

**Hubungan Antara *Emotional Well Being* Dengan Stres Akademik Pada
Mahasiswa Kebidanan**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Strata Satu
(S1) Psikologi (S.Psi)



Oleh:

Anita Amalia

J71215049

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2019

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Emotional Well Being* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kebidanan” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 10 April 2019



HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan Antara *Emotional Well Being* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa
Kebidanan

Oleh :

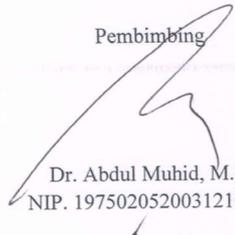
Anita Amalia

(J71215049)

Telah Disetujui Untuk Diajukan Pada Sidang Skripsi

Surabaya, 2 Maret 2019

Pembimbing



Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *EMOTIONAL WELL BEING* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA KEBIDANAN**

Yang disusun oleh

Anita Amalia

J71215049

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada Tanggal 29 Maret 2019

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Dr. dr. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

Susunan Tim Penguji

Penguji I,

Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Penguji II,

Soffy Bargies, M.Psi
NIP. 197609222009122001

Penguji III,

Dr. Suryani, S.Psi, M.Si
NIP. 197708122005012004

Penguji IV,

Tatik Mukhoyyarah, S.Psi, M.Si
NIP. 197605112009122002



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Anita Amalia
NIM : J71215049
Fakultas/Jurusan : Psikologi
E-mail address : amaliaanita22@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Antara *Emotional Well Being* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kebidanan

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 April 2019

Penulis

(Anita Amalia)

nama terang dan tanda tangan

terbebani oleh permasalahan dirinya sendiri seperti tugas yang menumpuk, banyaknya aktivitas yang harus dijalani, manajemen waktu buruk yang menimbulkan stres pada mahasiswa jika tuntutan tersebut belum terselesaikan (Sarafino, 2006).

Stres yang di timbulkan oleh tugas akademik yang membebani mahasiswa disebut stres akademik. Stres dapat terjadi ketika seseorang mempunyai tekanan dalam dirinya yang mengakibatkan adanya tuntutan-tuntutan dalam dirinya. Perbedaan karakteristik seseorang dengan yang lain membuat perbedaan respon dalam menghadapi stimulus yang berisikan stresor sehingga akan berbeda satu sama lain dalam menyikapi stresor yang di berikan kepadanya. Stresor yang di berikan kepada mahasiswa bisa berupa tuntutan tugas yang menumpuk, kegiatan yang padat, manajemen waktu, ujian, nilai yang sudah ditetapkan (Gunawati & Listiara, 2006; Rumiani, 2006).

Ditemukan beberapa fakta di lapangan yang mengemukakan bahwa stres akademik mahasiswa kebidanan tingkat awal dan akhir memiliki perbedaan. Untuk mahasiswa tingkat awal yang mengalami stres ringan sebanyak 13,23% (9 orang), stres sedang sebanyak 66,18% (45 orang), dan yang mengalami stres berat sebanyak 20,59% (14 orang). Faktor stres yang dialami mahasiswa tingkat awal di pengaruhi oleh penyesuaian diri jauh dari rumah untuk pertama kalinya. Untuk mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres ringan sebanyak 14,54 (8 orang), stres sedang sebanyak 67,28% (37 orang), dan yang mengalami stres berat

sebanyak 18,18% (10 orang). Ada perbedaan yang signifikan antara tuntutan mahasiswa awal dengan akhir yang mengakibatkan stres akademik itu muncul (Fauzani, 2016).

Stres akademik juga sering di alami oleh mahasiswa kebidanan pada tingkat akhir. Dari 75 mahasiswa yang di teliti, yang mengalami stres akademik sedang sebanyak 77,3%, untuk yang ringan sebanyak 16% dan mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi sebanyak 6,7%. Stres akademik ini mempengaruhi aktivitas sehari-hari mahasiswa bahkan juga menyebabkan penurunan nilai akademik, dan penurunan daya ingat (Kusumaningrum, 2013).

Dalam beberapa penelitian tingkat stres akademik yang di alami oleh mahasiswa keperawatan di dominasi oleh perempuan (95,2%) yang sebagian memiliki indeks prestasi *cumlaude* (62,5%). Semua tercatat memiliki stres akademik sedang (43,3%), ringan (29,8%), dan tinggi (26,9%). Sumber stres ini di karenakan *deadline* pengumpulan tugas yang singkat, penerapan teori dalam praktek di rumah sakit, materi yang tidak dimengerti (Purwati, 2012).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, stres akademik kerap kali mengganggu mahasiswa kesehatan tingkat akhir. Stres akademik membuat mahasiswa mengalami penurunan energi, penurunan aktivitas sehari-hari, bahkan sering kali mahasiswa memilih untuk tidak masuk maupun terlambat ketika kuliah dimulai. Dari 62 responden yang menjadi subjek penelitian, terdapat sebanyak 74,2% mahasiswa yang mengalami stres

ringan. Hal ini juga berkaitan dengan kehidupan sosial ekonomi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki sosial ekonomi yang tinggi cenderung mengalami stres ringan daripada mahasiswa dengan sosial ekonomi rendah (Rofiah, 2013).

Di Amerika dan Kanada terdapat beberapa laporan mengenai kasus bunuh diri, bahkan 1 dari 10 orang berencana bunuh diri karena masalah yang dihadapinya. Pada tahun 2000 *World Health Organizational* (WHO) di Korea Selatan tercatat sebanyak 673 kasus bunuh diri pada usia 15-24 tahun dan semakin meningkat di tiap tahunnya. Permasalahan berasal dari tuntutan pendidikan yang memiliki standar yang sangat tinggi dan membebani si anak (*Suicide Prevention Resource Center*, 2002).

Selain itu hasil penelitian lainnya mengungkapkan bahwa mahasiswa kebidanan mengalami stres akademik karena tugas-tugas perkuliahan, ujian, tidak lulus mata kuliah, sidang dan lain sebagainya. Mahasiswa tidak dapat mengelola stres dengan baik sehingga mengalami stres akademik. Sebanyak 55,6% mahasiswa mengalami stres tingkat sedang, 25,0% mengalami stres rendah, dan 7,1% mengalami stres akademik tingkat tinggi (Rahmi, 2013).

Kondisi yang sama juga dialami oleh mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Peneliti menemukan beberapa fakta mengenai stres akademik yang dialami oleh mahasiswa kebidanan. Pada saat wawancara dengan salah satu mahasiswa kebidanan tingkat akhir di Poltekkes Surabaya, terdapat permasalahan yang membuat mahasiswa

stres dan motivasi belajarnya menurun. Di Poltekkes Surabaya, mahasiswa semester akhir memiliki beban menyelesaikan skripsi seperti mahasiswa lain. Selain itu mereka memiliki tugas praktikum berupa praktek menolong persalinan dan proses nifas untuk pasien melahirkan. Target praktek yang harus di penuhi sebanyak 30 kali praktek di Rumah Sakit. Oleh karena itu mahasiswa kebidanan dituntut untuk memenuhi tugas praktikum serta menyelesaikan skripsi. Hal ini menjadikan mahasiswa kebidanan mengalami stres akademik karena terbebani oleh tugas-tugas akademik.

Setelah mahasiswa kebidanan melaksanakan praktek menolong persalinan pasien, mahasiswa harus menyusun laporan terkait proses persalinan. Laporan tersebut harus di konsultasikan dan meminta 7 tanda tangan yaitu pembimbing klinik 2 orang, perawat ruang 1 orang, kepala ruang 1 orang, dosen 2 orang, dosen tabulasi 1 orang dan kaprodi 1 orang. Mahasiswa kebidanan juga memiliki beban tersendiri dibandingkan mahasiswa yang lain yaitu dalam melakukan proses persalinan mereka memiliki tanggung jawab menyelamatkan dua nyawa yaitu ibu dan sang bayi. Ini membuat beban stres tersendiri pada mahasiswa kebidanan.

Stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan yang dihadapi individu. Tingkat stres mahasiswa dewasa ini meningkat sebanyak lima kali lebih tinggi dibandingkan kondisi mahasiswa pada tahun 1983. Penambahan materi pada kurikulum baru serta budaya populer memicu terjadinya stres pada mahasiswa saat ini. Saat ini stres adalah masalah kesehatan masyarakat nomor empat di dunia

dan akan terus meningkat dengan seiring berjalannya waktu. Tahun 1995 tercatat sebanyak 80 dari 100 penduduk mengalami stres dan kecemasan yang berlebih (Hidayat, 2008).

Setiap mahasiswa yang sudah berada pada semester akhir akan dihadapkan dengan skripsi yang menjadi syarat untuk kelulusan. Skripsi berupa karya tulis ilmiah yang ditulis dan dibuat oleh mahasiswa berdasarkan penelitian yang sudah dijalaninya. Dalam penyusunan skripsi mahasiswa seringkali mendapat kesulitan dan menjadikan stresor pada dirinya. Hal ini memicu perubahan sikap dan emosi, bahkan mahasiswa akan mengalami stres akademik jika stresor lebih banyak dan mahasiswa merasa tertuntut oleh masalah itu (Darmono & Hasan, 2002).

Stres akademik adalah suatu keadaan dimana individu mendapatkan tekanan dari tuntutan akademik yang berhubungan dengan tugas di Universitas. Stres akademik muncul karena banyaknya tugas, persaingan antar teman, kegagalan, kurang baiknya hubungan dengan dosen atau karena faktor luar seperti tekanan dari orang tua yang ingin anaknya memiliki nilai yang tinggi (Agolla & Ongori, 2009). Stres menjadikan ketidakstabilan pada emosi yang dimiliki mahasiswa. Mereka akan lebih sensitif dan merasakan emosi yang mendadak berubah.

Pada masa remaja individu cenderung mengalami perubahan emosi yang drastis. Masa remaja juga dapat diartikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Remaja juga mengalami perubahan dari segi fisik, emosi, dan sikap. Pola emosi remaja memiliki intensitas

serta pengungkapan emosi mereka yang membedakan antara remaja dengan anak-anak. Emosi terjadi ketika individu pada sebuah kondisi yang akan membuat perubahan dalam dirinya, khususnya kesejahteraan dalam dirinya (Al Mighwar, 2006).

Stres yang tidak mampu dikendalikan oleh individu akan memunculkan kognitif, fisiologis dan perilaku yang akan bertambah buruk ketika stres meningkat. Secara kognitif mahasiswa akan lebih sulit untuk berkonsentrasi dan mengingat pelajaran, hal ini berdampak pada prestasi akademik yang diraih oleh mahasiswa sebelumnya. Secara emosional mahasiswa yang mengalami stres akademik akan sulit dalam hal memotivasi diri sendiri, muncul perasaan cemas, sedih, frustrasi, dan emosi negatif lainnya. Selain itu stres akademik juga berdampak buruk secara fisiologis diantaranya yaitu menurunnya daya tahan tubuh yang menjadikan individu mudah untuk terserang penyakit, sering pusing, badan terasa lesu dan lemah. Perilaku mahasiswa juga berubah menjadi lebih negatif seperti menunda penyelesaian tugas kuliah, malas masuk kuliah, penyalahgunaan obat dan masih banyak lainnya (Heiman & Keriv, 2005).

Stres pada remaja terus meningkat setiap tahunnya. Dalam survei yang dilakukan oleh *American Psychological Association* pada tahun 2014, 31% para remaja sudah dapat mengurangi stres yang dihadapinya dan 42% lainnya belum bisa mengendalikan stres yang hadapi. Salah satu cara yang dilakukan untuk mengurangi stres yang dihadapi remaja adalah

dengan membangun kesejahteraan emosi atau yang biasa disebut *emotional well being* (Brian, 2016).

Tingkat stres yang tinggi di antara mahasiswa Kebidanan menimbulkan efek negatif termasuk kesehatan fisik dan kesehatan mental yang buruk. Selain itu mahasiswa mengalami kelelahan fisik maupun kelelahan emosional sehingga mahasiswa sering merasakan penurunan *mood* dan kepuasan hidup. Dalam hal ini dibutuhkan pengembangan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan secara emosi supaya mahasiswa dapat menjalani tuntutan yang diperolehnya (Rudman & Gustavsson, 2012).

WHO telah menyimpulkan bahwa kesejahteraan adalah hal yang mendasar untuk meningkatkan kualitas hidup individu. Hal ini dapat menjadikan individu mengalami kebermaknaan hidup dalam hal sosial dan stabilitas di lingkungannya. Kesejahteraan emosi merupakan keprihatinan yang menyentuh banyak aspek kehidupan sehari-hari dan memiliki dampak pada hidup individu. Selain itu kesejahteraan emosi atau yang biasa disebut *emotional well being* disebut sebagai bentuk kesejahteraan subjektif ketika individu merasa bahwa dirinya dapat menghadapi dan mengendalikan tantangan dalam hidupnya (Jakobsoon, 2012).

Dalam beberapa penelitian yang dilakukan kepada para pekerja rumah sakit, ditemukan bahwa *emotional well being* harus dimiliki oleh para pekerja. Para pekerja sering kali mendapat reaksi berbeda-beda dari klien yang sedang sakit. Pasien akan berkomunikasi dengan para pekerja

dengan emosi yang sedih, tidak berdaya, putus asa, ketakutan, merasa cemas akan pengobatan yang dijalani atau yang lainnya. Pekerja dituntut untuk menenangkan dan meyakinkan para pasien agar tenang namun hal itu tidak terjadi dengan mudah melainkan pekerja harus mengelola emosi dan menciptakan *emotional well being* pada dirinya sehingga pekerja dapat membantu meringankan kecemasan para pasien. Pekerja biasanya mendapatkan tugas yang banyak dalam melayani masyarakat, jika *emotional well being* tidak terdapat dalam diri pekerja maka potensi untuk mengalami stres akan meningkat (Dingwal & Allen, 2001).

Kesehatan jiwa dapat dilihat dari kesejahteraan emosional yang dimiliki individu. Mereka akan memiliki pengalaman hidup yang lebih bermakna jika dalam dirinya didominasi emosi positif. Kesejahteraan ini dapat membuat individu mengeluarkan potensi menjadi hal yang bermakna bagi orang sekitarnya. Berdasarkan penelitian yang ada 28% remaja memiliki kesejahteraan emosional yang rendah. Hal ini membuktikan bahwa remaja seringkali berubah-ubah emosinya baik emosi positif maupun negatif, sehingga kesejahteraan emosi jarang dirasakan oleh para remaja (Keyes, 2014).

Individu yang memiliki *emotional well being* dapat lebih memaknai hidupnya dan akan melakukan hal yang berguna bagi dirinya sendiri maupun orang lain. *Emotional well being* juga dapat diartikan sebagai kepuasan hidup atas penilaian individu akan hidup yang dijalannya. Jika mendapatkan suatu permasalahan individu yang memiliki

emotional well being yang tinggi cenderung menerima dan menjalaninya dengan santai sehingga tidak menjadi stresor yang terlalu berat di hidupnya. Namun jika *emotional well being* rendah maka individu tersebut akan merasakan tekanan dalam tubuh yang membebani hidupnya (Seligman, 2002).

