



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIS DAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA MAHASISWA TAHUN
PERTAMA UNIVERSITAS INDONESIA**

(The Correlation between Academic Stress and Psychological Well-being Among first-year College Students in Universitas Indonesia)

SKRIPSI

NENDRA YELENA SARINA

0806345240

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI SARJANA REGULER
DEPOK
JUNI 2012**



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIS DAN *PSYCHOLOGICAL
WELL BEING* PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA UNIVERSITAS
INDONESIA**

*(The Correlation between Academic Stress and Psychological Well-being
Among first-year College Students in Universitas Indonesia)*

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana

NENDRA YELENA SARINA

0806345240

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI SARJANA REGULER
DEPOK
JUNI 2012**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nendra Yelena Sarina

NPM : 0806345240

Tanda Tangan :



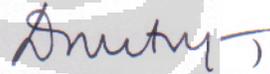
Tanggal : 8 Juni 2012

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Nendra Yelena Sarina
NPM : 0806345240
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara Stres Akademis dan
Psychological Well-Being pada Mahasiswa tahun
pertama Universitas Indonesia

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Reguler, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Dra.Siti Dharmayati U.Lubis,MA.,Ph.D ()
NIP. 196109101987032001

Penguji 1 : Prof. Dr. Frieda M.M. Siahaan, M.Ed ()
NIP. 195408291980032001

Penguji 2 : Dicky C. Pelupessy,S.Psi.,M.D.S. ()
NIP.197712282010121001

Ditetapkan di : Depok
Tanggal : 7 Juli 2012

DISAHKAN OLEH

Ketua Program Sarjana Fakultas Psikologi
Universitas Indonesia



Prof. Dr. Frieda Maryam Mangunsong Siahaan, M.Ed.)
NIP. 195408291980032001

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Indonesia



(Dr. Wilman Dahlan Mansoer, M.Org.Psy.)
NIP. 194904031976031002

Universitas Indonesia

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nendra Yelena Sarina
NPM : 0806345240
Program Studi : Reguler
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

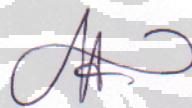
demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan antara Stres Akademis dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia”

beserta perangkat (jika ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, serta mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok
Pada tanggal : Juli 2012
Yang menyatakan



(Nendra Yelena Sarina)
NPM : 0806345240

Universitas Indonesia

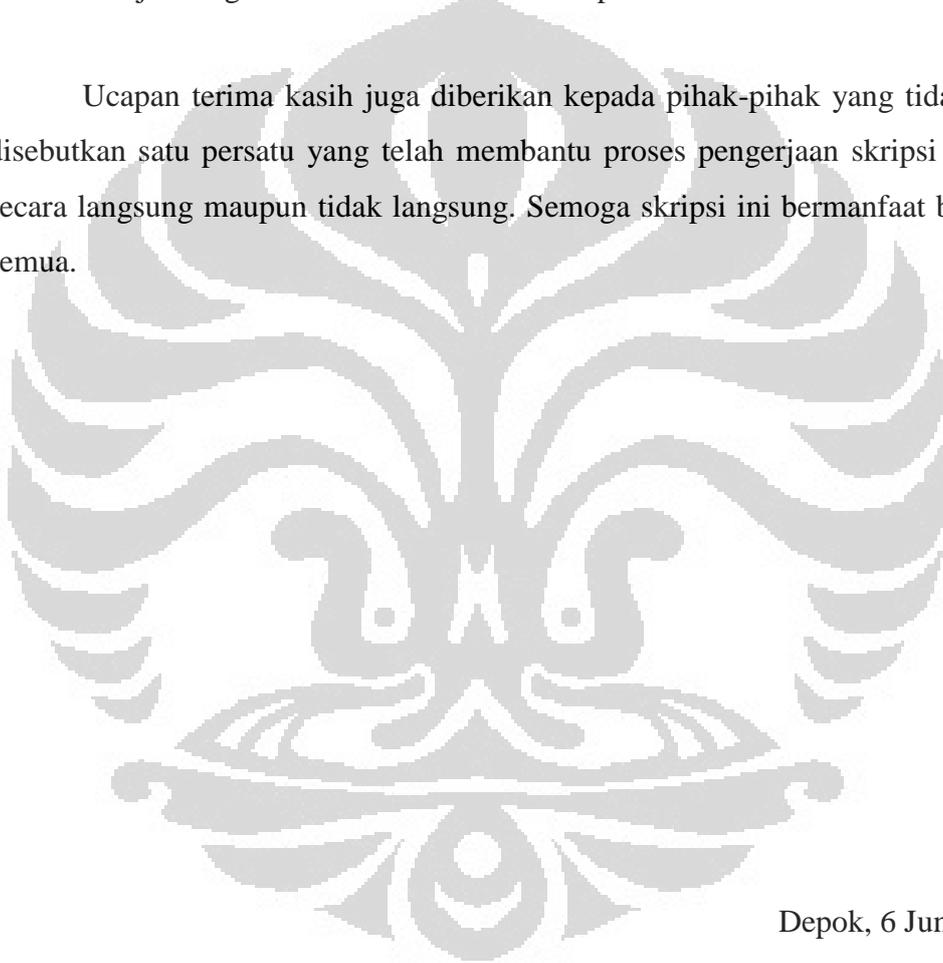
UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat yang melimpah yang diberikan kepada penulis selama pengerjaan skripsi dari awal hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dosen pembimbing, Dra. Siti Dharmayati B.U. Lubis, MA., Ph.D atas bimbingan dan motivasi yang diberikan selama pengerjaan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya.
2. Orang tua dan keluarga penulis, Martha Simamora dan Sarli Hutapea yang telah memberikan dukungan dan semangat agar dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu serta ketiga adik penulis, yaitu Jeannette Zes, Nadia Oktaviana dan Yohana Putri yang selalu menjadi penyemangat bagi penulis dalam masa-masa sulit.
3. Dosen yang bersedia membantu, Mas Asup yang bersedia menyediakan waktunya untuk membantu menjawab pertanyaan mengenai statistik.
4. Pembimbing Akademik, Mbak Mellia dan Mbak Julia yang telah membimbing penulis selama masa perkuliahan dan memberikan dorongan untuk selalu berjuang selama empat tahun ini.
5. Teman-teman anggota payung *Psychological well-being* (Pipit, Alvia, Dara, Mala, Bianca, Sapto, Anil, Laras, Putu, Indah, Nanunk). Senang menjadi bagian dalam payung ini, semoga nilai *psychological well-being* kita semakin berkembang setelah mendalami topik ini.
6. Sahabat-sahabat penulis (“Konco”), Indah, Putu, Thifa, Anil, Flocha dan Laras yang telah berbagi suka dan duka serta kenangan yang indah selama masa perkuliahan ini. Kalian adalah teman-teman terbaik yang hebat.
7. Teman-teman yang membantu dalam penyebaran kuesioner skripsi ini (Zaky, Devi, Nisha, Beko, Pharel, Icil, Tari, Tyas, Wichan, Rere)
8. Paragita 2008 (Imel, Nanunk, Nadia, Pharel, Melky, Vanda, Tari, Mike, Beko, Cia, Bali, Alvin, Emje, Vinda, dan Nata) yang telah berbagi kisah dan kenangan yang tak akan terlupakan.

9. Paragita (Pelatih dan anggota) yang memberikan warna di samping kegiatan perkuliahan dan menjadi tempat penghiburan di kala sedang dalam keadaan suntuk selama pengerjaan skripsi.
10. Psikologi 2008 (Psikomplit) yang menjadi sumber bantuan selama masa perkuliahan. Terutama Ovi yang membantu dalam menyediakan program SPSS dan dalam membantu analisis, serta Alita yang membantu dalam menyediakan jurnal untuk kelengkapan skripsi ini. Luar biasa bangga menjadi bagian dalam kalian selama empat tahun terakhir.

Ucapan terima kasih juga diberikan kepada pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu proses pengerjaan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.



Depok, 6 Juni 2012

Nendra Yelena Sarina

Universitas Indonesia

ABSTRAK

Nama : Nendra Yelena Sarina
Program Studi : Psikologi
Judul : Hubungan antara Stres Akademis dan *Psychological well-being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara stres akademis dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 122 mahasiswa tingkat pertama berusia 17-20 yang sedang menempuh semester dua di Universitas Indonesia. Pengukuran *psychological well-being* menggunakan alat ukur Ryff's *Psychological Well-Being Scale* (1995) yang telah diadaptasi oleh Yorike dan rekan-rekan payung penelitian *psychological well-being* tahun 2011. Pengukuran stres akademis menggunakan alat ukur *Student-Life Stress Inventory* yang dikembangkan oleh Gadzella (1994) dan telah diadaptasikan ke dalam konteks bahasa Indonesia. Berdasarkan hasil penghitungan korelasi *Pearson Product Moment*, diperoleh hubungan yang negatif dan signifikan antara stres akademis dan *psychological well-being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia. Semakin tinggi skor stres akademis yang dimiliki maka semakin tinggi skor *psychological well-being*, begitu pula sebaliknya.

Kata kunci:
Psychological well-being, Stres Akademis, Mahasiswa tahun pertama

ABSTRACT

Name : Nendra Yelena Sarina
Program of Study : Psychology
Title : The Correlation between Academic Stress and Psychological Well-Being among first-year College Students in Universitas Indonesia

The objective of this research is to find the correlation between academic stress and *psychological well-being* among first-year college students in Universitas Indonesia . The participant for this research were 122 students aged 17-20 whose studied at the second term in Universitas Indonesia. *Psychological well-being* was measured with Ryff's *Psychological well-being* Scale (1995) which was constructed by Carol D. Ryff and had been adapted to Indonesian context by Yorike and colleagues in 2011. Academic stress was measured with Student-Life Stress Inventory which constructed by Gadzella and had been adapted to Indonesian context. The coefficient of Pearson Product Moment correlation showed that there is negative and significant correlation between psychological well being and academic stress among first-year college students in Universitas Indonesia. The more academic stress suffered by first-year college students, the lower score of psychological well being they have and vice versa.

Keywords :

Psychological Well- Being, Academic Stress, First-year college students

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.1 Manfaat Praktis	5
1.5 Sistematika Penulisan.....	5
BAB 2 LANDASAN TEORI	7
2.1 <i>Psychological Well-Being</i>	7
2.1.1 Perkembangan Pemikiran <i>Psychological Well-Being</i>	7
2.1.2 Definisi <i>Psychological Well-Being</i>	9
2.1.3 Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	9
2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	13
2.2 Stres Akademis.....	13
2.2.1 Definisi Stres Akademis	14
2.2.2 Stresor Akademik	14
2.2.3 Reaksi Terhadap Stresor	14
2.3 Mahasiswa Tahun Pertama	14
2.4 Dinamika Hubungan antara <i>Psychological Well-Being</i> dan Stres Akademis.....	16
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	18
3.1 Masalah Penelitian	18
3.2 Hipotesis Penelitian.....	18
3.2.1 Hipotesis Nol (Ho)	19
3.2.2 Hipotesis Alternatif (Ha).....	19
3.3 Variabel Penelitian	19
3.3.1 Stres Akademis.....	19
3.3.1.1 Definisi Konseptual.....	19
3.3.1.2 Definisi Operasional.....	19
3.3.2 <i>Psychological Well-Being</i>	20
3.3.2.1 Definisi Konseptual.....	20

3.3.2.2 Definisi Operasional.....	20
3.4 Tipe dan Desain Penelitian.....	20
3.5 Partisipan Penelitian.....	21
3.6 Instrumen Penelitian.....	21
3.7 Alat Ukur Penelitian.....	22
3.7.1 Alat Ukur Stres Akademis.....	22
3.7.1.1 Teknik Skoring.....	23
3.7.1.2 <i>Expert Judgement</i> dan Uji Keterbacaan.....	23
3.7.1.3 Uji Coba Alat Ukur.....	24
3.7.2 Alat Ukur <i>Psychological Well-Being</i>	25
3.7.2.1 Teknik Skoring.....	25
3.7.2.2 Uji Coba Alat Ukur.....	26
3.7.2.2.1 Reliabilitas.....	26
3.7.2.2.2 Validitas.....	26
3.8 Prosedur Penelitian.....	26
3.8.1 Persiapan.....	26
3.8.2 Pelaksanaan.....	27
3.9 Metode Analisis Data.....	28
BAB 4 HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN.....	29
4.1 Gambaran Umum Partisipan Penelitian.....	29
4.1.1 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	29
4.1.2 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia.....	29
4.1.3 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Fakultas.....	30
4.2 Hasil Penelitian Utama.....	30
4.2.1. Hubungan antara <i>Psychological Well-Being</i> dan Stres Akademis.....	30
4.2.2 Gambaran Umum <i>Psychological Well-Being</i>	31
4.2.2.1 Persebaran Skor <i>Psychological Well-Being</i>	32
4.2.2.2 Gambaran Umum dimensi <i>Psychological Well-Being</i> Partisipan.....	32
4.2.3 Gambaran Umum Stres Akademis.....	32
4.2.3.1 Persebaran Skor Stres Akademis.....	33
4.2.3.2 Gambaran Umum dimensi Stres Akademis Partisipan.....	33
4.3 Hasil Penelitian Tambahan.....	34
4.3.1 <i>Psychological Well-Being</i> Ditinjau Dari Data Partisipan.....	34
4.3.2 Stres Akademis Ditinjau Dari Data Partisipan.....	35
BAB 5 KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN.....	36
5.1 Kesimpulan.....	36
5.2 Diskusi.....	37
5.2.1 Diskusi Hasil Penelitian.....	37
5.2.2 Diskusi Metodologis.....	40
5.2 Saran.....	41
5.3.1 Saran Metodologis.....	41
5.3.2 Saran Praktis.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Contoh Alat Ukur Stres Akademis.....	22
Tabel 3.2	Contoh Alat Ukur <i>Psychological Well-Being</i>	25
Tabel 4.1	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	29
Tabel 4.2	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia.....	29
Tabel 4.3	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Fakultas.....	30
Tabel 4.4	Korelasi <i>Psychological Well-Being</i> dengan Stres Akademis.....	31
Tabel 4.5	Gambaran Umum <i>Psychological Well-Being</i> Partisipan	31
Tabel 4.6	Persebaran Skor <i>Psychological Well-Being</i>	31
Tabel 4.7	Gambaran Umum Dimensi <i>Psychological Well-Being</i> Partisipan.....	32
Tabel 4.8	Gambaran Umum Stres Akademis Partisipan.....	32
Tabel 4.9	Persebaran Skor Stres Akademis.....	33
Tabel 4.10	Gambaran Umum Dimensi Stres Akademis Partisipan	33
Tabel 4.11	Mean Skor <i>Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Jenis Kelamin Partisipan.....	34
Tabel 4.12	Mean Skor Stres Akademis Berdasarkan Jenis Kelamin Partisipan.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

