusan/Prodi : Psikologi
 Fakultas : FIP

No.	Isi Saran - Saran
01.	Keterbatasan Penelitian → Fakultas KOK tidak ada? → Data Demografi?
02.	Latar belakang Masalah → ditambahkan dgn fenomena terkait PWB mhs
03.	↳ ditambahkan dgn fenomena stres akademik
04.	Latar belakang Masalah → yg dijelaskan terlebih dhl PWB
05.	Suci, tolong koreksian revisi DV & IV diperhatikan!
06.	Tabel buat sendiri, jgn di copy dari SPSS.
07.	Penulisan & kerapian diperbaiki
08.	halaman sb perbain diinterpretasi!
09.	Saran konkrit stres PWB & stres mhs yg skripsi
10.	

acc


Jakarta, 21/7/2016

Fakultas Ilmu Pendidikan
 Universitas Negeri Jakarta
 Panitia Ujian Skripsi Sarjana
 Penguji,



NIP.

SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

acc 1/2016

Nama peserta : Suci Fitriana
 Nomor registrasi : 112512006
 Jurusan/Prodi : PSI
 Nama penguji : Wissy DW
 Jurusan/Prodi : PSI
 Fakultas : FIP

No.	Isi Saran - Saran
01.	<u>Catatan dan cap.</u>
02.	
03.	
04.	
05.	
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

Jakarta, 21 Juli 2016

Fakultas Ilmu Pendidikan
 Universitas Negeri Jakarta
 Panitia Ujian Skripsi Sarjana
 Penguji,

Wissy Dwiwati W.
 NIP. 19790928 200212 2 001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Suci Fitriana dilahirkan di Bogor pada tanggal 13 Maret 1994. Peneliti merupakan anak kedua dari empat bersaudara dari ayah yang bernama Undang Suntana dan ibu bernama Lilis. Pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh peneliti diawali di TK. Al-Ghazaly Kota Bogor, dilanjutkan dengan bersekolah dasar di SD Al-Ghazaly Kota Bogor. Setelah lulus sekolah dasar peneliti melanjutkan sekolah menengah pertama di Mts. Al-Ghazaly Kota Bogor. Kemudian peneliti menempuh pendidikan sekolah menengah atas di MA. Al-Ghazaly Kota Bogor selama satu tahun kemudian pindah ke SMAN 5 Bogor dan lulus pada tahun 2012. Setelah lulus dari jenjang SMA, peneliti melanjutkan kuliah di Universitas Negeri Jakarta Fakultas Ilmu Pendidikan Program Studi Psikologi. Penulis juga melakukan program Praktek Kerja Psikologi (PKP) selama 40 hari pada tahun 2015 di Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia (BPSDM) Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri) yang terletak di Kalibata, Jakarta Selatan. Peneliti melakukan Praktek Kerja Psikologi di bagian Kepegawaian. Selain itu peneliti juga aktif di bidang organisasi kampus, salah satunya yaitu Program Kreativitas Mahasiswa (PKM). Kontak yang dapat dihubungi melalui email suciifitrianaa@gmail.com