Banyak mahasiswa yang mengalami stres akademik karena tuntutan yang membuat mahasiswa tertekan. Stres akademik yang negatif dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Selain itu stres akademik dapat menyebabkan emosi negatif jika tidak ada koping stres yang tepat dan di waktu yang tepat. Stres akademik memiliki hubungan kuat dengan emosi negatif daripada emosi positif sehingga dapat menurunkan kepuasan hidup dan *emotional well being* pada individu. *Emotional well being* pada diri individu memberikan emosi positif untuk meningkatkan kepuasan maupun kesejahteraan (Kuykendall, 2015).

Oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian untuk membuktikan hubungan yang terjadi antara *emotional well being* dengan stres akademik. Fenomena ini menarik untuk diulas agar memberikan pengetahuan bagi mahasiswa akhir bahwa stres akademik yang dialami dapat dikurangi dengan adanya kesejahteraan dalam dirinya. Dengan adanya kesejahteraan dalam diri individu maka masalah apapun yang di hadapinya akan mudah untuk diselesaikan. Sehingga mahasiswa tidak merasa stres akademik yang kemunculannya hanya akan memperburuk masalah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *Emotional Well Being* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kebidanan?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu oleh Mulya (2016) menunjukkan hasil bahwa stres akademik bermula karena tekanan yang berasal dari tuntutan akademik untuk menyelesaikan tugas – tugas dan mahasiswa tidak mampu menyelesaikannya. Hal ini mempengaruhi pencapaian prestasi dalam hal akademis. Mahasiswa yang mengalami stres akademik tidak memiliki motivasi dalam berprestasi sehingga mengakibatkan penurunan prestasi dalam hal akademis.

Sagita (2017) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa *self efficacy* menjadikan individu mengalami tekanan yang rendah ketika dihadapkan oleh stresor yang akan memicu terjadinya stres akademik. Prokastinasi akademik memiliki korelasi positif dengan stres akademik. Semakin tinggi prokastinasi akademik maka semakin tinggi pula stres akademik mahasiswa, begitupun sebaliknya.

Stres akademik sering terjadi pada mahasiswa yang merasa tertekan dengan keadaan. Dalam penelitian Hanum (2012) dinyatakan bahwa stres terjadi karena adanya tuntutan yang datang dari diri sendiri

maupun dari lingkungan. Tuntutan dari lingkungan meliputi pencapaian akademik maupun keinginan orang tua melihat anaknya mendapat nilai baik di akademis tanpa melihat kemampuan anaknya. Harapan orang tua inilah yang sering menjadi pemicu dalam peningkatan stres akademik pada mahasiswa.

Dalam penelitian Anggraeni (2018) memaparkan sebuah hasil dari penelitian yang sudah dijalani yaitu bahwa stres akademik dapat menjadi pemicu anak menjadi kecandungan jejaring sosial. Anak akan mengalihkan perhatiannya kepada jejaring sosial karena sudah pusing akan tuntutan akademik yang menjadikan anak stres. Bahkan jumlah anak pecandu jejaring sosial meningkat karena stres akademik ini.

Stres akademik dapat menurun ketika ada kesejahteraan dalam diri individu. Beberapa penelitian telah melakukan riset tentang *emotional well being* dalam menurunkan stres akademik. Zhang (2017) menemukan bahwa dengan *emotional well being* siswa yang mengalami stres akademik akan cenderung lebih tenang dalam menghadapi permasalahan. Hal ini dapat menurunkan stres yang dirasakan pada siswa

Dalam penelitian Damayanti (2013) *emotional well being* juga berhubungan linear dengan *quality of school* pada siswa. Semakin siswa merasakan kesejahteraan dalam dirinya maka siswa akan merasa senang ketika berada di sekolah dan belajar dengan nyaman. Hal ini tentunya menjadi *point* penting untuk para guru agar menumbuhkan rasa sejahtera pada siswa sekolahnya.

Selain itu dalam penelitian yang dilakukan Eade (2009) menyatakan bahwa ada hubungan antara *emotional well being*, kebahagiaan, dan kesehatan mental. *Emotional well being* menjadikan diri seseorang merasa bahagia akan kehidupannya saat ini. Individu yang memiliki pikiran positif akan sehat mentalnya dan terhindar dari penyakit yang dapat menyerang tubuh karena pikiran dan tubuh berkaitan satu sama lain. Ketika mental individu sehat maka tubuh akan sehat dan terhindar dari beberapa penyakit.

Tidak hanya itu saja, *emotional well being* juga erat kaitannya dengan penurunan stres pada orang dewasa. Galla (2016) mengaitkan *self compassion* untuk mengurangi stres pada orang dewasa. Dengan menggunakan metode perpaduan antara *self compassion* dengan *emotional well being* ini stres yang dirasakan akan menurun dan menumbuhkan kesejahteraan pada individu. Selanjutnya dengan adanya perpaduan metode ini individu yang mengalami stres akan berangsur membaik.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Emotional Well Being* dengan Stres Akademik pada mahasiswa Kebidanan.

tertekan ketika menghadapi tugas akhir karena ketika individu merasa tertekan maka dalam hidupnya tidak merasakan kesejahteraan dalam segi emosi namun ketika individu bisa mengatasi tugasnya dengan baik maka kesejahteraan secara emosional dapat meningkat dalam hidup individu.

F. Sistematika Penelitian

Pada penelitian ini terdapat sistematika pembahasan didalamnya berisikan penjelasan secara mendalam di tiap Bab nya. Pada Bab I dapat ditemui uraian latar belakang masalah, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan. Namun pada Bab II berbeda yaitu berisikan tentang kajian teori yang berasal dari beberapa referensi untuk dijadikan landasan teori pada penelitian kali ini. Teori yang digunakan adalah teori tentang stres akademik dan *emotional well being*. Didalamnya akan dijelaskan mengenai aspek-aspek dan faktor-faktor yang mempengaruhi.

Pada Bab III memaparkan rancangan penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, dan analisis data. Kemudian dalam Bab IV berisi tentang pembahasan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan. Isi di dalamnya adalah deskripsi hasil penelitian yang membahas tentang deskripsi subjek sesuai data demografi. Untuk Bab V berisikan kesimpulan dari hasil temuan dan saran untuk peneliti selanjutnya.

stres dengan baik dan dapat membangkitkan fungsi tubuh secara optimal. Neustres mengacu pada respon stres yang tidak memberikan akibat negatif maupun positif terhadap individunya. Fungsi tubuh menjadi lebih baik dan dalam keadaan homeostatis (Sarafino, 1990).

Dengan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah bentuk dari respon tubuh dalam menghadapi sebuah tuntutan dalam hidupnya. Stres dapat mengganggu aktivitas sehari-hari individu karena dapat menyerang tubuh maupun keadaan psikisnya. Namun setiap individu berbeda karakter dalam menghadapi sebuah masalah.

2. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah kondisi individu yang mengalami tekanan karena tuntutan akademik yang dialami ketika idividu menempuh masa pendidikan. Stresor berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Stresor juga berupa tuntutan dari luar maupun dalam diri individu (Govaerst & Gregoire, 2004).

Ketidaksiapan individu dalam menanggung beban atas tuntutan akademik dengan jadwal dan kurikulum yang rumit dapat memicu mahasiswa mengalami kejenuhan dan stres di bidang akademik. Stres ini muncul karena terlalu banyak tuntutan yang diberikan dan harus dikerjakan oleh mahasiswa. Namun stres akademik merupakan hasil persepsi subjektif terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan sumber daya aktual berbeda-beda yang dimiliki oleh setiap individu (Rahmawati, 2012).