I.1	Reliabilitas Alat Ukur Stres Akademis	48
I.2	Validitas Alat Ukur Stres Akademis	48
II.	Korelasi <i>Psychological Well-Being</i> dan Stres Akademis	49
III.1	Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	50
III.2	Gambaran Umum Partisipan Fakultas.....	50
IV.1	Gambaran Umum <i>Psychological Well-Being</i> Partisipan	50
IV.2	Gambaran Umum <i>Psychological Well-Being</i> Perdimensi	51
V.1	Gambaran Umum Stres Akademis Partisipan	51
V.2	Gambaran Umum Stres Akademis Perdimensi	51
VI.1	Analisis Data Kontrol Jenis Kelamin Pada <i>Psychological Well-Being</i>	52
VI.2	Analisis Data Kontrol Jenis Kelamin Pada Stres Akademis.....	53

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menjadi seorang mahasiswa merupakan tujuan dari sebagian siswa yang telah menyelesaikan pendidikan di Sekolah Menengah Atas. Proses perubahan dari siswa menjadi mahasiswa merupakan sebuah proses transisi yang kompleks. Saat memasuki perguruan tinggi, penyesuaian terhadap kehidupan kampus adalah salah satu transisi utama bagi dewasa muda karena mereka akan menghadapi lingkungan perguruan tinggi yang tidak dikenal sebelumnya (Blimling & Miltenberger, 1981 dalam Gan, Hu, dan Zhang, 2010). Ada banyak perbedaan antara proses belajar di Perguruan tinggi dengan belajar di sekolah menengah sehingga mahasiswa perlu melakukan penyesuaian diri dengan perbedaan tersebut. Papalia, Olds, Feldman (2009) mengatakan bahwa sejumlah mahasiswa baru sering kali merasa kewalahan dengan tuntutan dari perguruan tinggi. Berikut ini adalah sebuah ilustrasi yang dapat menjelaskan situasi tersebut:

Seorang mahasiswi tingkat satu bernama S, berusia 22 tahun mengalami ancaman *drop out* (Dikeluarkan dari kampus). Dari hasil evaluasi 7 minggu pertama ternyata nilai dari semua mata kuliah yang diambilnya tidak memenuhi persyaratan lulus ke tingkat dua. Pembimbing akademis memberitahu hal ini dengan tujuan agar S bisa mengejar nilainya dengan belajar yang lebih aktif agar tidak terancam *drop out*.

Dari hasil evaluasi empat mata kuliah yang diambilnya, S memperoleh dua mata kuliah yang mendapat nilai C dan dua mata kuliah yang mendapat nilai D. Dia sangat menyadari bahwa dia akan sulit untuk mendapat nilai yang baik untuk ke empat mata kuliahnya tersebut. Kenyataannya ini membuat S merasa sangat stres, hingga kadang dia merasa ingin bunuh diri, karena merasa takut gagal.

Dalam pergaulan dengan teman-temannya S selalu merasa minder. Ketika kuliah di kelas besar, dia selalu memilih duduk di barisan yang paling belakang dan dia jarang bergaul dengan teman-teman seangkatannya. S selalu merasa dirinya kuno, karena menurutnya S selalu berpakaian yang tidak *fashionable*. Karena hal itu, S selalu menyendiri dan lebih senang berada di perpustakaan daripada bergaul dengan teman-temannya. S lebih nyaman ke

tika masih duduk di bangku SMA, dimana kelasnya lebih kecil dan hubungan di antara siswa di rasakannya lebih akrab.

(<http://kebijakansosial.wordpress.com/2010/01/26/aplikasi-teori-psikologi-pada-kasus-penyesuaian-diri/>)

Dapat dilihat berdasarkan ilustrasi di atas bahwa pada tahun pertama perkuliahan, mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tantangan dan tuntutan situasi yang berpotensi mengancam untuk pelajar baru yang membutuhkan penyesuaian terhadap situasi yang baru dan tipikal (Mechanic, 1962 dalam Zeidner, 1992).

Dalam kegiatan perkuliahan tahun pertama di Universitas Indonesia, mahasiswa baru dihadapkan dengan berbagai kegiatan yang berbeda dari sebelumnya. Mahasiswa baru perlu beradaptasi dengan situasi lingkungan yang baru, sistem akademis yang berbeda, yaitu sistem SKS (suatu sistem penyelenggaraan pendidikan dengan menggunakan satuan kredit semester untuk menyatakan beban studi peserta didik, beban kerja dosen, pengalaman belajar, dan beban penyelenggaraan program) banyaknya jumlah tugas dan laporan yang harus dikerjakan dalam waktu yang ketat, laporan penelitian, dan sistem pengajaran yang berbeda (menggunakan sistem berbasis internet, *Focus Group Discussion*, *Collaborative Learning* dan presentasi-presentasi). Selain itu adanya evaluasi 2 (dua) semester pertama yang menyatakan bahwa mahasiswa akan putus studi ketika tidak memperoleh indeks prestasi minimal 2,0 (dua koma nol) dari sekurang-kurangnya 24 SKS terbaik (Himpunan peraturan akademis Universitas Indonesia) menjadi tuntutan tersendiri pada masa awal perkuliahan.

Oleh sebab itu, selama tahun pertama perkuliahan, mahasiswa membutuhkan adaptasi terhadap banyaknya materi akademis dalam waktu yang singkat dan terkadang berada dalam kondisi belajar yang tidak optimal. Mereka membutuhkan kebiasaan belajar yang efisien dan teknik untuk mengatasi berbagai materi yang berat, seperti membuat catatan dengan cepat namun lengkap, mempelajari cara membuat kesimpulan bacaan secara efisien, menggunakan fasilitas perpustakaan dan sistem komputer, dan menguasai kemampuan dalam mempersiapkan bahan seminar. Selain itu, mereka juga harus melakukan penyesuaian terhadap atmosfer kompetitif yang terjadi selama tahun pertama dalam perkuliahan, pengalaman mendapatkan tekanan dari teman kelompok, orang tua dan lingkungan sosial (Zeidner, 1992).

Setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menyesuaikan diri. Ada yang menganggap sebuah proses transisi sebagai sebuah tantangan, namun di sisi lain ada yang menganggap hal tersebut sebagai sebuah ancaman. Friedlander (2007 dalam Tajjali, Sobhi, dan Ganbaripannah, 2010) mengatakan bahwa kesulitan dalam mengatasi *stresor* yang berkaitan dengan proses transisi dapat mengarahkan kepada terjadinya penurunan dalam performa akademis dan meningkatnya stres psikologis.

Stres yang dialami dalam kehidupan kampus disebut dengan stres akademis. Stres akademis yang merujuk pada definisi stres Lazarus dan Folkman merupakan kondisi dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan yang berasal dari kegiatan akademis dan kapasitas individu untuk mengatasi tuntutan tersebut. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Fan (2000 dalam Gan, Hu, dan Zhang, 2010), sebanyak 86,6% pelajar pada tahun pertama di Cina mengalami stres pada kehidupan akademis, 55,3% dalam kehidupan sosial, dan 32,5% dalam masalah keuangan. Studi lain menjelaskan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki kecenderungan untuk mengalami stres (Towbes & Cohen, 1996; Pancer et al., 2000; Wintre & Yaffe, 2000 dalam Elias, Ping, dan Abdullah, 2011), bahkan dapat mengalami stress berat (Wintre & Yaffe, 2000 dalam Elias, dkk, 2011) dikarenakan penyesuaian dalam transisi ke kehidupan kampus (Towbes & Cohen, 1996 dalam Elias, dkk, 2011).

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* di antara siswa, lebih besar pada tahun awal dalam perkuliahan. Lebih lanjut lagi 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*.

Psychological well-being merupakan dasar dari kualitas hidup (Lawten, 1991 dalam Bordbar, dkk, 2011). Aspek-aspek yang termasuk di dalam *psychological well-being* antara lain *self-acceptance*, *positive relations*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Dapat dikatakan

bahwa psychological well-being merupakan sebuah kondisi dimana individu memiliki sifat yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

Lazarus and Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres merupakan keterkaitan tertentu antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu itu sendiri 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 mempengaruhi *psychological well-being*. Dapat dikatakan bahwa terdapat suatu keterkaitan antara stres dengan *psychological well-being*. Namun belum ada penelitian yang mengaitkan antara stres akademis dengan *psychological well-being*. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk membuat penelitian untuk melihat hubungan antara stres akademis dan *psychological well-being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dimana skor stres akademis akan dikorelasikan dengan skor *psychological well-being*.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara stres akademis dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara stres akademis dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia
2. Mengetahui gambaran stres akademis pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia
3. Mengetahui gambaran *psychological well-being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini secara teoritis diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai stres akademis dan *psychological well-being* pada mahasiswa. Manfaat teoritis lainnya yaitu untuk memperkaya penelitian dalam bidang psikologi klinis.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai stres akademis dan gambaran *psychological well-being* yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia.

1.5 Sistematika Penulisan

Laporan penelitian ini terdiri dari lima bab, dimana setiap bab terdiri dari beberapa sub-bagian. Bab satu membahas mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

Bab dua membahas tentang landasan teori, terdiri dari teori-teori yang digunakan untuk mendukung penelitian. Teori yang digunakan adalah teori yang berkaitan dengan *psychological well-being*, stres akademis dan mahasiswa tahun pertama

Bab tiga menjelaskan lebih lanjut metode yang digunakan dalam penelitian. Bab ini terdiri dari masalah, hipotesis, variabel penelitian, tipe penelitian, partisipan, alat ukur, instrumen, kontrol penelitian, prosedur penelitian dan metode analisis hasil.

Bab empat merupakan bagian hasil dan analisis penelitian. Pada bagian ini akan dijelaskan hasil penelitian dan analisisnya serta gambaran umum dari partisipan penelitian.

Bab lima merupakan kesimpulan penelitian, diskusi mengenai hasil penelitian, serta saran teoritis yang berguna untuk mengembangkan penelitian dan saran praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari

BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1 *Psychological Well-being*

2.1.1 Perkembangan pemikiran *Psychological Well-being*

Pada awalnya, individu dikatakan memiliki kesehatan mental yang baik ketika tidak memiliki kecemasan, depresi atau berbagai macam penyakit (Ryff, 1995). Namun pernyataan tersebut tidak dapat menjelaskan mengenai *well-being* karena *well-being* bukan suatu ketidakadaan dari penyakit mental (Ryan & Deci, 2001). Saat kita mencoba untuk mengartikan struktur dasar dari *psychological well-being*, pembahasan akan berpusat disekitar perbedaan antara afek positif dan negatif dan kepuasan hidup (Andrews & Withey, 1976; Bradburn, 1969; Bryant & Veroff, 1982; Diener & Emmons, 1984; Liang, 1984, 1985; Stock, Okun, & Benin, 1986 dalam Ryff, 1989).

Peningkatan minat pada penelitian mengenai *psychological well-being* berasal dari kesadaran tentang penelitian psikologi yang menaruh banyak perhatian pada ketidakbahagiaan dan penderitaan manusia daripada penyebab dan akibat yang ditimbulkan dari keberfungsian positif pada manusia. (Diener, 1984; Jahoda, 1958 dalam Ryff, 1989). Penelitian-penelitian yang ada sebelumnya telah mengabaikan inti dasar dari *psychological well-being*, yaitu dalam menjelaskan ciri dari *psychological well-being*. Ryff (1989) menganggap penelitian yang telah ada mengabaikan beberapa aspek dari fungsi positif manusia.

Well-being berakar dari konsep *eudaimonia* dari Aristoteles yang pada awalnya diartikan sama dengan *happiness*. Namun seiring dengan berbagai penelitian yang dilakukan telah terjadi perubahan bahwa dalam perspektif *eudaimonia*, *happiness* tidak dapat disamakan dengan *well-being*. Konsep dari *well-being* mengacu pada fungsi psikologis yang optimal serta pengalaman (Ryan & Deci, 2001). Berdasarkan perkembangan pemikiran *psychological well-being*, terdapat dua paradigma dan perspektif besar mengenai *well-being* yang diturunkan dari dua pandangan filsafat yang berbeda.

Pandangan pertama disebut dengan pandangan *hedonic*, dimana *well-being* disamakan dengan kesenangan *hedonic*. Tujuan hidup yang utama dari pandangan

ini adalah mendapatkan kenikmatan secara optimal, yaitu kesenangan. Aristoteles menyatakan dalam *Nichomacean Ethics* (1947 dalam Ryff 1989) bahwa pencapaian tertinggi yang dilakukan oleh manusia adalah kesenangan. Pandangan yang dominan di antara ahli psikologi yang berpandangan hedonik adalah *well-being* tersusun atas kebahagiaan subjektif dan berfokus pada pengalaman yang mendatangkan kenikmatan (Ryan & Deci, 2001).

Berbeda dari pandangan pertama yang menekankan akan tujuan hidup untuk kesenangan, pandangan kedua ini menganggap bahwa *well-being* tidak hanya sekedar kesenangan, namun lebih kepada aktualisasi diri dari potensi manusia. Pandangan ini dinamakan *eudaimonia*, dimana adanya suatu keyakinan bahwa *well-being* tidak hanya dilihat berdasarkan kesenangan namun juga menekankan bagaimana cara manusia untuk hidup dalam dirinya yang sejati (*true self*). Hal ini dapat dilihat ketika manusia melakukan aktivitas yang paling kongruen atau sesuai dengan nilai-nilai yang dianut dan dilakukan secara menyeluruh serta benar-benar terlibat di dalamnya (*fully engaged*) (Ryan & Deci, 2001). Aristoteles menyatakan bahwa *well-being* tidak dapat dengan sederhana disamakan dengan pencapaian suatu kebahagiaan, namun terdapat sebuah usaha menuju kesempurnaan yang diwakili dengan pencapaian suatu potensi diri manusia.