Persaingan dalam kelas juga membuat mahasiswa sering mengalami konflik dengan teman, tekanan dalam dirinya, suasana kelas yang individualis membuat mahasiswa cenderung stres akademik. Kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres akan membuat mahasiswa yakin dan percaya diri meskipun banyak masalah yang dihadapinya. Tetapi jika mahasiswa tidak mampu mengelola stres yang dialaminya, mereka akan cenderung tidak dapat mengontrol diri sendiri dan akhirnya menimbulkan masalah seperti sering bolos, malas mengerjakan tugas dan lain sebagainya (Meigawati, 2014).

Stres akademik biasa dialami oleh mahasiswa. Stresor atau penyebab stres datang dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat berupa banyaknya tugas kuliah yang dibebankan kepada mahasiswa, beban pelajaran yang semakin bertambah semester menjadi sulit, tuntutan orang tua yang ingin anaknya berhasil di perkuliahan, dan penyesuaian diri dengan lingkungan kampus yang berbeda dengan sekolah. Tuntutan dari harapan diri sendiri berasal dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran (Heiman, 2005).

Stres akademik pada mahasiswa meliputi perasaan cemas, perasaan tertekan baik fisik maupun psikis. Tekanan itu muncul akibat tuntutan yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Tuntutan akademik berupa tugas dan tuntutan dari orang tua untuk memperoleh nilai yang baik dengan tepat waktu seringkali membuat

B. Emotional Well Being

1. Pengertian *Emotional Well Being*

Kesejahteraan dapat di definisikan sebagai evaluasi dari kehidupan individu yang berupa emosi positif, kepuasan, dan kebermaknaan hidup (Seligman, 2004). Kesejahteraan dasarnya muncul karena ada kebahagiaan dalam diri individu. Arti kebahagiaan digunakan untuk menunjukkan emosi yang positif seperti sukacita, bangga. Sedangkan emosi yang negatif seperti halnya kesedihan, kecemasan, kemarahan (Lyubomirsky & King, 2005).

Emosi yang dimiliki remaja sangat berbeda dengan anak-anak. Remaja lebih pandai menerima rangsangan yang membangkitkan emosinya tanpa mengungkapkan emosi dengan cara yang kekanakan seperti tidak mau berbicara, ataupun menggerutu dibelakang (Al-Mighwar, 2006). Emosi disebut juga perasaan atau afek yang terjadi ketika seseorang dihadapkan pada sebuah peristiwa yang akan mengubah hidupnya, khususnya bagi kesejahteraan dalam diri individu. Individu memerlukan kesejahteraan emosi dalam dirinya agar lebih memaknai hidup dengan baik (Campos & Santrock, 2007).

Kesejahteraan emosi (*emotional well being*) adalah keadaan emosional yang terbentuk karena adanya emosi positif yang meliputi kepuasan, kebahagiaan dan optimis. Kesejahteraan membuat individu menjadi lebih menghargai kehidupannya karena menilai hidup ini indah meskipun belum sempurna (Diener, 2000).

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud *emotional well being* adalah sebuah emosi positif berupa kesejahteraan yang dirasakan oleh individu. Kesejahteraan didapatkan ketika individu mampu mengontrol dirinya. *Emotional well being* penting dalam diri individu karena dengan adanya emosi positif ini individu dapat memaknai kehidupannya agar mrnjadi lebih baik.

2. Aspek-aspek *Emotional Well Being*

Diener (2000) mengungkapkan *Emotional Well Being* dapat diukur melalui 3 aspek yaitu:

1. Kepuasan

Kepuasan adalah hasil dari peristiwa yang dialami dengan harapan penuh dan keinginan akan hidup yang lebih baik. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan memiliki kepribadian yang baik cenderung lebih puas dengan kehidupannya. Kepuasan juga dapat diartikan sebagai penilaian kognitif seseorang terhadap hidupnya, apah hidupnya saat ini sudah dijalani dengan baik atau belum. Perasaan cukup, damai dan puas menjadi hal penting untuk menumbuhkan rasa kepuasan dalam hidup individu agar tidak ada kesenjangan antara keinginan dengan pencapaiannya ketika pencapaian itu tidak dapat diraih.

2. Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah perasaan positif yang nantinya akan menjadi pengalaman menyenangkan berupa kedamaian,

kesejahteraan, dan tidak adanya perasaan tertekan atau menderita akan suatu hal. Kebahagiaan dapat ditandai dengan adanya emosi positif dalam diri individu, kepuasan pada kehidupannya saat ini, hilangnya emosi negatif seperti depresi atau stres yang akan menimbulkan kecemasan berlebih pada individu. Kebahagiaan juga ditandai dengan adanya perasaan yang nilainya berurut mulai dari hanya kepuasan sampai dengan kesenangan hidup yang dirasakan intens dan berlangsung secara terus menerus oleh individu.

3. Optimis

Optimis adalah perasaan individu yang selalu berfikir positif dalam mengevaluasi dirinya sehingga individu dapat mengontrol hidupnya dengan lebih baik lagi. Hal ini menjadikan individu memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depannya. Optimis menjadikan individu percaya bahwa peristiwa yang baik memiliki penyebab dan peristiwa buruk hanya bersifat sementara yang akan menjadikan individu lebih berusaha lebih keras lagi agar mendapatkan peristiwa baik. Berbeda dengan individu yang optimis, individu dengan sifat pesimis akan selalu menyerah ketika mengalami peristiwa buruk dalam hidupnya.

C. Hubungan *Emotional Well Being* dengan Stres Akademik

Mahasiswa yang mengalami stres akademik memiliki rasa cemas, takut, gelisah dalam menghadapi tugas-tugas akademik. Stres akademik

juga menjadikan mahasiswa kehilangan konsentrasi dalam kehidupan sehari-hari. Jika hal ini terus dialami oleh mahasiswa, maka keseimbangan dalam hidupnya akan berantakan dan menjadi lebih buruk dari situasi sebelumnya. Stres ini dipicu oleh tuntutan yang muncul dari tugas akademik dan tuntutan dari diri sendiri yang memiliki harapan berlebih tanpa mengetahui kompetensi yang dimiliki. Selain itu keinginan orang tua yang besar pada anaknya dapat memicu terjadinya stres akademik karena tekanan itu menjadi stresor yang kuat dalam diri mahasiswa (Hariyanto, 2013).

Setiap individu mempunyai respon yang berbeda dalam menghadapi stresor yang diterima. Dalam stres akademik, stresor berupa tuntutan dari akademik maupun lingkungan seperti dari orang tua ataupun teman. Jika individu merespon stresor ini secara berlebihan maka akan berdampak menjadi stres akademik. Stres ini mempengaruhi aspek psikologis pada individu yaitu kognitif dan emosi (Sarafino & Timothy, 2011).

Konsekuensi yang diterima oleh mahasiswa ketika mengalami stres akademik adalah perubahan dalam hidupnya mulai dari hilangnya konsentrasi, hilangnya ingatan yang menjadikan penurunan prestasi akademik mahasiswa. Selain banyaknya tugas akademik yang diberikan kepada mahasiswa, tuntutan dari orang tua juga memicu peningkatan stres akademik. Persaingan antar teman menjadi pemicu mahasiswa untuk

mempunyai keinginan besar agar dapat mengungguli temannya dalam hal akademik (Agolla & Ongori, 2009).