Ryff dan Keyes (1995 dalam Ryan & 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.

2.1.2 Definisi *Psychological well-being*

Berdasarkan teori-teori tersebut, 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.

2.1.3 Dimensi *Psychological Well-being*

Ryff (1989) merumuskan enam dimensi dari *well-being*, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

1. Penerimaan diri (*Self-Acceptance*)

Dalam teori kesehatan mental, penerimaan diri dikarakteristikan sebagai aktualisasi diri, fungsi yang optimal, dan kedewasaan. Berdasarkan teori perkembangan manusia, *self-acceptance* berkaitan dengan penerimaan diri individu pada masa kini dan masa lalunya (Ryff, 1989).

Individu yang memiliki nilai dimensi *self-acceptance* yang tinggi memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, menghargai dan menerima berbagai aspek dalam dirinya termasuk kualitas diri yang positif dan negatif, serta merasa merasakan hal yang positif dari dirinya tentang masa lalu (Ryff, 1995).

Ryff (1995) menyatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki nilai yang rendah dalam dimensi penerimaan diri apabila ia tidak merasa puas dengan dirinya, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi di masa lalu, memiliki masalah dengan kualitas dirinya, dan berharap untuk menjadi orang yang berbeda dari dirinya sendiri.

2. Hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Dalam teori kesehatan mental, suatu kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama dalam dimensi ini. Teori *self-actualization* menjelaskan dimensi ini sebagai memiliki rasa empati yang tinggi dan afeksi kepada orang lain serta memiliki kemampuan untuk membina hubungan yang mendalam dan identifikasi yang lengkap terhadap orang lain.

Individu yang memiliki karakteristik hubungan positif yang tinggi dengan orang lain yang tinggi mampu membina hubungan yang hangat,

memuaskan dan penuh kepercayaan kepada orang lain. Selain itu memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, empati yang tinggi, afeksi dan *intimacy*. Serta memahami prinsip memberi dan menerima dari hubungan antar pribadi (Ryff, 1995)

Individu yang kurang baik dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain memiliki tingkah laku yang tertutup dengan hubungannya dengan orang lain, memiliki kesulitan untuk bersikap hangat, terbuka dan peduli terhadap orang lain, merasa frustrasi dan terisolasi dalam membina hubungan interpersonal, serta tidak memiliki keinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain.

3. Otonomi (*Autonomy*)

Dimensi ini membahas kualitas mengenai determinasi diri, kemandirian dan regulasi tingkah laku dari dalam diri sendiri. Teori *self-actualization* menjelaskan dimensi ini dengan mengemukakan otonomi dan resistensi terhadap perubahan yang terjadi di lingkungannya. Seseorang yang berfungsi secara optimal dalam dimensi ini dilihat sebagai seseorang yang memiliki *internal locus of evaluation*, dimana ia tidak membutuhkan pandangan orang lain untuk diterima, namun ia mengevaluasi berdasarkan standar pribadi yang ditetapkan. Teori perkembangan memandang otonomi sebagai suatu kebebasan dari norma yang mengatur kehidupan sehari-hari.

Ryff (1995) menjelaskan bahwa individu memiliki dimensi otonomi yang baik ketika ia dapat menentukan segala sesuatu seorang diri (*self-determining*) dan mandiri. Ia juga mampu untuk berpikir dan bertindak sesuai dengan caranya sendiri tanpa adanya tekanan dari orang lain. Selain itu, individu yang memiliki dimensi otonomi yang baik dapat melakukan regulasi perilakunya sendiri dan dapat melakukan evaluasi diri sesuai dengan standar pribadinya.

Individu yang kurang memiliki otonomi selalu melihat ekspektasi dan evaluasi yang dikatakan oleh orang lain, berpegangan pada penilaian orang lain dalam membuat sebuah keputusan penting dan bersikap konformitas pada tekanan sosial.

4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Kemampuan individu dalam memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya dikatakan sebagai karakteristik dari kesehatan mental. Teori perkembangan manusia menjelaskan dimensi ini sebagai sebuah kemampuan dalam memanipulasi dan mengontrol lingkungan yang kompleks (Ryff, 1989)

Seorang individu yang memiliki karakteristik penguasaan lingkungan yang baik memiliki cukup kompetensi untuk mengelola lingkungan. Ia juga dapat mengatur aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya, dapat membuat sesuatu yang berguna dari kesempatan yang berada di lingkungannya serta mampu untuk memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilainya (Ryff, 1995)

Berbeda dengan individu yang memiliki karakteristik penguasaan lingkungan yang baik, individu yang kurang baik dalam penguasaan lingkungan memiliki kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari. Ia tidak dapat mengubah situasi di lingkungannya, tidak peka terhadap kesempatan yang ada di lingkungannya dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungannya (Ryff, 1995)

5. Tujuan hidup (*Purpose in life*)

Teori kesehatan mental menjelaskan dimensi ini sebagai sebuah keyakinan bahwa ada sebuah tujuan dan arti dalam kehidupan. Salah satu ciri kematangan individu adalah adanya tujuan hidup, memiliki rasa keterarahan (*a sense of directedness*) dan rasa bertujuan (*intentionality*). Teori kesehatan mental menekankan perubahan tujuan hidup sesuai dengan tugas perkembangan pada tahap perkembangan tertentu.

Individu yang memiliki karakteristik tujuan hidup yang tinggi memiliki tujuan dan rasa keterarahan dalam hidupnya, memiliki perasaan akan adanya makna dari kehidupan masa lalu dan sekarang, memegang keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup (Ryff, 1995)

Individu yang kurang baik dalam dimensi ini kehilangan makna dalam kehidupan, memiliki sedikit tujuan dalam hidup, kehilangan arah, tidak melihat makna yang ada dari kehidupan masa lalu dan kehilangan keyakinan yang memberi tujuan hidup (Ryff, 1995)

6. Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*)

Kebutuhan akan aktualisasi diri dan pemahaman akan potensi yang dimiliki merupakan hal penting dalam perspektif klinis pada dimensi pertumbuhan pribadi. Teori perkembangan manusia menekankan pada pentingnya pertumbuhan dan menghadapi tantangan baru dalam setiap periode kehidupan.

Individu yang memiliki karakteristik pertumbuhan pribadi yang baik memiliki perasaan untuk terus bertumbuh dalam dirinya, melihat diri sebagai seseorang yang terus bertumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi yang ada pada dirinya, merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu, dan berubah menjadi pribadi yang efektif serta memiliki pengetahuan akan diri sendiri.

Individu yang memiliki pertumbuhan pribadi yang kurang baik merasakan stagnasi dalam dirinya, tidak adanya peningkatan dan perkembangan diri, merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan, dan merasa tidak mampu untuk mengembangkan perilaku baru (Ryff, 1995)

2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*

Ryff (1995) menjelaskan bahwa terdapat beberapa hal yang mempengaruhi *psychological well-being* individu yaitu, perbedaan umur, jenis kelamin dan budaya. Ryff menjelaskan bahwa seiring bertambahnya usia, terutama pada usia dewasa muda sampai dewasa madya, dimensi *environmental mastery* dan *autonomy* pun meningkat. Namun terjadi penurunan pada dimensi *personal growth* dan *purpose in life* seiring dengan penambahan usia pada usia dewasa madya sampai dewasa akhir. Dimensi *positive relations with others* dan dimensi *self acceptance* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan seiring dengan perubahan usia.

Pada perbedaan yang ditinjau dari jenis kelamin ditemukan bahwa wanita menunjukkan hasil yang lebih tinggi pada dimensi *positive relations with others* dan *personal growth* dibandingkan dengan pria. Perbedaan budaya menunjukkan hasil yang signifikan antara budaya yang menganut nilai individualisme dan kemandirian dengan budaya yang menganut nilai kolektivisme dan ketergantungan. Budaya yang menganut nilai individualisme dan kemandirian, seperti budaya barat, menunjukkan nilai *self-acceptance* dan *autonomy* yang lebih tinggi dibandingkan dengan budaya yang menganut nilai kolektivisme dan ketergantungan. Pada budaya yang menganut nilai kolektivisme dan ketergantungan, seperti budaya timur, nilai dimensi *positive relations with others* lebih tinggi dibandingkan dengan budaya barat. Pada penelitian ini akan digunakan alat ukur *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff (1989) yaitu *Psychological Well-Being scale* yang terdiri dari 6 dimensi dan 18 *item*.

2.2. Stres Akademis

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres yang dialami pelajar dewasa disebabkan karena adanya interaksi antara individu dengan lingkungan. Model teoritik yang menjelaskan tentang stres ini disebut dengan model transaksional stres. Pendekatan model transaksional stres melihat proses stres sebagai sebuah interaksi dinamis antara individu dengan lingkungan yang berpusat pada proses penilaian kognitif dan sumber *coping* yang tersedia (Krohne, 2002).

2.2.1 Definisi Stres Akademis

Berdasarkan model transaksional stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, definisi stres adalah situasi dimana tuntutan yang berasal dari lingkungan, internal, atau berasal dari keduanya yang melebihi batas sumber adaptif dari individu atau sistem sosial (Lazarus & Cohen, 1977 dalam Hamaideh, 2011). Berdasarkan definisi stres yang telah dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, maka definisi stres akademis yang digunakan dalam penelitian ini adalah kondisi dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan yang berasal dari kegiatan akademis dan kapasitas individu untuk mengatasi tuntutan tersebut (reaksi terhadap stres). Pada penelitian ini akan digunakan alat ukur stres

akademis dari Gadzella (1994) yaitu *Student-Life Stress Inventory* yang terdiri dari 9 dimensi dan 51 *item*.

2.2.2 Stresor Akademis

Stresor didefinisikan sebagai tuntutan yang dibentuk oleh internal maupun lingkungan yang mengganggu keseimbangan sehingga mempengaruhi fisik serta *psychological well-being* dan membutuhkan sebuah usaha untuk menyeimbangkannya kembali (Lazarus, 1966 dalam Hamaideh, 2011). Merujuk pada konstruk stres akademis yang dikemukakan oleh Gadzella dalam *Student-Life Stress Inventory*, stresor akademis terbagi atas frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan beban diri.

Frustrasi merupakan sebuah emosi yang terjadi ketika sebuah pencapaian terhambat. Sumber dari stresor atas frustrasi ini disebabkan karena adanya keterlambatan, gangguan sehari-hari dalam mencapai tujuan, keterbatasan sumber yang tersedia (misalnya : uang, buku atau ongkos), kegagalan dalam mencapai tujuan, merasa tidak diterima secara sosial, permasalahan dalam hubungan pacaran, dan merasa tidak mendapat kesempatan walaupun telah memiliki kualifikasi.

Konflik merupakan suatu pertentangan perasaan ketika memenuhi dua atau lebih tujuan yang berdasarkan dari motif yang berbeda. Stresor ini disebabkan karena adanya dua atau lebih alternatif yang sama-sama diinginkan, pilihan-pilihan yang tidak menyenangkan dan sasaran yang dituju memiliki alternatif baik yang positif maupun negatif.

Tekanan merupakan stresor ini disebabkan karena adanya kompetisi, tenggat waktu, beban yang berlebih yang harus dilakukan dalam satu waktu, tanggung jawab, dan ekspektasi.

Perubahan yang dapat menjadi sebuah stresor adalah perubahan yang terjadi secara tiba-tiba, tidak menyenangkan, terlalu banyak, dan mengganggu tujuan. Sedangkan beban diri mencakup apa yang individu inginkan, sukai, rasakan dan khawatirkan. Hal ini menjadi sebuah stresor pada individu yang menyukai kompetisi dan kemenangan, senang diperhatikan dan dicintai oleh

orang lain, mengkhawatirkan segala hal, selalu menunda-nunda, perfeksionis dan memiliki kecemasan dalam menghadapi tes.

2.2.3 Reaksi terhadap stresor

Reaksi terhadap stresor didefinisikan sebagai cara dari dalam diri dalam memberikan respon terhadap perubahan lingkungan atau situasi (Lazarus dan Folkman, 1991 dalam Hamaideh, 2009). Reaksi seseorang terhadap stres bisa dalam bentuk yang berbeda-beda. Berdasarkan konstruk stres akademis yang dikemukakan oleh Gadzella (1991) pada alat ukur *Student-Life Stress Inventory*, reaksi terhadap stresor terbagi atas reaksi fisiologis, kognitif, emosi dan tingkah laku.

Respon fisiologis adalah respon yang melibatkan kerja sistem syaraf dan sistem endokrin dalam tubuh seseorang. Reaksi dengan cara ini yaitu berkeringat, gemetar, resah, kelelahan, gangguan maag, sesak nafas, sakit punggung, gatal-gatal atau alergi, migrain atau sakit kepala, nyeri atau astritis, flu, kehilangan berat badan dan bertambahnya berat badan.

Reaksi kognitif melibatkan proses penilaian terhadap ancaman, tuntutan maupun tantangan. Respon ini dapat muncul dalam bentuk menganalisa dan memikirkan bagaimana situasi yang membuat stres itu terjadi serta strategi paling efektif yang digunakan.

Reaksi ini dapat muncul dalam bentuk takut atau cemas, marah, memiliki rasa bersalah dan sedih. Sedangkan respon tingkah laku adalah respon terhadap stres yang muncul akibat adanya stresor yaitu menangis, menyakiti orang lain baik secara verbal maupun fisik, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, sensitif terhadap orang lain, memiliki keinginan untuk bunuh diri, menggunakan mekanisme pertahanan diri, dan memisahkan diri dari orang lain

2.3. Mahasiswa tahun pertama

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005, hal 696), mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Menurut Sarwono (1978), mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran-pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia antara 18-30

tahun. Berdasarkan kedua definisi tersebut, maka mahasiswa pada tahun pertama merupakan individu yang secara resmi terdaftar di perguruan tinggi yang sedang menempuh pendidikan pada tahun pertama perkuliahan. Mahasiswa tahun pertama berada pada rentang usia 18-21 namun tidak menutup kemungkinan adanya usia di luar rentang tersebut. Rentang usia yang digunakan dalam penelitian ini adalah 18-20 tahun dan sedang menempuh pendidikan S1. Berdasarkan rentang usia tersebut, maka mahasiswa berada pada tahap perkembangan remaja akhir (Steinberg, 1999).