Stres tidak hanya sebagai proses dari stimulus atau respon yang diterima terhadap tuntutan saja namun karena ada aspek perilaku, kognitif dan emosional yang ada di dalam diri individu yang pastinya setiap individu berbeda karakteristik. Perbedaan ini juga mempengaruhi perbedaan respon individu dengan individu yang lain dalam menerima stresor dari luar berupa tuntutan akademik ataupun tuntutan dari lingkungan sekitarnya (Smeth, 1994).

Ketika stres akademik terjadi, mahasiswa mengalami perubahan baik dari fisik maupun keadaan psikisnya. Keadaan fisik dapat terlihat dari luar seperti berkeringat, badan bergemetar, jantung berdegup kencang. Keadaan psikis ditandai dengan perubahan emosi yang drastis. Emosi negatif akan dirasakan mahasiswa yang mengalami stres akademik dan memperburuk keadaan. Mahasiswa tidak dapat menyelesaikan tuntutan yang diberikan padanya. Emosi positif dalam individu akan menurun dan digantikan oleh emosi negatif yang akan mendominasi tubuh dan fikiran individu (Zhang, 2017).

Stres akademik pada mahasiswa merupakan bentuk interaksi yang tercipta antara individu dengan lingkungan yang dianggap sebagai hal yang membebani ataupun suatu hal yang melampaui batas kemampuan yang dimiliki individu serta mengancam kesejahteraan yang tertanam

dalam dirinya. Hal ini menjadikan individu semakin stres dan tidak mampu menyelesaikan masalah dengan baik (Lumonga, 2009).

Kesejahteraan yang sangat erat kaitannya dengan stres akademik adalah kesejahteraan emosi. Ketika stres akademik di alami individu, yang berubah secara signifikan adalah emosinya. Kesejahteraan emosi (*emotional well being*) sering dikaitkan dengan reaksi individu terhadap pengalaman yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Lingkungan akademik menjadi pengaruh besar untuk para mahasiswa karena setiap hari harus berkecimpung dengan permasalahan akademik. Jika lingkungan belajar mahasiswa bersifat positif maka dapat menjadikan mahasiswa memiliki pengalaman belajar yang konstruktif (Aghamolei, 2010; Christie, 2008; Dooris, 2001; Lizzio, 2002).

Kesejahteraan emosi yang berupa emosi positif dalam diri individu berangsur menurun ketika stres akademik terjadi. Kesejahteraan sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup serta membantu individu menyelesaikan masalahnya dengan pikiran terbuka dan merasa nyaman akan hidupnya. Selain itu kesejahteraan emosi atau *emotional well being* menjadikan individu dapat menghadapi dan mengendalikan semua tantangan yang dihadapkan pada dirinya. Dengan adanya *emotional well being* ini mahasiswa dapat menurunkan tingkat stres akademik yang di alaminya dan menyelesaikan masalah dengan benar.

D. Kerangka Teoritik

Stres akademik berhubungan dengan sesuatu yang mempengaruhi kegiatan akademik di Universitas. Stres akademik berupa tekanan mental yang berkaitan dengan frustrasi akan kegagalan dalam bidang akademik, dan berfikir pesimis akan apa saja yang bisa terjadi jika individu menghadapi kegagalan akademik. Stres akademik muncul dari persepsi mahasiswa terhadap pengetahuan yang harus diperoleh dan ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya. Selain itu tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu juga menjadikan stres individu tersebut.

Persaingan dalam kelas juga dapat memicu terjadinya stres akademik pada mahasiswa. Individu akan merasa tersaingi dan tidak mau kalah ketika mengerjakan tugas. Disini pengelolaan stres yang baik sangat dibutuhkan karena melihat tingkat stres akademik yang tiap tahun bukannya menurun melainkan berangsur naik. Jika mahasiswa tidak dapat mengontrol dirinya sendiri maka yang terjadi adalah munculnya perilaku negatif yang menjadi pengalihan ketika mahasiswa stres seperti perilaku bolos, malas mengerjakan tugas dan lain sebagainya.

Perubahan kurikulum yang terjadi dari tahun ke tahun membuat beban pelajaran yang diterima mahasiswa semakin berat. Selain itu mahasiswa juga dituntut untuk dapat menyesuaikan dirinya pada lingkungan baru yang berbeda dengan lingkungan sebelumnya saat masih berada pada bangku sekolah. Mahasiswa harus bersikap tanggung jawab

pada hidupnya sendiri dan mampu mendapatkan konsekuensi atas apa yang sudah di perbuat. Harapan diri sendiri untuk mendapatkan nilai yang terbaik dalam hal akademik menjadikan mahasiswa mengalami stres akademik.

Ketika stres akademik di alami oleh mahasiswa, terdapat perubahan yang signifikan dalam diri mahasiswa baik secara biologis maupun psikis. Perubahan biologis nampak dari perubahan fisik seperti tangan bergemetar, jantung berdegup kencang, mengeluarkan keringat dingin dan lain sebagainya. Perubahan psikis juga dirasakan oleh mahasiswa diantaranya perubahan dalam hal kognitif yang menjadikan mahasiswa susah berkonsentrasi dan sering lupa, selain itu perubahan emosi juga dirasakan mahasiswa ketika stres akademik terjadi. Emosi yang dirasakan ketika stres akademik terjadi berupa emosi negatif seperti marah, sedih, takut yang menggantikan emosi positif yang terdapat dalam diri mahasiswa tersebut.

Emosi positif yang dirasakan oleh individu membentuk sebuah kesejahteraan secara emosi dalam dirinya. Kesejahteraan emosi ini erat kaitannya dengan perasaan-perasaan yang membuat individu senang dan merasakan kedamaian dalam hidupnya. Dengan perasaan sejahtera inilah individu dapat menyelesaikan masalahnya dengan tenang dan tidak tergesa-gesa. Kesejahteraan emosi dapat membuat individu lebih menghargai kehidupan yang saat ini dijalannya, tidak mudah mengeluh, dan lebih banyak bersyukur atas nikmat yang sudah di dapatnya.

Hal ini berlawanan ketika individu mengalami stres akademik, individu cenderung memunculkan emosi negatif yang membuat dirinya ketakutan dan merasakan kecemasan secara berlebihan. Jika hal tersebut dilakukan secara terus-menerus dan tidak ada penanganan yang dilakukan, maka stres akademik yang berupa emosi negatif akan mendominasi pada dirinya. Emosi positif akan hilang seiring dengan meningkatnya emosi negatif yang selalu dirasakan oleh individu. Akhirnya individu akan cenderung berbuat hal yang negatif untuk mengalihkan kepenatan yang dirasakannya seperti minum alkohol, menggunakan obat-obatan terlarang dan hal negatif yang lainnya. Semua hal negatif itu memperburuk keadaan dan meningkatkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Pada penelitian terdahulu *emotional well being* penting dalam membentuk kesejahteraan pada individu untuk menghasilkan inisiasi, motivasi, serta efektifitas dalam menjalani tugas yang di dapat. Selain itu *emotional well being* menjadi faktor utama dalam meningkatkan emosi positif, perhatian atau konsentrasi, interaksi serta kinerja individu. Hal ini baik untuk menurunkan intensitas stres akademik pada individu karena melindungi dampak negatif dari stres akademik dan meningkatkan kemampuan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi (Wen-peng, 2016).

Sejalan dengan penelitian tersebut terdapat penelitian yang mengembangkan *emotional well being* pada mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi. Mahasiswa dengan stres akademik tinggi mengalami kelelahan emosional sehingga tidak dapat mengelola stres yang

prestasi belajar menurun. Semakin mahasiswa merasa terbebani oleh tuntutan yang berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan, maka stres akademik yang dialaminya akan meningkat jika tidak ada penanganan yang lebih lanjut untuk meredam keadaan ini

b. Emotional Well Being

Emotional well being merupakan emosi positif yang dirasakan oleh individu berupa perasaan sejahtera dan puas akan kehidupannya. Kesejahteraan membuat individu merasa damai menjalani hari-hari walau banyak rintangan dalam hidupnya. Ketika emosi positif mendominasi dalam diri individu, maka individu akan lebih tenang dan dapat berfikir dengan baik dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya.

D. Populasi, Sample dan Teknik Sampling

Populasi adalah sebuah kelompok subjek yang akan dikenai generalisasi dari hasil penelitian (Azwar, 2011). Populasi berisikan sejumlah individu yang mempunyai paling sedikit satu ciri yang sama untuk dijadikan acuan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini ada 2 yaitu populasi mahasiswa tingkat akhir kebidanan D-IV Poltekkes Kemenkes Surabaya yang berjumlah 30 orang dan mahasiswa tingkat akhir kebidanan D-III Poltekkes Kemenkes Surabaya sebanyak 34 orang. Subjek dalam penelitian ini hanya mahasiswa tingkat akhir yang memiliki beban praktek dan tugas akhir. Melihat subjek yang akan diteliti kurang dari 100 orang

maka seluruh populasi menjadi subjek penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah penelitian populasi karena seluruh populasi dalam penelitian ini digunakan sebagai subjek (Arikunto, 2010).

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Alat

Metode pengumpulan data adalah cara yang digunakan untuk memperoleh data yang akan diteliti hasilnya. Untuk memperoleh data yang tepat maka peneliti harus memilih metode yang sesuai dengan penelitian tersebut.

Metode yang akan digunakan untuk mengumpulkan data yaitu dengan menggunakan skala psikologi yang akan disebar kepada responden. Skala adalah metode mengumpulkan data yang berisikan pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab (Azwar, 2008).

Penelitian ini menggunakan skala likert yang telah diadaptasi serta dimodifikasi dan berisikan pernyataan yang terdiri dari dua pernyataan yaitu pernyataan *favorable* yang artinya pernyataan dengan hal-hal positif atau mendukung dan *unfavorable* yang artinya pernyataan dengan hal-hal negatif atau tidak mendukung. Pada skala yang digunakan akan memiliki lima alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), antara setuju dan tidak setuju (AST), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Pada penelitian ini terdapat alternatif jawaban sebanyak lima pilahan. Menurut Azwar (2010) dalam skala psikologi pilihan tengah

Tabel 2. *Blue Print* Skala Stres Akademik

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
Reaksi emosi	1. Mudah marah dan cemas	2	19	7
	2. Mudah tersinggung	35		
	3. Gelisah saat menghadapi ujian	3	20	
	4. Panik ketika banyak tugas	1, 21		
Reaksi biologis	1. Sakit kepala	36		9
	2. Sakit perut	22		
	3. Jantung berdebar-debar	6		
	4. Insomnia	13		
	5. Mudah lelah	23		
	6. Keluar keringat dingin	7, 37		
	7. Kurang selera makan	14		
	8. Sering buang air kecil	16		
Reaksi kognitif	1. Tidak percaya diri	5	24	8
	2. Mudah lupa	15		
	3. Berfikir negatif		25	
	4. Prestasi menurun	4		
	5. Kehilangan harapan	8	17	
	6. Sulit mengambil keputusan	38		
Reaksi perilaku sosial	1. Gugup	9	26	14
	2. Suka berbohong	18		
	3. Sering membolos	11		
	4. Tidak disiplin	29, 27,		
	5. Tidak peduli pada mata kuliah	31		
	6. Suka menggerutu	32, 10		
	7. Menyendiri	34		
	8. Takut bertemu dosen	28, 12		
		33, 30		
Total		32	6	38

Sumber: Sarafino & Timothy (2011)

validitas data, setiap aitem akan dianalisis dan dibandingkan dengan r tabel penelitian.

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah di lakukan untuk skala stres akademik, tiap item dibandingkan dengan r tabel (N-2) yang diketahui $N = 64$, jadi $df\ 64-2 = 62$, dan hasil r tabel sebesar 0,250. Item dapat di katakan di terima apabila nilai item $< 0,250$ sehingga item 12, 14, 17, 25, 26, 28, 30 tidak di terima. Item dengan nilai $> 0,250$ di katakan di terima adalah item 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38. Dari penjelasan tersebut terdapat 31 item yang di terima. Sedangkan untuk skala *emotional well being* item yang di terima sebanyak 25 yaitu item 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25.

2. Reliabilitas Data

Instrumen yang baik juga harus reliabel dalam item-item yang digunakan. Reliabilitas merupakan indeks untuk menunjukkan sejauh mana alat ukur itu dapat dipercaya. Alat ukur dapat dikatakan konsisten jika dilakukan pengukuran dua kali atau lebih dengan gejala yang sama.

Uji reliabilitas penelitian ini menggunakan pendekatan internal consistency (*Cronbach's alpha coefficient*). Pendekatan ini digunakan untuk melakukan satu kali pengenalan alat ukur yang digunakan pada suatu kelompok untuk melihat seberapa konsisten alat ukur tersebut.

Teknik ini dilakukan dengan menggunakan analisis data SPSS. Koefisien reliabilitas berada pada rentang 0 sampai 1. Jika koefisien skala mendekati angka 1 maka dapat dikatakan skala tersebut memiliki koefisien reabilitas yang baik (Azwar, 2010).

Pada skala stres akademik terdapat 31 item yang sudah reliabel dan akan dilakukan penyebaran berupa kuesioner, sedangkan untuk skala *emotional well being* terdapat 25 item reliabel yang juga siap untuk dilakukan penyebaran.

H. Analisis Data

Setelah data didapatkan, peneliti akan mencari korelasi antar variabel menggunakan analisis korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Analisis ini digunakan untuk menghitung korelasi karena data yang diperoleh berbentuk interval dan ratio sehingga memenuhi asumsi *pearson*. Untuk perhitungan korelasi pearson peneliti akan menggunakan SPSS (Muhid, 2012). Ada beberapa hal yang harus dipenuhi ketika menggunakan korelasi *pearson* atau *product moment correlation*:

1. Uji Asumsi

a. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data diambil dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji ini dilakukan karena perhitungan statistik memiliki normalitas sebaran. Jika nilai sign atau $p > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 gagal ditolak atau diterima, namun ketika $p < 0,05$

maka H_0 ditolak (Santoso, 2010). Uji normalitas dalam penelitian menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov Test SPSS 16.0 for windows*.