Terdapat lima isu perkembangan penting selama masa remaja, yaitu *identity*, *autonomy*, *intimacy*, *sexuality* dan *achievement*. Kelima hal tersebut berkembang seiring dari perkembangan kehidupan, mulai dari kanak-kanak hingga dewasa akhir (Steinberg, 1999). Remaja memiliki perubahan dalam hal identitas (*identity*), kepercayaan diri, dan konsep diri. Dalam periode ini, remaja mulai menyadari siapa dirinya dan tujuan yang ingin dicapai. Mereka akan mencoba berbagai macam identitas diri untuk menemukan jati diri mereka yang sebenarnya. Isu otonomi menjelaskan bahwa remaja akan berusaha untuk menjadi pribadi yang mandiri dan mengembangkan dirinya, walaupun hal ini membutuhkan proses yang sulit dan panjang. Mereka akan mulai melepaskan diri dari orang tua, membuat keputusan sendiri dan menciptakan penilaian pada diri dan moral.

Isu *intimacy* membahas bahwa selama masa remaja, perubahan penting yang terjadi adalah kapasitas individu untuk mengembangkan hubungan yang intim dengan orang lain, terutama dengan teman sebaya. Pada isu *sexuality* dijelaskan bahwa aktivitas seksual pada umumnya terjadi pada masa remaja. Hal ini penting selama proses perkembangan remaja karena tidak hanya dapat membuat perubahan antara hubungan seorang remaja dengan teman sebayanya, namun juga dapat meningkatkan usaha seorang remaja dalam mencoba hal-hal yang sulit. Seksualitas membutuhkan perhatian dan usaha untuk mengembangkan nilai diri yang dibutuhkan untuk menjawab pertanyaan mengenai nilai dari seksualitas dan moral serta munculnya bentuk hubungan yang boleh atau tidak boleh dilakukan.

Selain keempat isu tersebut, isu yang tidak kalah pentingnya adalah isu yang membahas pencapaian atau *achievement*. Dalam periode ini terdapat perubahan dalam pendidikan serta perilaku vokasional. Keputusan penting mengenai sekolah dan karir dilakukan dalam fase remaja. Keputusan tersebut bergantung dari pencapaian yang diraih dalam sekolah, evaluasi terhadap kompetensi diri, harapan dalam masa depan, dan arahan serta saran yang diterima dari orang tua, guru dan teman.

Dari kelima isu penting yang berkembang selama masa remaja dapat dirangkum bahwa mahasiswa masih berada dalam tahap pencarian identitas diri yang sesuai dengan kepribadiannya, mencoba untuk hidup mandiri dan mengembangkan dirinya, mengembangkan hubungan intim dengan orang lain (khususnya dengan lawan jenis), perkembangan nilai seksualitas, dan isu utama yang menjadi bagian terpenting adalah sebuah pencapaian yang berhubungan dengan pendidikan dan perilaku vokasional.

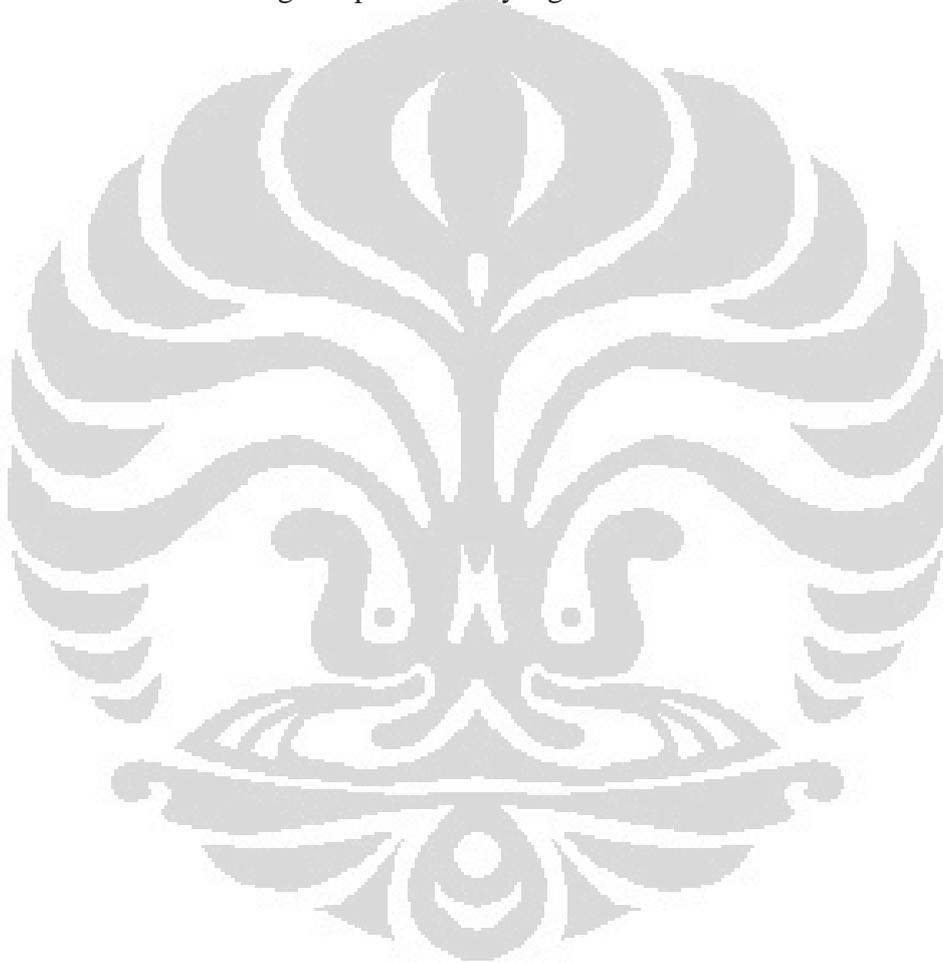
2.4 Dinamika Hubungan antara *Psychological well-being* dengan stres akademis

Mahasiswa tahun pertama di Universitas Indonesia masih berada dalam proses adaptasi terhadap kehidupan perkuliahan. Proses adaptasi yang dialami dalam tahun pertama ini disebabkan karena adanya berbagai perubahan yang tidak pernah terjadi di masa sekolah, khususnya dalam hal akademis. Hal ini sesuai dengan isu perkembangan yang dihadapi oleh mahasiswa sebagai remaja akhir yaitu pencapaian, dimana pada tahap perkembangan ini remaja akhir membuat sebuah keputusan penting terhadap pendidikan dan vokasional.

Perubahan yang terjadi dari masa SMA ke perguruan tinggi dalam bidang akademis akan membuat mahasiswa tingkat pertama memiliki tuntutan akademis yang berat. Ketika terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan akademis dengan kapasitas individu dalam mengatasinya maka dapat menimbulkan stres yang disebut sebagai stres akademis.

Bowman (2010) menjelaskan bahwa untuk melalui masa transisi dengan baik dibutuhkan suatu hal yang penting yaitu *psychological well-being*. Lazarus and Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres merupakan keterkaitan tertentu

antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu itu sendiri sebagai hal yang mengganggu atau melampaui kemampuan serta dapat membahayakan *well-being*-nya. Memiliki kemampuan dan persepsi yang mencakup *psychological well-being* adalah hal yang penting dalam mencapai kesuksesan dalam membina hubungan yang bermakna, mengarahkan kepada lingkungan seseorang, dan menyadari akan potensi diri. Dengan memiliki *psychological well-being* yang baik dapat membantu dalam proses adaptasi dan diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan yang berasal dari akademis.



BAB 3

METODE PENELITIAN

Bagian ini akan membahas mengenai masalah, hipotesis, dan variabel yang akan diteliti dengan definisi konseptual dan operasional dari masing-masing variabel tersebut. Selain itu, bab ini juga mencakup tipe dan desain penelitian, partisipan penelitian, metode pengumpulan data, instrumen, prosedur penelitian, dan metode analisis hasil.

3.1 Masalah Penelitian

Masalah utama dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademis dan *psychological well-being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia?
2. Bagaimana gambaran *psychological well-being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia?
3. Bagaimana gambaran stres akademis pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia?

Selain masalah utama penelitian, terdapat masalah tambahan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana perbedaan mean pada data partisipan (jenis kelamin) pada skor *psychological well-being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia ?
2. Bagaimana perbedaan mean pada data partisipan (jenis kelamin) pada pada skor stres akademis pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia?

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini terdiri atas Hipotesis Nol (H_0) dan Hipotesis Alternatif (H_a). Hipotesis penelitian yang diajukan sebagai acuan adalah sebagai berikut:

3.2.1 Hipotesis Nol (H0)

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademis dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat pertama Universitas Indonesia.

3.2.2 Hipotesis Alternatif (HA)

Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademis dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat pertama Universitas Indonesia.

3.3 Variabel Penelitian

Pada subbab ini peneliti akan menjabarkan definisi konseptual dan operasional dari setiap variabel penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah stres akademis dan *psychological well-being*.

3.3.1 Stres Akademis

3.3.1.1 Definisi Konseptual

Stres akademis yang dipakai dalam penelitian ini disimpulkan dari definisi stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman yaitu kondisi dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan yang berasal dari kegiatan akademis dan kapasitas individu untuk mengatasi tuntutan tersebut (reaksi terhadap stres). Stresor akademis yang dialami oleh mahasiswa adalah frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan beban pada diri sendiri (Gadzella, 1991 dalam Hamaideh, 2011). Reaksi terhadap stresor terdiri dari reaksi fisiologis, kognitif, tingkah laku dan emosi (Lazarus & Folkman, 1984 dalam Hamaideh, 2011).

3.3.1.2 Definisi Operasional

Stres akademis dioperasionalkan dengan skor yang diperoleh dari alat ukur *Student-Life Stress Inventory* yang dikembangkan oleh Gadzella pada tahun 1994. Alat ukur ini terdiri dari 51 item yang mengukur lima kategori dari stresor akademis (diukur dari subskala frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan paksaan pada diri sendiri) dan empat kategori yang mengukur reaksi terhadap stresor (diukur dari subskala reaksi fisiologis, kognitif, tingkah laku, dan emosi). Definisi operasional dari stres akademis ini adalah total skor yang diperoleh dari

lima kategori stresor akademis ditambah empat kategori dari reaksi terhadap stresor. Skor total tersebut didapatkan dari perhitungan rata-rata skor dari setiap *item* yang memiliki rentang 1-5. Pembagian norma dikelompokkan menjadi tiga bagian, yaitu stres akademis *mild*, *moderate* dan *severe* berdasarkan batas skor yang telah ditetapkan oleh Gadzella (1994). Semakin tinggi skor pada subskala menunjukkan stres akademis yang semakin tinggi pula begitu pula sebaliknya.

3.3.2 *Psychological Well-being*

3.3.2.1 Definisi Konseptual

Psychological well-being merupakan sebuah konsep yang dikemukakan Ryff pada tahun 1989. Konsep ini berakar dari konsep *eudaimonia* yang melihat aktualisasi diri dari potensi manusia. Ryff (1995) mengemukakan enam dimensi dari *Psychological Well-being*, yaitu penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan personal.

3.3.2.2 Definisi Operasional

Psychological Well-being dioperasionalkan dengan skor yang diperoleh dari alat ukur *Psychological Well-being Scale* yang dikembangkan oleh Ryff (1989). Skor total yang diperoleh dari jumlah skor setiap *item* yang memiliki rentang nilai 1-6. Pembagian norma dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu *psychological well-being* tinggi dan *psychological well-being* rendah berdasarkan nilai median dari total skor keseluruhan partisipan. Semakin tinggi nilai skor yang didapatkan menunjukkan *psychological well-being* yang tinggi pula begitu pula sebaliknya.

3.4 Tipe dan Desain Penelitian

Tipe penelitian menurut Kumar (2005) diklasifikasikan menjadi tiga perspektif yaitu berdasarkan aplikasi dari penelitian, tujuan penelitian, dan metode penelitian. Berdasarkan aplikasi dari penelitian, penelitian ini digolongkan menjadi penelitian murni (*pure research*) yaitu pengembangan dari teori dan hipotesis yang secara intelektual menantang bagi peneliti namun belum memiliki

bentuk aplikasi praktis pada masa sekarang dan masa depan. Ditinjau dari sisi tipe pencarian informasi, tipe penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian kuantitatif karena data yang diperoleh pada penelitian ini merupakan respon partisipan pada *item-item* berupa angka (Kumar, 1999). Berdasarkan tujuannya, penelitian ini termasuk tipe penelitian korelasional karena bertujuan untuk menemukan atau melihat adanya hubungan antara stres akademis dengan *psychological well-being*.

Desain penelitian ini dapat dilihat dari jumlah pengambilan data, periode referensi, dan *nature of investigation*. Menurut jumlah pengambilan datanya, penelitian ini termasuk *cross-sectional studies* karena data penelitian hanya diambil satu kali. Menurut periode referensinya, penelitian ini menggunakan desain *retrospective study* karena fenomena pada penelitian ini telah terjadi pada masa lalu dan data yang akan diteliti telah tersedia. Berdasarkan *nature of investigation*, penelitian ini menggunakan desain non-eksperimental, yaitu penelitian yang dilakukan pada situasi alami dimana tidak terdapat manipulasi terhadap variabel-variabel yang ada.

3.5 Partisipan Penelitian

Kriteria dari partisipan dari penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama yang telah terdaftar dan sedang menempuh pendidikan semester dua di Universitas Indonesia. Rentang usia yang digunakan dalam penelitian ini adalah 18-20 tahun. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling*, yaitu *accidental sampling*. Partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian dipilih berdasarkan kemudahan akses peneliti dan ketersediaan individu. Metode ini paling banyak dilakukan dalam penelitian karena paling mudah dan tidak membutuhkan banyak biaya serta waktu yang panjang (Gravetter dan Forzano, 2006).