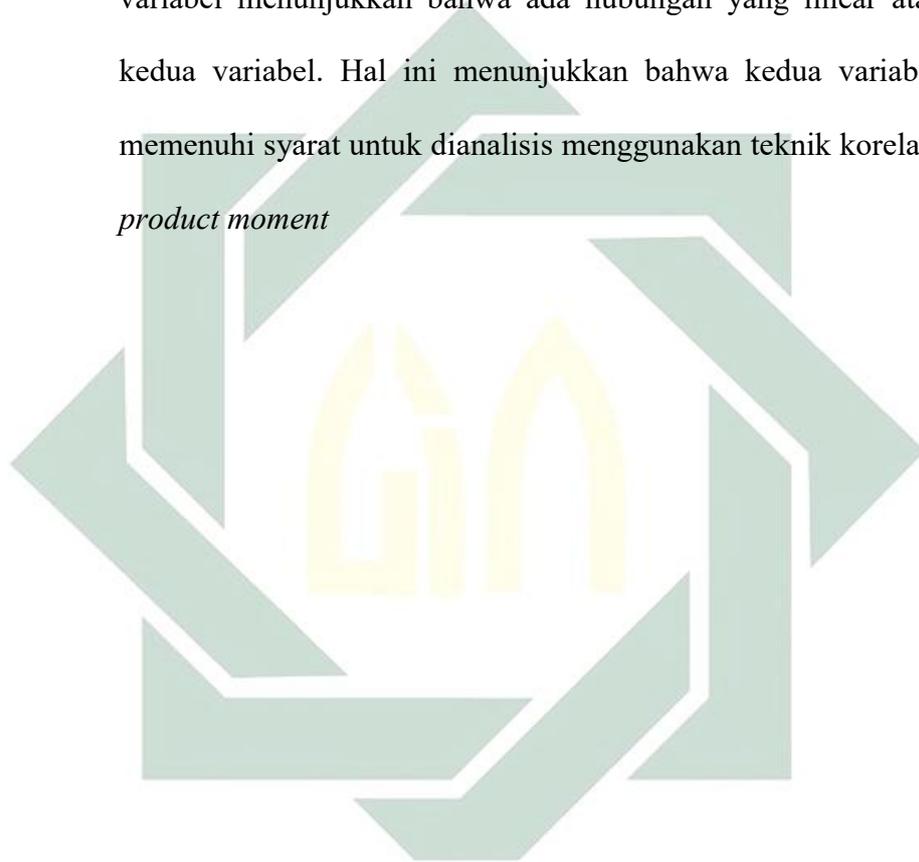
Dari hasil uji normalitas yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi untuk skala stres akademik sebesar $0,855 > 0,05$ sedangkan nilai signifikansi untuk skala *emotional well being* sebesar $0,254 > 0,05$. Karena nilai signifikansi kedua skala lebih dari $0,05$ maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi uji normalitas.

b. Uji linearitas

Uji linearitas menyatakan bahwa hubungan antar variabel yang hendak dianalisis mengikuti garis lurus. Peningkatan kuantitas pada satu variabel diikuti peningkatan kuantitas variabel lainnya secara linear. Jika nilai sign atau $p > 0,05$ maka terdapat hubungan tidak linear antara dua variabel (Santoso, 2010). Uji asumsi linearitas dilakukan menggunakan *test for linearity SPSS 16.0 for windows*.

Berdasarkan hasil uji normalitas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada penyimpangan dan linearitas sebesar $0,061 > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa variabel stres akademik dan *emotional well being* memiliki hubungan yang linear.

Dari hasil uji prasyarat data yang telah dilakukan melalui uji normalitas dari variabel stres akademik dan variabel *emotional well being* menunjukkan sebaran data yang dinyatakan normal. Dan untuk uji linearitas pada kedua variabel menunjukkan bahwa ada hubungan yang linear atas kedua variabel. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment*



Mahasiswa Kebidanan di Poltekkes Surabaya mengaku mengalami stres akademik yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan akademik seperti pengerjaan skripsi, pemenuhan target praktek, dan banyaknya materi yang didapat. Sebelum melakukan pengerjaan skripsi, mahasiswa harus memenuhi target praktek yang diberikan di setiap mata kuliah. Jika di total terdapat 200 praktek yang harus dilakukan di rumah sakit maupun tempat praktek bidan. Tidak jarang mahasiswa harus mencari tempat praktek bidan dan menetap di tempat itu untuk membantu proses persalinan ibu hamil.

Pengambilan kuesioner dilakukan pada tanggal 27 Februari, 28 Februari, 1 Maret dan 5 Maret 2019. Kuesioner berisikan 2 skala yaitu skala stres akademik yang berjumlah 31 item dan skala *emotional well being* dengan 25 item. Ketika kuesioner diisi oleh mahasiswa, peneliti menunggu subjek agar keobyektifan hasil penelitian dapat dijaga dan agar mengontrol hal-hal yang tidak diinginkan seperti mencontek temannya, mengisi dengan tergesa-gesa.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah 64 mahasiswa kebidanan Poltekkes Kemenkes Surabaya. Selanjutnya akan dijelaskan gambaran subjek berdasarkan usia, dan pendidikan.

Selanjutnya nilai rata-rata (*mean*) dari masing-masing variabel, untuk variabel stres akademik diperoleh nilai *mean* sebesar 110,20 pada mahasiswa Kebidanan D-IV. Sedangkan *mean* tertinggi dalam variabel *emotional well being* adalah 95,41 pada mahasiswa Kebidanan D-III.

Jadi dapat disimpulkan bahwa mahasiswa D-IV memiliki stres akademik yang tinggi namun tingkat *emotional well being* nya rendah. Berbeda dengan mahasiswa D-III yang memiliki tingkat *emotional well being* yang tinggi dan tingkat stres akademik yang rendah.

B. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas maupun linearitas, diperoleh hasil bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan berhubungan linear sehingga dapat digunakan pengolahan data prametrik. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian kali ini adalah menggunakan *product moment of pearson* dengan bantuan SPSS 16.00 *for windows*. Berikut adalah hasil uji statistik korelasi product moment untuk kedua variabel:

signifikansi sebesar 0,003 dimana jika kaidah kurang dari 0,05 ($< 0,05$) maka hipotesis diterima. Hasil dari signifikansi saat proses uji korelasi *Product Moment* sebesar 0,003 dengan nilai koefisien -0,372 yang menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($< 0,05$). Artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *emotional well being* dengan stres akademik pada mahasiswa Kebidanan dimana kedua variabel mempunyai hubungan yang berbanding terbalik. Ketika stres akademik meningkat maka *emotional well being* pada diri mahasiswa akan menurun, begitupun sebaliknya.

Hasil dari analisis deskripsi statistik variabel stres akademik menunjukkan rata-rata empiris sebesar 109,84 sedangkan rata-rata teoritis yang di dapatkan melalui perhitungan antara jumlah item yang dikalikan jumlah alternatif jawaban dan dibagi 2 menunjukkan rata-rata teoritik stres akademik sebesar 77,5. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata mahasiswa Kebidanan memiliki tingkat stres akademik yang tinggi karena memiliki rata-rata empiris yang berada di atas rata-rata teoritis. Hal ini membuat *emotional well being* pada diri mahasiswa menurun dan menjadikan mahasiswa lebih tertekan dengan tuntutan akademik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa Kebidanan dengan rentang usia 22 tahun memiliki tingkat stres akademik yang tinggi dengan nilai rata-rata 114,36. Namun pada rentang usia 22 tahun memiliki tingkat *emotional well being* yang rendah. Hal ini membuktikan bahwa ketika stres akademik yang di alami oleh mahasiswa maka tingkat

emotional well being dalam dirinya akan menurun. *Emotional well being* yang tinggi di dapat pada mahasiswa Kebidanan dengan rentang usia 23 tahun.

Pada penelitian terdahulu dari Darmawan (2016) yang mengemukakan bahwa pada usia dewasa awal (usia 22 tahun) mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal. Masa peralihan tersebut mendorong mahasiswa menghadapi tuntutan dan penyesuaian diri terhadap lingkungan yang baru. Mahasiswa dengan rentang usia 23 tahun memiliki tingkat *emotional well being* yang baik karena pada usia ini individu memiliki aktivitas yang padat sehingga merasakan emosi positif untuk mengurangi perasaan negatifnya. Individu dapat mengatasi situasi yang dapat menimbulkan emosi negatif yang berlebihan (Gross, 2007).