3.6 Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner. Kuesioner merupakan daftar pertanyaan tertulis yang akan dijawab oleh responden (Kumar, 1999). Kelebihan dalam menggunakan

kuesioner antara lain efisien dalam waktu dan biaya serta lebih menyediakan anonimitas yang tinggi mengingat variabel penelitian ini merupakan hal yang cukup sensitif.

Peneliti menggunakan satu kuesioner yang terbagi menjadi dua bagian dalam penelitian ini yaitu bagian *Psychological Well-Being Scale* dan *Student-Life Stress Inventory*. Kuesioner terdiri dari bagian awal, yaitu kata pengantar yang berisi perkenalan, tujuan penelitian, permohonan mengisi kuesioner, penjelasan bahwa tidak ada jawaban yang salah, penjelasan kerahasiaan data, dan ucapan terimakasih atas partisipasi yang diberikan. Bagian berikutnya adalah persetujuan menjadi responden yang berisi kesediaan responden dalam mengisi dan memberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan dirinya. Setelah itu dilanjutkan dengan alat ukur *Psychological Well-Being* dan alat ukur *Student-Life Stress Inventory*. Bagian terakhir berisi data kontrol partisipan yang berisi inisial, umur, fakultas dan jenis kelamin.

3.7 Alat Ukur Penelitian

3.7.1 Alat Ukur Stres Akademis

Penelitian ini menggunakan alat ukur stres akademis yang dikembangkan oleh Gadzella pada tahun 1994 untuk mengukur stres akademis yang dialami mahasiswa. *Student-Life Stress Inventory* memiliki 51 item yang terdiri dari lima kategori stresor dan empat kategori yang menanyakan reaksi terhadap stresor tersebut. Kategori stresor terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan paksaan pada diri sendiri, sedangkan kategori reaksi stresor terdiri dari reaksi fisiologis, psikologis, tingkah laku dan kognitif.

Tabel 3.1 Contoh Alat Ukur Stres Akademis

Dimensi Stresor	Item	No
Frustrasi	Saya pernah mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan yang saya tetapkan	4
Konflik	Saya pernah mengalami konflik yang disebabkan adanya dua atau lebih alternatif yang sama-sama diinginkan	8
Tekanan	Saya pernah menghadapi tekanan yang disebabkan oleh kompetisi (dalam nilai akademis, pekerjaan, hubungan dengan	11

pasangan atau teman)		
Perubahan	Saya mengalami perubahan tidak menyenangkan secara tiba-tiba	15
Paksaan diri	Saya senang diperhatikan dan dicintai semua orang	19
Dimensi reaksi terhadap stresor	Item	No
Fisik	Saat situasi stres, saya mengalami kelelahan	28
Emosi	Saat situasi stres, saya mengalami hal marah	39
Perilaku	Saat situasi stres, saya mengalami hal menangis	42
Kognitif	Dengan adanya pengalaman akan situasi stres, saya memikirkan dan menganalisa bagaimana situasi sulit ini terjadi	50

3.7.1.1 Teknik Skoring

Item pada alat ukur ini terdiri dari 5 pilihan jawaban yang memiliki skor 1-5, yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan hampir setiap waktu. Pilihan “tidak pernah” memiliki skor 1, “jarang” memiliki skor 2, “kadang-kadang” memiliki skor 3, “sering” memiliki skor 4 dan “hampir setiap waktu” memiliki skor 5. Pada *item favorable* (1-49), skoring dilakukan dengan melakukan penjumlahan sesuai dengan pilihan jawaban. Pada *item unfavorable* (50-51), skoring *item* ini diberikan terbalik, yaitu 5 sampai 1. Penghitungan skor dilakukan pada masing-masing kategori dengan menjumlahkan skor dari masing-masing kategori tersebut. Setelah itu, dicari rata-ratanya untuk melihat rata-rata stres akademis tersebut.

3.7.2.2 Expert Judgement dan Uji Keterbacaan

Pada tahap pelaksanaan, alat ukur *Student-Life Stress Inventory* ini diperoleh dari internet kemudian alat ukur tersebut diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Setelah itu dilakukan *Expert Judgement* oleh dosen pembimbing skripsi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia untuk melihat kesesuaian terjemahan alat ukur dengan konteks bahasa Indonesia. Setelah mendapatkan persetujuan, peneliti melakukan uji keterbacaan sekaligus uji validitas dan reliabilitas pada mahasiswa Universitas Indonesia. Uji keterbacaan menunjukkan bahwa terdapat satu item yang tidak dapat dimengerti, yaitu item no. 43: “ Menggunakan mekanisme pertahanan diri.” Melalui *expert judgement*

yang dilakukan oleh dosen pembimbing skripsi, maka item ini berubah menjadi “ Menggunakan mekanisme pertahanan diri (misalnya mencari alasan, menyembunyikan perasaan yang sesungguhnya, menyangkal, atau mengelak)” agar lebih mudah dimengerti.

3.7.1.2 Uji Coba Alat Ukur

Uji coba pada alat ukur stres akademis menggunakan *Student-Life Stress Inventory* ini dilakukan pada 49 mahasiswa UI pada tanggal 29 Maret 2012 sampai 1 April 2012. Pelaksanaan uji coba dimulai dengan meminta kesediaan partisipan untuk menjadi partisipan penelitian. Setelah itu peneliti membagikan kuesioner dan menjelaskan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data serta prosedur pengisian kuesioner.

Pengolahan data untuk alat ukur ini menggunakan perhitungan statistik piranti lunak SPSS. Penghitungan reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach Alpha*. Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan terhadap 51 item, diperoleh *coefficient alpha* sebesar 0.906. Merujuk pada Kaplan dan Saccuzzo (2005) diketahui bahwa estimasi reliabilitas sebesar 0,7 dan 0,8 adalah cukup baik dalam kebanyakan penelitian. Oleh karena itu, secara umum alat ukur *Student-Life Stress Inventory* ini memiliki reliabilitas yang tinggi ($r = 0,904$).

Untuk pengujian validitas, peneliti menggunakan teknik konsistensi internal, yaitu menguji korelasi item-item dalam alat ukur dengan skor total untuk mengetahui homogenitas alat ukur tersebut. Caranya adalah dengan melihat *inter-item total correlation* menggunakan perhitungan *Cronbach alpha*. Nilai validitas yang baik untuk sebuah penelitian menurut Aiken dan Groth-Marnath (2006) adalah lebih besar dari 0,2, sedangkan nilai validitas yang kurang dari 0,2 termasuk kurang memuaskan. Dari uji validitas yang dilakukan, terdapat tujuh item yang memiliki nilai uji validitas di bawah 0,2 yaitu pada *item* 13 (0,155), *item* 18 (0,199), *item* 24 (0,195), *item* 25 (0,165), *item* 43 (0,161), *item* 50 (0,178), *item* 51 (0,158). Tujuh item yang memiliki validitas yang tidak baik kemudian diberikan revisi sesuai dengan *expert judgement* yang dilakukan oleh pembimbing.

3.7.2 Alat Ukur *Psychological Well-Being*

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat *Psychological well-being* Scale yang telah diadaptasi oleh Yorike Desvita dan Irawati Nuansa pada payung penelitian *psychological well-being* pada tahun 2011. *Psychological well-being* yaitu alat ukur yang dikembangkan oleh Carol D. Ryff pada tahun 1995. Terdapat enam subskala yang diukur dalam alat ukur ini, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan personal.

Tabel 3.2 Contoh Alat Ukur *Psychological well-being*

Dimensi	Item	No	
<i>Self-acceptance</i>	Saya menyukai sebagian besar aspek diri saya	12	<i>Favourable</i>
<i>Positive relation with others</i>	Selama ini saya merasa kesulitan dalam membina hubungan dekat dengan orang lain	4	<i>Unfavourable</i>
<i>Autonomy</i>	Saya cenderung terpengaruh oleh pendapat orang lain yang lebih meyakinkan	1	<i>Unfavourable</i>
<i>Environmental Mastery</i>	secara umum, saya merasa menguasai situasi di lingkungan hidup saya	2	<i>Favourable</i>
<i>Purpose in life</i>	Saya hidup untuk saat ini dan tidak memikirkan masa depan.	5	<i>Unfavourable</i>
<i>Personal Growth</i>	Menurut saya, penting memiliki pengalaman baru yang menantang pandangan saya tentang diri sendiri dan dunia selama ini.	3	<i>Favourable</i>

3.7.2.1 Teknik Skoring

Setiap *item* pada alat ukur ini memiliki 6 skala jawaban, yaitu 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (agak tidak setuju), 4 (agak setuju), 5 (setuju), dan 6 (sangat setuju). Pada *item favorable*, (2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14) semakin tinggi skor mengindikasikan subjek semakin memiliki *psychological well-being* yang baik. Pada *item unfavorable* (1, 4, 5, 8, 15, 16, 17, 18), skor yang semakin tinggi semakin mengindikasikan bahwa subjek memiliki *psychological*

well-being yang tidak baik. Oleh karena itu, skoring *item* ini diberikan terbalik, yaitu 6 sampai 1.

3.7.2.2 Uji Coba Alat Ukur

Uji coba dilakukan untuk melihat validitas dan reliabilitas *item-item* alat ukur *Psychological well-being scale* ini. Uji coba dilakukan pada tanggal 8 sampai 13 Maret 2012 dengan subjek sebanyak 220 orang. Pada uji coba ditemukan bahwa alat ukur sudah memiliki reliabilitas yang baik namun terdapat beberapa *item* yang tidak valid. Oleh karena itu, peneliti dan rekan yang tergabung dalam payung penelitian *psychological well-being* 2012 melakukan revisi terhadap *item* tersebut.

3.7.2.2.1 Reliabilitas

Metode uji reliabilitas yang digunakan pada alat ukur ini adalah *Cronbach Alpha Coefficient*. Berdasarkan pengujian dengan subjek 220 mahasiswa, ditemukan koefisien reliabilitas sebesar 0.704 yang dapat dinyatakan sudah baik menurut Kaplan dan Saccuzzo (1989).

3.7.2.2.2 Validitas

Metode uji validitas yang digunakan pada alat ukur ini adalah *Corrected Item Total Correlation*. Dari uji validitas terdapat empat *item* yang memiliki koefisien validitas kurang dari 0.2, yaitu *item* nomor 1 (0,036), *item* 10 (0.182), *item* 13 (-0.066) dan *item* 17 (-0,013). *Item-item* yang tidak valid kemudian direvisi agar dapat meningkatkan validitas.

3.8 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini terbagi atas dua bagian besar, yaitu bagian persiapan dan bagian pelaksanaan:

3.8.1 Persiapan

1. Pencarian Literatur

Awalnya peneliti melakukan pencarian literatur di buku dan jurnal yang berkaitan dengan *Psychological well-being* dan stres akademis untuk memperoleh teori yang mendukung penelitian ini, kemudian dilanjutkan dengan pencarian alat ukur mengenai stres akademis.

2. Penyusunan Alat Ukur dan *Expert Judgement*

Peneliti menggunakan alat ukur *psychological well-being* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Yorike Desvita dan rekan-rekan payung penelitian *psychological well-being* (2011). Untuk alat ukur stres akademis, peneliti menggunakan alat ukur yang didapatkan dari jurnal dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia melalui *expert judgment* yang dilakukan oleh dosen pembimbing.

3. Uji Coba

Peneliti dan rekan-rekan yang tergabung dalam payung penelitian *psychological well-being* (2012) melakukan uji coba alat ukur *psychological well-being* pada 220 mahasiswa di Universitas Indonesia. Untuk alat ukur stres akademis, uji coba dilakukan pada 49 mahasiswa di Universitas Indonesia.

4. Pengambilan Data

Pengambilan data dilakukan dengan teknik *non-probability sampling*, yaitu *accidental sampling* pada 122 mahasiswa tahun pertama di Universitas Indonesia.

3.8.2 Pelaksanaan

Proses pengambilan data dilakukan dari tanggal 18 April 2012 – 1 Mei 2012. Pengambilan data dilakukan dengan mendatangi partisipan dan meminta kesediaan untuk mengisi kuesioner.

Peneliti mengambil data pada mahasiswa di 12 fakultas yang ada di Universitas Indonesia dan menanyakan pada beberapa mahasiswa mengenai keberadaan mahasiswa yang sesuai dengan karakteristik penelitian. Setelah itu peneliti mengunjungi tempat yang telah ditunjukkan untuk mencari partisipan. Metode ini dilakukan karena keterbatasan informasi mengenai fakultas-fakultas tersebut. Partisipan kemudian diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan meminta kesediaan untuk mengisi kuesioner. Peneliti memberi waktu kepada

partisipan untuk mengisi kuesioner sampai selesai. Kuesioner yang telah diselesaikan kemudian diperiksa oleh peneliti untuk dilihat kelengkapannya.

Peneliti menetapkan target untuk memberikan 10 kuesioner ke masing-masing fakultas, namun dalam penyebarannya peneliti mengambil data lebih dari jumlah target yang telah ditetapkan untuk menghindari terjadinya kekurangan target akibat kesalahan dalam pengisian kuesioner.

3.9 Metode Analisis Data

Setelah memperoleh data, kemudian penulis melakukan penghitungan statistik menggunakan penulis menggunakan piranti lunak SPSS (*Statistical Package for Social Science*). Dalam penelitian ini digunakan beberapa teknik analisis, yaitu:

1. Statistik deskriptif

Statistik yang digunakan adalah penghitungan distribusi frekuensi dan persentase yang bertujuan untuk melihat gambaran umum dari sampel penelitian pada variabel penelitian. Statistik deskriptif ini digunakan untuk melihat gambaran umum partisipan penelitian.

2. Statistik korelasi

Teknik statistik korelasi digunakan untuk melihat hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Pada penelitian ini, statistik korelasi menggunakan *pearson correlation* yang digunakan untuk melihat hubungan antara stres akademis dan *psychological well-being*.

3. *Independent sample t-test*

Teknik statistik ini digunakan untuk melihat perbedaan mean antara dua kelompok berdasarkan data kontrol yaitu jenis kelamin.

BAB 4

HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai penjabaran hasil penelitian yang diperoleh. Pada bagian awal akan dijabarkan mengenai gambaran umum data partisipan penelitian. Bagian berikutnya akan dijabarkan mengenai hubungan antara stres akademis dengan *psychological well-being*. Bagian terakhir merupakan analisis data tambahan yang akan menjabarkan gambaran *psychological well-being* dan stres akademis dikaitkan dengan data partisipan.

4.1 Gambaran umum partisipan penelitian

Pada bagian ini akan dijabarkan mengenai data demografis dari partisipan penelitian. Partisipan penelitian berjumlah 122 mahasiswa tahun pertama dari 12 fakultas di Universitas Indonesia.

4.1.1 Gambaran partisipan penelitian berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.1 Gambaran partisipan berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Pria	39	32 %
Wanita	83	68 %
Total	122	100 %

Berdasarkan tabel di atas, jumlah partisipan terbesar dari penelitian ini adalah wanita yaitu sebesar 68 % dari total keseluruhan partisipan.

4.1.2 Gambaran partisipan penelitian berdasarkan usia

Tabel 4.2 Gambaran partisipan penelitian berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase
17	7	5,7 %
18	71	58,2 %
19	40	32,8 %
20	4	3,3 %
Total	122	100 %

Partisipan dari penelitian ini merupakan mahasiswa tahun pertama yang berusia antara 17-20. Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa mayoritas partisipan

penelitian adalah mahasiswa berusia 18 tahun (58,2%) , sedangkan yang paling sedikit adalah mahasiswa berusia 20 tahun (3,3%).

4.1.3 Gambaran partisipan penelitian berdasarkan fakultas

Tabel 4.3 Gambaran partisipan penelitian berdasarkan fakultas

Fakultas	Frekuensi	Persentase
Hukum	10	8,2 %
Psikologi	10	8,2 %
Ilmu Keperawatan	10	8,2 %
Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	11	9,0 %
Teknik	11	9,0 %
Ekonomi	10	8,2 %
Kedokteran	10	8,2 %
Kesehatan Masyarakat	10	8,2 %
Ilmu Budaya	10	8,2 %
Ilmu Pengetahuan Alam	11	9,0 %
Ilmu Komputer	10	8,2 %
Kedokteran Gigi	9	7,4 %
Total	122	100 %

Berdasarkan tabel di atas, jumlah persentase partisipan terbesar berasal dari fakultas ilmu sosial dan ilmu politik, teknik dan ilmu pengetahuan alam, yaitu sebesar 9,0 %. Jumlah persentase partisipan terkecil berasal dari fakultas kedokteran gigi, yaitu sebesar 7,4 %

4.2 Hasil Penelitian Utama

4.2.1 Hubungan antara *psychological well-being* dengan stres akademis

Peneliti menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara *psychological well-being* dengan stres akademis. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh bahwa nilai korelasi antara *psychological well-being* dengan stres akademis signifikan pada *level of significance* 0,01, dengan $p=0,000$ dan $r=-0,387$. Hasil yang signifikan menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai negatif pada r menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai *psychological well-being* maka nilai stres akademis semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Hasil korelasi dapat dilihat dalam tabel 4.4 di bawah ini.

Tabel 4.4 Korelasi antara *psychological well-being* dengan stres akademis

		TS (Stres Akademis)	TP (<i>Psychological well-being</i>)
TS	<i>Pearson Correlation</i>	1	-,387**
	Sig.(2-tailed)		,000
	N	122	122
TP	<i>Pearson Correlation</i>	-,387**	1
	Sig.(2-tailed)	,000	
	N	122	122

4.2 .2 Gambaran umum *psychological well- being*

Tabel 4.5 Gambaran umum *psychological well-being* partisipan

Jumlah Partisipan	Rata-rata skor total	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Standar Deviasi
122	77.04	56	93	6,623

Gambaran umum *psychological well-being* diperoleh dengan cara melihat nilai rata-rata, nilai minimum dan nilai maksimum dari partisipan. Dari tabel 4.5 dijelaskan bahwa rata-rata skor total dari *psychological well-being* partisipan adalah 77,04. Skor terendah dari *psychological well-being* adalah 56, sedangkan skor tertinggi adalah 93. Standar deviasi yang menunjukkan persebaran nilai dilihat dari nilai rata-rata sebesar 6,623, maka rentang persebaran nilai berkisar antara 62,623-86,377.

4.2.2.1 Persebaran skor *psychological well-being*

Tabel 4.6 Persebaran skor *psychological well-being*

Kelompok skor	Rentang skor	Jumlah Partisipan	Persentase
Rendah	≤ 77	63	51,64 %
Tinggi	> 77	59	48,36 %

Perhitungan nilai persebaran skor *psychological well-being* terbagi atas dua bagian yaitu skor *psychological well-being* rendah dan tinggi berdasarkan nilai median (77) dari keseluruhan total skor. Berdasarkan perhitungan tersebut

dilihat bahwa mayoritas partisipan memiliki nilai *psychological well-being* yang rendah, yaitu sebesar 51,64 %.

4.2.2.2 Gambaran umum dimensi *psychological well-being* partisipan

Tabel 4.7 Gambaran umum dimensi *psychological well-being* partisipan

Dimensi	Mean
<i>Self acceptance</i>	12,15
<i>Purpose in life</i>	13,41
<i>Positive relations with others</i>	13,25
<i>Personal growth</i>	15,06
<i>Environmental Mastery</i>	11,96
<i>Autonomy</i>	11,22

Berdasarkan perhitungan nilai rata-rata dari masing-masing dimensi, menunjukkan bahwa dimensi *personal growth* memiliki nilai mean yang paling tinggi diantara dimensi yang lainnya, yaitu 15,06. Nilai pada dimensi *personal growth* menunjukkan kebutuhan akan aktualisasi diri dan pemahaman akan potensi yang dimiliki. Nilai *autonomy* memiliki nilai mean yang paling rendah dibandingkan dengan dimensi lainnya, yaitu 11,22. Nilai dimensi ini membahas kualitas mengenai determinasi diri, kemandirian dan regulasi tingkah laku dari dalam diri sendiri.

4.2.3 Gambaran umum stres akademis

Tabel 4.8 Gambaran umum stres akademis partisipan

Jumlah Partisipan	Rata-rata skor total	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Standar Deviasi
122	139,84	100	187	18,565

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa rata-rata skor total stres akademis adalah 139,84 dengan nilai terendah 100 dan nilai tertinggi 187 dari total keseluruhan partisipan. Standar deviasi menunjukkan persebaran nilai dari nilai rata-rata. Dari hasil perhitungan terdapat standar deviasi sebesar 18,565, maka rentang persebaran nilai berkisar antara 118,565 sampai 168,435.

4.2.3.1 Persebaran skor stres akademis

Norma kelompok yang digunakan untuk alat ukur stres akademis menggunakan ketentuan yang dibuat oleh Gadzella (2004 dalam Keady ,2005) dengan membagi skor partisipan ke dalam tiga kelompok, yaitu kelompok partisipan dengan stres akademis *mild*, *moderate* dan *severe*. Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh hasil bahwa mayoritas stres akademis partisipan adalah *moderate* atau sedang dengan persentase sebesar 51,64%. Hasil tersebut dapat terlihat pada tabel 4.9.

Tabel 4.9 Persebaran skor stres akademis

Kelompok skor	Rentang skor	Jumlah Partisipan	Persentase
<i>Mild</i>	≥146	43	35,25
<i>Moderate</i>	120-145	63	51,64
<i>Severe</i>	51-119	16	13,11

4.2.3.2 Gambaran umum dimensi stres akademis partisipan

Tabel 4.10 Gambaran umum dimensi stres akademis partisipan

Dimensi	Mean (Dimensi)	Jumlah Item	Mean (Item)
Stresor frustrasi	28,23	7	4,03
Stresor konflik	13,46	3	4,49
Stresor tekanan	12,78	4	3,19
Stresor perubahan	7,38	3	2,46
Stresor beban diri	21,67	6	3,61
Reaksi fisik	30,04	14	2,15
Reaksi emosi	12,01	4	3,00
Reaksi perilaku	16,10	8	2,01
Reaksi kognitif	5,09	2	2,54

Perhitungan mean pada dimensi stres akademis tidak dapat menggambarkan gambaran mean dimensi karena tidak setaranya jumlah item antar dimensi. Oleh sebab itu, peneliti membagi nilai mean tersebut berdasarkan jumlah item dalam setiap dimensi. Berdasarkan perhitungan nilai mean yang telah dibagi dengan jumlah item, dapat dilihat bahwa stresor konflik memiliki nilai rata-rata yang paling besar, yaitu 4,49 dan dimensi stresor perubahan memiliki nilai rata-rata yang paling kecil, yaitu 2,46. Berdasarkan dimensi reaksi yang dialami ketika mengalami stres, nilai dimensi yang paling besar adalah reaksi emosi, yaitu

3,00 sedangkan dimensi dengan nilai rata-rata yang paling kecil adalah reaksi perilaku yaitu sebesar 2,01.

4.3 Hasil Penelitian Tambahan

Hasil penelitian tambahan dilakukan untuk memperkaya hasil penelitian. Hasil penelitian tambahan yang dilakukan untuk melihat gambaran *psychological well-being* dan stres akademis ditinjau dari data partisipan. Pengolahan data pada hasil tambahan menggunakan teknik uji statistik *independent sample t-test* untuk melihat perbedaan mean *psychological well-being* dan mean stres akademis dengan data kontrol partisipan. Data kontrol yang digunakan untuk analisis data tambahan penelitian ini adalah jenis kelamin.

4.3.1 *Psychological well-being* ditinjau dari data partisipan

Tabel 4.11 Mean skor *psychological well-being* berdasarkan jenis kelamin partisipan

Dimensi	Mean Skor		Signifikansi	Keterangan
	Pria	Wanita		
<i>Self acceptance</i>	12,21	12,12	T = 0,231 P = 0,818	Tidak Signifikan
<i>Autonomy</i>	12,00	10,86	T = 2,899 P = 0,004	Signifikan
<i>Purpose in life</i>	13,44	13,40	T = 0,116 P = 0,908	Tidak Signifikan
<i>Personal growth</i>	14,95	15,11	T = -0,422 P = 0,674	Tidak Signifikan
<i>Positive relations with others</i>	13,36	13,19	T = 0,419 P = 0,676	Tidak Signifikan
<i>Environmental mastery</i>	12,28	11,81	T = 1,288 P = 0,200	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan mean yang signifikan pada dimensi *autonomy* berdasarkan jenis kelamin. Dapat diketahui bahwa mean skor dimensi *autonomy* pada pria lebih besar menyatakan bahwa nilai dimensi *autonomy* yang besar pada pria (M= 12,00) dibandingkan dengan wanita (M=10,86).

4.3.2 Stres akademis ditinjau dari data partisipan

Tabel 4.12 Mean skor stres akademis berdasarkan jenis kelamin partisipan

Dimensi	Mean Skor		Signifikansi	Keterangan
	Pria	Wanita		
Stresor frustrasi	29,00	27,87	T= 1,801 P= 0,074	Tidak Signifikan
Stresor konflik	13,36	13,51	T=-0,481 P= 0,631	Tidak Signifikan
Stresor tekanan	12,33	12,99	T = -1,344 P = 0,182	Tidak Signifikan
Stresor perubahan	7,10	7,51	T = -1,063 P= 0,290	Tidak Signifikan
Stresor beban diri	21,03	21,98	T= -1,697 P= 0,092	Tidak Signifikan
Reaksi fisik	27,15	31,40	T= -2,839 P= 0,005	Signifikan
Reaksi emosi	10,95	12,51	T= -2,407 P= 0,018	Signifikan
Reaksi perilaku	14,77	16,72	T=-2,920 P= 0,004	Signifikan
Reaksi kognitif	5,18	5,05	T=0,401 P= 0,689	Tidak Signifikan

Berdasarkan Tabel 4.12, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan mean skor yang signifikan pada dimensi reaksi fisik, reaksi emosi dan reaksi perilaku terhadap jenis kelamin dimana mean pada wanita lebih besar dibandingkan dengan pria. Hal ini menunjukkan bahwa wanita memiliki reaksi fisik, reaksi emosi dan reaksi perilaku yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria.

BAB 5

KESIMPULAN, DISKUSI dan SARAN

Pada bagian ini akan dibahas mengenai kesimpulan untuk menjawab pertanyaan penelitian berdasarkan data-data yang telah dianalisis sebelumnya. Selain itu, pada bagian ini akan dibahas mengenai diskusi dan saran-saran (metodologis dan praktis) yang dapat menjadi masukan untuk penelitian selanjutnya.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *psychological well-being* dengan stres akademis pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia. Hal ini berarti semakin tinggi nilai *psychological well-being* maka semakin rendah nilai stres akademis, begitu pula sebaliknya semakin rendah nilai *psychological well-being* maka semakin tinggi nilai stres akademisnya
2. Dari hasil penelitian mengenai gambaran umum *psychological well-being* partisipan diketahui bahwa sebagian besar partisipan penelitian memiliki skor *psychological well-being* yang tergolong ke dalam kelompok rendah. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa partisipan kurang memiliki evaluasi positif terhadap diri sendiri dan orang lain, kurang memiliki sebuah rasa untuk bertumbuh dan berkembang sebagai manusia, kurang memiliki kepercayaan bahwa hidupnya memiliki tujuan dan makna, kurang memiliki hubungan yang berkualitas dengan orang lain, kurang memiliki kapasitas dalam mengatur hidup dan sekitarnya secara efektif, dan kurang memiliki rasa akan determinasi diri.
3. Dari hasil penelitian mengenai gambaran umum stres akademis partisipan diketahui bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini memiliki skor stres akademis yang tergolong ke dalam kelompok *moderate*. Hal

ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki stres akademis yang sedang.

4. Dimensi stresor konflik dan reaksi stres emosi pada alat ukur stres akademis merupakan dimensi dengan mean skor tertinggi pada partisipan, sedangkan dimensi stresor perubahan dan dimensi reaksi stres perilaku merupakan dimensi dengan mean skor terendah.
5. Dimensi *personal growth* adalah dimensi dengan mean skor tertinggi pada partisipan, sedangkan dimensi *autonomy* merupakan dimensi dengan mean skor terendah.
6. Pada alat ukur *psychological well-being* ditemukan perbedaan mean skor dimensi *autonomy* yang signifikan antara pria dan wanita. Dimana mean pada partisipan pria lebih besar dibandingkan dengan partisipan wanita. Artinya, kelompok partisipan pria lebih memiliki *autonomy* yang lebih besar dibandingkan dengan wanita.
7. Pada alat ukur stres akademis, ditemukan perbedaan mean skor yang signifikan pada dimensi reaksi fisik, reaksi emosi dan reaksi perilaku antara partisipan pria dan wanita. Pada dimensi reaksi fisik, emosi, dan perilaku, mean skor wanita lebih besar dibandingkan dengan pria. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan wanita lebih bereaksi dalam hal emosi, fisik, dan perilaku ketika menghadapi stres.

5.2 Diskusi

Pada bagian ini akan diuraikan diskusi mengenai hasil yang dikaitkan dengan teori dan diskusi dari sisi metodologi pelaksanaan penelitian.

5.2.1 Diskusi Hasil Penelitian

Penelitian ini menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara stres akademis dan *psychological well-being*. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi stres akademis yang dialami mahasiswa tahun pertama di Universitas Indonesia, maka semakin rendah *psychological well-being* mahasiswa tersebut, begitu pula jika semakin rendah stres akademis yang dialami mahasiswa tahun pertama di Universitas Indonesia maka semakin tinggi *psychological well-being* mahasiswa tersebut. Berdasarkan teori yang dikemukakan Lazarus (1966),

stres berhubungan dengan kesejahteraan seorang individu. Segala tuntutan yang berasal dari dalam dan luar lingkungan, yang dipersepsikan sebagai sebuah stresor dapat mempengaruhi fisik serta *psychological well-being* dan membutuhkan sebuah usaha untuk menyeimbangkannya kembali. Lebih lanjut lagi dijelaskan bahwa kesejahteraan seorang individu dapat beresiko ketika sumber untuk mengatasi situasi stres itu terbatas atau habis. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan negatif antara stres akademis dengan *psychological well-being*.

Hasil penelitian mengenai gambaran *psychological well-being* partisipan menunjukkan bahwa partisipan memiliki nilai *psychological well-being* yang rendah. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Bordbar, Nikkar, Yazdani, dan Alipoor (2011) bahwa mahasiswa pada tahun pertama memiliki *psychological well-being* yang rendah. Hal ini disebabkan karena adanya tuntutan akademis yang tinggi dan berbeda dari sebelumnya dibandingkan masa SMA pada tahun pertama perkuliahan sehingga mengganggu *psychological well-being* individu tersebut.

Jika ditelusuri secara mendalam, dapat dilihat bahwa dari berbagai dimensi *psychological well-being*, dimensi *personal growth* merupakan dimensi dengan mean skor tertinggi. Ini menunjukkan adanya perkembangan akan kesadaran akan potensi diri, kebutuhan untuk aktualisasi diri, kebutuhan untuk selalu berkembang, serta kebutuhan akan perubahan dan kemajuan diri. Dimensi *purpose in life* merupakan dimensi dengan mean skor tertinggi kedua. Ini menunjukkan bahwa partisipan berkembang mengarah pada tujuan hidup yang jelas dan terarah.

Ryff (1995) menjelaskan bahwa aspek *environmental mastery* dan *autonomy* meningkat seiring dengan penambahan umur, terutama pada usia *young adulthood* sampai usia *midlife*, sedangkan aspek *personal growth* dan *purpose in life* menurun seiring dengan bertambahnya usia terutama pada usia *midlife* sampai usia tua. Aspek *personal growth* dan *purpose in life* yang tinggi pada penelitian ini diasumsikan karena partisipan penelitian ini merupakan mahasiswa tahun pertama yang berusia 17 sampai 20 tahun, dimana usia ini mencakup periode remaja akhir. Ada kemungkinan dimensi ini akan semakin meningkat ketika

partisipasi mulai memasuki usia dewasa muda. Lebih lanjut lagi dijelaskan dalam penelitian Bowman (2010) bahwa individu yang memutuskan untuk menempuh jenjang perkuliahan memiliki nilai *purpose in life* yang tinggi karena adanya alasan yang berhubungan dengan karir di masa mendatang.

Hasil penelitian tambahan menjelaskan bahwa terdapat perbedaan mean skor yang signifikan pada dimensi *autonomy* jika dilihat berdasarkan data kontrol jenis kelamin. Dimensi ini membahas kualitas mengenai determinasi diri, kemandirian dan regulasi tingkah laku dari dalam diri sendiri. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa partisipan pria memiliki nilai *autonomy* yang lebih tinggi dibandingkan wanita. Hal ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Bowman (2010) terhadap mahasiswa tahun pertama menunjukkan bahwa wanita memiliki nilai *psychological well-being* yang tinggi pada setiap dimensi kecuali dimensi *autonomy*. Hal ini mungkin disebabkan karena adanya ekspektasi sosial pada pria untuk memiliki kualitas mengenai determinasi diri, kemandirian dan regulasi tingkah laku dari dalam diri sendiri berkaitan dengan peran sosial yang akan dijalannya di masa mendatang.

Gambaran stres akademis partisipan menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki stres akademis pada level *moderate*. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan tidak terlalu sering mengalami stresor akademis dan reaksi terhadap stres. Hasil ini mungkin disebabkan karena latar belakang pendidikan yang sedang ditempuh mahasiswa tersebut berbeda-beda, sehingga tuntutan akademis yang dialami antara mahasiswa di satu fakultas dengan fakultas lain tidak sama.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Gadzella (1994) menunjukkan hasil yang signifikan pada empat subskala reaksi terhadap stresor. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan reaksi terhadap stresor antara pria dan wanita. Namun terdapat hasil yang berbeda dalam penelitian ini bahwa berdasarkan analisis tambahan pada stres akademis, ditemukan bahwa terdapat tiga subskala yang signifikan terhadap perbedaan jenis kelamin, yaitu reaksi fisik, reaksi emosi dan reaksi perilaku. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Keady (2005) terhadap 90 mahasiswa dan 88 mahasiswi.

Pada penelitian yang dilakukan Misra,dkk (2000 dalam Keady, 2005) menyatakan bahwa wanita lebih banyak memiliki pengalaman dalam stresor dan reaksi terhadap stresor dibandingkan dengan pria. Hal ini berkaitan dengan sosialisasi pada pria mengenai kepercayaan bahwa ekspresi emosi adalah sebuah bukti dari kelemahan dan tidak menunjukkan sisi maskulinitas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wohlgemuth dan Betz (1991 dalam Keady, 2005) semakin tinggi tingkat stres, semakin banyak gejala fisik yang ditimbulkan pada wanita bila dibandingkan dengan pria. Denton, Prus dan Walters (2004 dalam Keady, 2005) menyatakan bahwa perbedaan reaksi terhadap stres berdasarkan perbedaan jenis kelamin diakibatkan karena adanya ekspektasi sosial, selain itu terdapat penilaian kognitif terhadap stres yang berbeda antara pria dan wanita. Perbedaan reaksi terhadap stres juga diakibatkan karena hasil dari sosialisasi peran (Gilbert dan Scher, 1999 dalam Misra & Castillo, 2004). Seperti contohnya, pelajar wanita lebih sering menyatakan perasaan yang dirasakannya sedangkan pria menyatakan bahwa mereka dapat mengontrol emosinya, menerima masalah yang dihadapi, tidak memikirkan situasi dan terlibat dalam usaha penyelesaian masalah (Hyde & Plant, 1995; Milkie & Thoits, 1993 dalam Misra & Castillo, 2004). Wanita lebih menunjukkan reaksi perilaku dan reaksi fisik terhadap stresor akademis.

Pelajar wanita memiliki reaksi perilaku, emosi dan fisik yang tinggi terhadap stres disebabkan karena perilaku stereotipe wanita yang ekspresif dan komunal (Basow, 1986 dalam Misra, Christ, dan Burant, 2003). Akan tetapi, reaksi yang tinggi terhadap stresor belum tentu menunjukkan reaksi yang sebenarnya, namun merupakan perbedaan persepsi dalam stres akademis dan kehidupan serta reaksi terhadapnya. Wanita lebih sering menilai kejadian yang negatif dan lebih serius mengadapinya dibandingkan dengan pria (Allen & Hiebert, 1991 dalam Misra, Christ, dan Burant, 2003).

5.2.2 Diskusi Metodologis

Dalam penelitian ini masih terdapat beberapa kekurangan yang mengakibatkan terjadinya *error* sehingga mempengaruhi hasil penelitian. Kekurangan tersebut terjadi dalam pengadministrasian data. Dalam penyebaran

data, peneliti membagikannya kepada beberapa partisipan dalam waktu yang hampir bersamaan sehingga ketika data tersebut dikumpulkan kembali, peneliti mengalami kewalahan dalam memeriksa setiap kuesioner tersebut. Terjadinya hal tersebut mengakibatkan adanya item yang terlewat pada beberapa partisipan.

Selain itu dalam pengambilan sampel terdapat ketidakseimbangan partisipan dalam beberapa fakultas. Agar data yang dihasilkan bersifat representatif, sebaiknya proporsi antar fakultas disesuaikan dengan jumlah mahasiswa pada setiap fakultas.

5.3 Saran

Saran yang diajukan di dalam penelitian ini merupakan saran teoritis dan praktis yang berguna bagi penelitian selanjutnya.

5.3.1 Saran Metodologis

Berdasarkan keterbatasan dalam penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran metodologis untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Pada alat ukur stres akademis, jumlah *item* antar dimensi tidak seimbang sehingga diperlukan penyetaraan jumlah item pada setiap dimensi, agar proporsi masing-masing dimensi dapat menjadi seimbang sehingga penghitungan mean dapat lebih akurat.
2. Menambah data kontrol partisipan (Indeks Prestasi Kumulatif atau jumlah pendapatan orangtua) sehingga memperkaya hasil penelitian .
3. Menyetarakan jumlah partisipan dalam proporsi jenis kelamin, agar penghitungan mean dapat lebih akurat dan tidak terjadi ketimpangan proporsi.
4. Menghitung signifikansi pada mean setiap dimensi alat ukur penelitian, agar perbedaan mean lebih akurat.

5.3.2 Saran Praktis

Selain saran teoritis, peneliti juga mengajukan saran praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, antara lain:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademis dengan *psychological well-being*

pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia. Dengan hasil tersebut diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan *psychological well-being* untuk mengatasi stres akademis tersebut. Setiap fakultas dapat menciptakan suasana lingkungan yang baik pada masa awal perkuliahan dengan membangun interaksi sosial yang bermakna antar sivitas akademika (misal: kegiatan sosial yang melibatkan sivitas akademika), sehingga dapat meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa.

2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pria dan wanita dalam reaksi terhadap stres, karena itu diperlukan edukasi mengenai stres akademis sehingga mahasiswa dapat peduli terhadap hal-hal yang memicu stres dan dapat mengatasinya agar dapat meningkatkan performa akademisnya.
3. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya pada konteks yang berbeda. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan melakukan penelitian pada mahasiswa dari tingkatan yang berbeda dengan penelitian ini.

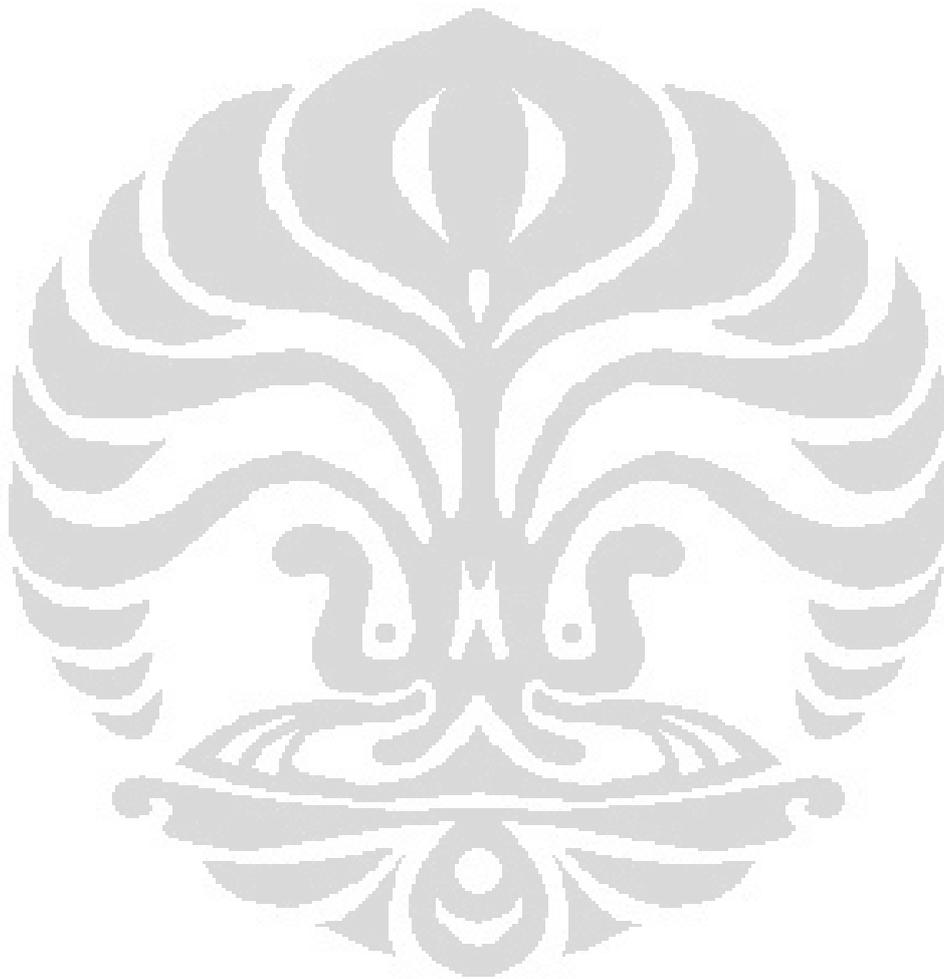
Daftar Pustaka

- Agolla, J.E., dan Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, Vol. 4 (2), pp. 063-070
- Aiken, L.R. & Groth-Marnat, G. (2006). *Psychological testing and assessment, 12th edition*. USA: Pearson Education Group, Inc.
- 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.
- Elias, H., Ping, W.S., dan Abdullah, M.C. (2011). Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Vol 29, pp. 646 – 655.
- Furlong, N., Lovelace, E., Lovelace, K. (2000). *Research Methods and Statistic*. California: Wadsworth Thompson Learning.
- Gan, Y., Hu, Y., dan Zhang, Y. (2010). Proactive and Preventive coping in adjustment to college. *The Psychological Record*, Vol 60, pp. 643–658.
- Giancolla, J.K., Grawitch, M.J., Borchert, D. (2009). Dealing With the Stress of College : A Model for Adult Students. *Adult Education Quarterly*. Vol 59 No.3, pp. 246-263.
- Gravetter, F.J., & Forzano, L.B. (2006). *Research Methods for the Behavioral Science*. California: Thomson Wardsworth
- Hamaideh, S.H. (2011). *Stressors and Reactions to Stressors Among University Students*. International Journal of Psychiatry.

- Kumar, R. (1996). *Research methodology a step-by-step Guide for Beginners*. London: Sage Publications Ltd.
- Kaplan, R. M. & Saccuzzo, D. P. (2005). *Psychological testing: principles applications, and issues* (6th ed.). Belmont (CA): Wadsworth.
- Kardivan,P.,Kavousian,J.,Arabzadeh,M.,dan Nikdel,F.(2011). Survey on relationship between goal orientation and learning strategies with academic stress in university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Vol 30, pp.453-456.
- Keady,T.(2005). Academic stress and sex differences in a technical college. *ProQuest Dissertations and Theses*; ProQuest Dissertations & Theses (PQDT).
- Krohne,H.W.(2002). *Stress and Coping Theories*. Johannes Gutenberg-Universität Mainz Germany
- Lazarus, R .S., dan Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company.
- Melida,I. (2011). *Hubungan Antara Psychological well-being dan Religious Coping pada Lansia*. Depok :Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Misra,R.,dan Castillo,L.(2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, Vol 11 No 2, pp.132-148.
- Misra,R.,Christ,M.,dan Burant,C.J.(2003). Academic Stressors, and Reactions to Stressors of International Students in the United States. *International Journal of Stress Management*, Vol. 10 No. 2, pp.137–157.
- Murff,S.H.(2005).The impact of stress on academic success in college students. *ABNF Journal*; ProQuest,pp.102.
- Papalia, D.E, Olds, S.W, & Feldman, R.D. (2009). *Human Development* (11th Ed).New York : McGraw-Hill.

- Ryan, R.M. & Decy, E.L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- 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.
- _____ (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 57(6), 99-104.
- _____, Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.69, No.4, 719-727.
- Santrock, J.W. (1995). *Life-Span development; Perkembangan Masa Hidup Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. W. (1978). *Perbedaan Antara Pemimpin dan Aktivis dalam Gerakan Protes Mahasiswa*. Suatu Studi Psikologi Sosial. Disertasi. Pasca Sarjana : Universitas Indonesia, Jakarta.
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence* (6th Ed). New York: McGraw-Hill.
- Tajjali, P., Sobhi, A., dan Ganbaripah, A. (2010). The relationship between daily hassles and social support on mental health of university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5, pp.99-103.
- Wan, T.Y., Chapman, D.W., dan Biggs, D.A. (1992). Academic Stress of International Students Attending U.S. Universities. *Research in Higher Education*, Vol. 33, No. 5, pp. 607-623
- Steinberg, L. 1999. *Adolescence*, 5th Ed. McGraw-Hill: America.

Zeidner, M. (1992). Sources of Academic Stress: The Case of First Year Jewish and Arab College Students in Israel. *Higher Education*, Vol. 24, No. 1. pp. 25-40





I.1 Reliabilitas Alat Ukur Stres Akademis

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,904	,906	51

I.2 Validitas Alat Ukur Stres Akademis

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	141,96	429,345	,208	.	,904
A2	142,02	419,898	,500	.	,901
A3	142,48	421,724	,336	.	,902
A4	142,12	419,577	,463	.	,901
A5	143,24	427,941	,259	.	,903
A6	142,90	415,929	,442	.	,901
A7	142,62	419,016	,482	.	,901
B8	141,84	421,607	,428	.	,902
B9	142,44	424,456	,352	.	,902
B10	141,96	422,611	,347	.	,902
C11	141,74	411,911	,606	.	,899
C12	141,32	426,753	,280	.	,903
C13	141,60	430,122	,155	.	,904
C14	142,12	414,802	,554	.	,900
D15	142,34	417,045	,521	.	,901
D16	142,24	418,064	,466	.	,901
D17	142,46	419,968	,457	.	,901
E18	141,56	428,741	,199	.	,904
E19	141,12	423,047	,364	.	,902
E20	141,68	411,120	,523	.	,900
E21	141,20	423,102	,315	.	,903
E22	141,10	418,378	,522	.	,901
E23	142,16	420,382	,384	.	,902
F24	142,48	426,949	,195	.	,904
F25	142,50	427,929	,165	.	,905
F26	142,72	421,757	,335	.	,902
F27	142,02	419,857	,419	.	,902
F28	141,72	403,920	,673	.	,898
F29	142,96	405,549	,543	.	,900

F30	143,66	426,596	,264	.	,903
F31	143,34	421,168	,314	.	,903
F32	143,66	424,270	,353	.	,902
F33	142,58	411,718	,465	.	,901
F34	143,52	426,336	,222	.	,904
F35	142,86	419,184	,303	.	,903
F36	143,00	419,673	,306	.	,903
F37	142,84	422,831	,225	.	,904
G38	141,42	414,289	,580	.	,900
G39	141,90	420,582	,383	.	,902
G40	141,64	418,398	,500	.	,901
G41	141,92	411,218	,576	.	,900
H42	142,48	409,316	,573	.	,899
H43	143,56	430,945	,161	.	,904
H44	143,74	417,339	,548	.	,900
H45	143,58	417,065	,362	.	,902
H46	141,94	419,568	,395	.	,902
H47	143,76	422,145	,419	.	,902
H48	142,56	421,231	,293	.	,903
H49	141,94	425,200	,233	.	,904
I50	141,40	429,429	,178	.	,904
I51	141,08	431,177	,158	.	,904

II. Korelasi Psychological well being dan Stres Akademis

Correlations

		TS	TP
TS	Pearson Correlation	1	-,387**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	122	122
TP	Pearson Correlation	-,387**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	122	122

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

III.1. Gambaran umum partisipan berdasarkan jenis kelamin

		JK			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pria	39	32,0	32,0	32,0
	Wanita	83	68,0	68,0	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

III.2. Gambaran umum partisipan berdasarkan fakultas

		Fakultas				
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Hukum	10	8,2	8,2	8,2	
	Psiko	10	8,2	8,2	16,4	
	FIK	10	8,2	8,2	24,6	
	FISIP	11	9,0	9,0	33,6	
	FT	11	9,0	9,0	42,6	
	FE	10	8,2	8,2	50,8	
	FK	10	8,2	8,2	59,0	
	FKM	10	8,2	8,2	67,2	
	FIB	10	8,2	8,2	75,4	
	MIPA	11	9,0	9,0	84,4	
	FASILKOM	10	8,2	8,2	92,6	
	FKG	9	7,4	7,4	100,0	
	Total		122	100,0	100,0	

IV.1 Gambaran umum *psychological well-being* partisipan

		Statistics			
		JK	Fakultas	Usia	TP
N	Valid	122	122	122	122
	Missing	0	0	0	0
Mean		1,68	6,45	18,34	77,04
Median		2,00	6,00	18,00	77,00
Std. Deviation		,468	3,426	,638	6,623
Minimum		1	1	17	56
Maximum		2	12	20	93
Percentiles	50	2,00	6,00	18,00	77,00

IV.2 Gambaran umum psychological well being perdimensi

		Selfacc	autonomy	purpose	personal	environmental	positive
N	Valid	122	122	122	122	122	122
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		12,15	11,22	13,41	15,06	11,96	13,25
Minimum		7	4	5	8	8	7
Maximum		16	18	17	18	17	17

V.1 Gambaran umum stres akademis partisipan

		TS
N	Valid	122
	Missing	0
Mean		133,53
Median		131,50
Std. Deviation		20,022
Minimum		82
Maximum		185

V.2 Gambaran umum stres akademis partisipan perdimensi

	N	Minimum	Maximum	Mean
Positive	122	7	17	13,25
Frustasi	122	21	37	28,23
Konflik	122	7	17	13,46
Tekanan	122	6	19	12,78
perubahan	122	3	12	7,38
bebandiri	122	13	29	21,67
Fisik	122	17	57	30,04
Emosi	122	5	20	12,01
Perilaku	122	8	28	16,10
Kognitif	122	3	10	6,91
Valid N (listwise)	122			

VI.1 Analisis data kontrol jenis kelamin pada *psychological well-being*

Group Statistics

	JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Selfface	Pria	39	12,21	2,273	,364
	Wanita	83	12,12	1,685	,185
autonomy	Pria	39	12,00	2,200	,352
	Wanita	83	10,86	1,951	,214
Purpose	Pria	39	13,44	1,447	,232
	Wanita	83	13,40	1,814	,199
personal	Pria	39	14,95	2,294	,367
	Wanita	83	15,11	1,767	,194
Positive	Pria	39	13,36	2,194	,351
	Wanita	83	13,19	1,972	,216
environmental	Pria	39	12,28	1,669	,267
	Wanita	83	11,81	1,997	,219

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
Selfface	Equal variances assumed	3,212	,076	,231	120	,818	,085	,367	-,642	,812
	Equal variances not assumed			,207	58,350	,836	,085	,408	-,733	,902
Autonomy	Equal variances assumed	,480	,490	2,899	120	,004	1,145	,395	,363	1,926
	Equal variances not assumed			2,776	67,032	,007	1,145	,412	,322	1,968
Purpose	Equal variances assumed	,986	,323	,116	120	,908	,038	,331	-,618	,694
	Equal variances not assumed			,125	91,672	,901	,038	,306	-,569	,645
Personal	Equal variances assumed	2,358	,127	-,422	120	,674	-,160	,378	-,909	,590

	Equal variances not assumed			-.385	59,989	,702	-.160	,415	-.991	,671
	Equal variances assumed	,686	,409	,419	120	,676	,166	,397	-.620	,952
Positive	Equal variances not assumed			,403	67,792	,688	,166	,413	-.657	,990
	Equal variances assumed	1,867	,174	1,288	120	,200	,475	,369	-.255	1,205
Environmental	Equal variances not assumed			1,374	87,861	,173	,475	,346	-.212	1,162

VI.2 Analisis data kontrol jenis kelamin pada stres akademis

Group Statistics

	JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Frustrasi	Pria	39	29,00	3,479	,557
	Wanita	83	27,87	3,123	,343
Konflik	Pria	39	13,36	1,495	,239
	Wanita	83	13,51	1,611	,177
Tekanan	Pria	39	12,33	2,506	,401
	Wanita	83	12,99	2,511	,276
perubahan	Pria	39	7,10	1,984	,318
	Wanita	83	7,51	1,940	,213
bebandiri	Pria	39	21,03	3,039	,487
	Wanita	83	21,98	2,811	,309
Fisik	Pria	39	27,15	7,453	1,194
	Wanita	83	31,40	7,812	,857
Emosi	Pria	39	10,95	3,276	,525
	Wanita	83	12,51	3,358	,369
Perilaku	Pria	39	14,77	3,452	,553
	Wanita	83	16,72	3,444	,378
Kognitif	Pria	39	6,82	1,652	,265
	Wanita	83	6,95	1,703	,187

(Lanjutan)

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Frustrasi	Equal variances assumed	,205	,652	1,801	120	,074	1,133	,629	-,113	2,378
	Equal variances not assumed			1,731	67,713	,088	1,133	,654	-,173	2,438
Konflik	Equal variances assumed	,271	,603	-,481	120	,631	-,147	,306	-,752	,458
	Equal variances not assumed			-,494	79,744	,623	-,147	,298	-,739	,445
tekanan	Equal variances assumed	,046	,831	-1,344	120	,182	-,655	,487	-1,619	,310
	Equal variances not assumed			-1,345	74,609	,183	-,655	,487	-1,625	,315
perubahan	Equal variances assumed	,027	,870	-1,063	120	,290	-,403	,379	-1,155	,348
	Equal variances not assumed			-1,055	72,999	,295	-,403	,382	-1,166	,359
bebandiri	Equal variances assumed	,345	,558	-1,697	120	,092	-,950	,560	-2,059	,159
	Equal variances not assumed									

	Equal									
	variances			-1,649	69,489	,104	-,950	,576	-2,100	,199
	not									
	assumed									
	Equal									
	variances	,006	,936	-2,839	120	,005	-4,244	1,495	-7,203	-1,284
	assumed									
fisik	Equal									
	variances			-2,888	77,750	,005	-4,244	1,470	-7,170	-1,318
	not									
	assumed									
	Equal									
	variances	,001	,970	-2,407	120	,018	-1,557	,647	-2,838	-,276
	assumed									
emosi	Equal									
	variances			-2,429	76,176	,018	-1,557	,641	-2,834	-,280
	not									
	assumed									
	Equal									
	variances	,000	,999	-2,920	120	,004	-1,954	,669	-3,278	-,629
	assumed									
perilaku	Equal									
	variances			-2,917	74,316	,005	-1,954	,670	-3,288	-,619
	not									
	assumed									
	Equal									
	variances	,113	,737	-,401	120	,689	-,131	,328	-,780	,517
	assumed									
kognitif	Equal									
	variances			-,405	76,562	,686	-,131	,324	-,776	,514
	not									
	assumed									