Selain itu dalam penelitian ini juga mendapatkan hasil bahwa mahasiswa tingkat akhir Kebidanan D-IV memiliki tingkat stres akademik yang tinggi di bandingkan dengan mahasiswa tingkat akhir Kebidanan D-III. Untuk mahasiswa tingkat akhir Kebidanan D-IV memiliki rata-rata stres akademik sebesar 110,20. Hasil ini lebih besar dari nilai rata-rata pada mahasiswa tingkat akhir Kebidanan D-III. Mahasiswa tingkat akhir Kebidanan D-IV memiliki tingkat *emotional well being* yang rendah yaitu 95,06.

Tekanan akademik yang berupa skripsi dan praktek membuat mahasiswa Kebidanan terbebani. Hal ini juga terdapat dalam penelitian yang dilakukan Rofiah (2014) yang menunjukkan bahwa mahasiswa

kebidanan D-IV memiliki tingkat stres akademik yang tinggi karena mahasiswa melakukan eksperimen menggunakan konsep dan teori untuk praktek, menyesuaikan tempat baru. Mahasiswa dituntut untuk selalu aktif dan disiplin dalam setiap melakukan serangkaian tindakan dan juga langkah-langkah atau metode yang ilmiah disertai pola pikir yang kritis.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fauzani (2016) yang menyatakan bahwa mahasiswa Kebidanan tingkat akhir stres akademiknya lebih tinggi. Sebanyak 67,28% mahasiswa mengalami stres dengan taraf sedang, 14,54% mengalami stres rendah dan 18,18% mengalami stres dengan tingkat yang berat. Faktor ini yang membuat mahasiswa malas untuk mengerjakan tugas akhir yang membebaninya. Tugas yang banyak mengakibatkan mahasiswa merasa stres dan akan memperburuk keadaannya.

Mahasiswa Kebidanan sering mengalami stres akademik karena tuntutan yang diberikan pada masa kuliah. Mahasiswa kebidanan mengaku lebih stres karena banyaknya praktek yang harus dilewati untuk memenuhi target. Setiap mata kuliah memiliki target praktek sendiri bahkan jika di total praktek yang dimulai dari semester 3 sampai semester akhir berjumlah 200 praktek yang dilakukan di rumah sakit, dan tempat praktek bidan. Tidak jarang mahasiswa harus mencari tempat praktek bidan dan ikut melakukan proses kelahiran agar memenuhi target yang sudah ditetapkan.

Pada mahasiswa Kebidanan D-III semester akhir dituntut untuk membuat Laporan Tugas Akhir (LTA) dimana mahasiswa harus mencari ibu hamil dengan umur 34 minggu dan mendampingi pada masa kehamilan, kelahiran sampai pada masa nifas ibu. Tugas akhir ini membutuhkan waktu yang lama dalam pengerjaannya. Sedangkan untuk mahasiswa Kebidanan D-IV semester akhir dituntut untuk membuat skripsi dengan melakukan penelitian pada ibu hamil. Berbeda dengan mahasiswa D-III, mahasiswa D-IV harus melakukan penelitian dengan metode penelitian terdahulu dan subjeknya bukan satu ibu hamil saja melainkan beberapa ibu hamil.

Penelitian sebelumnya menunjukkan dari 75 mahasiswa kebidanan tingkat akhir yang diteliti terdapat 77,3% mahasiswa yang mengalami stres akademik sedang, 16% stres ringan dan 6,7% mahasiswa mengalami stres akademik tinggi. Stres akademik ini sangat berpengaruh pada aktivitas yang biasa dilakukan mahasiswa sehingga menyebabkan hilangnya nafsu makan, menurunnya nilai akademik, maupun menurunnya daya ingat mahasiswa (Kusumaningrum, 2013).

Ada beberapa perubahan aspek dalam stres akademik yang pasti dirasakan oleh mahasiswa ketika mengalami stres (Sarafino & Timothy, 2011). Yang pertama ada aspek biologis dimana stres menimbulkan perubahan-perubahan fisik yang dirasakan oleh individu diantaranya seperti jantung berdegup kencang, tangan bergemetar, keringat bercucuran. Perubahan biologis dirasakan individu ketika merasa terancam

dengan tuntutan-tuntutan yang ada. Yang kedua ada perubahan dalam aspek psikososial.

Dalam aspek ini ada beberapa perubahan dalam aspek psikologis maupun sosial yang dirasakan. Stres mempengaruhi daya ingat individu sehingga individu sering lupa dan sulit untuk berkonsentrasi. Selain itu perubahan emosi dirasakan oleh individu yang mengalami stres akademik. Emosi negatif berupa takut, cemas akan dirasakan individu ketika mendapatkan tuntutan baik dari luar maupun dari diri sendiri. Yang terakhir adalah perubahan dalam perilaku sosial. Individu dengan stres akademik tinggi cenderung untuk tidak peduli dalam situasi di sekitarnya. Individu yang stres akan marah ketika di hadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan baginya.

Stres akademik yang dirasakan mahasiswa berasal dari faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal berasal dari harapan pada diri sendiri, ketika kenyataannya tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan maka mahasiswa akan merasakan stres akademik dalam dirinya. Untuk faktor eksternal berasal dari tugas yang banyak, tuntutan orang tua yang ingin anak memperoleh nilai tinggi, lingkungan, persaingan dengan teman sekelas. Jika mahasiswa tidak mampu menerima dan menyelesaikan tuntutan tersebut mahasiswa akan merasa tertekan dan akhirnya mengalami stres akademik (Meigawati, 2014).

Dengan adanya *emotional well being* yang terdapat pada diri individu, kehidupan yang terlihat belum indah dianggap sudah sempurna

karena individu bersyukur atas kehidupan yang sudah diberikan saat ini. *Emotional well being* membuat individu lebih tenang saat menghadapi masalah, menjadikan individu merasakan kesejahteraan dan kedamaian dalam dirinya. Hal ini sangat membantu dalam menangani stres akademik dimana emosi negatif yang dihasilkan stres akademik akan diturunkan dan diganti dengan emosi positif dari *emotional well being*. Sehingga individu dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan tenang dan berfikir jernih.

Lingkungan akademik menjadi salah satu faktor yang menyebabkan stres akademik yang dialami mahasiswa. Setiap hari mahasiswa berkecimpung dan tidak lepas dari tuntutan akademik yang diberikan. Namun karakter dari setiap individu juga mempengaruhi reaksi yang terjadi ketika mendapatkan permasalahan. Individu dengan kepribadian yang optimis akan lebih tenang dan dapat menyelesaikan masalahnya, namun berbeda dengan individu yang berkepribadian pesimis dimana reaksi dalam menghadapi masalah cenderung tergesa-gesa dan tidak percaya dengan kemampuannya sendiri.

Stres akademik muncul karena adanya persepsi subjektif pada ketidaksesuaian antara tuntutan dari lingkungan sekitarnya dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu. Kemampuan individu dalam menerima stresor berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya. Disini reaksi individu berperan aktif terhadap meningkatnya stres akademik dalam dirinya. Jika reaksi individu tenang dalam menghadapi masalah

- Darmawan, R. (2016). Hubungan Antara Stress Akademik Dengan Gingivitis Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Gigi Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Cakadonya Dent.* 8(2):117-122
- Darmono, A & Hasan, A. (2002). *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester.* Jakarta: Grasindo
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik.* Bandung: Remaja Rosdakarya
- Diener, E (2000). Emotional Well Being: The Science Of Happiness And Proposal For National Index. *The American Psychology Assotiation*, 55 (1): 34-43.
- Dingwall R & Allen D. (2011). The Implications of Healthcare Reforms For The Profession of Nursing. *Nursing Inquiry*, No 8
- Dooris, M. (2001). The Health Promoting University: A Critical Exploration Of Theory And Practice. *Health Education* 101 (2), 51-60
- Eaude, T. (2009). Happiness, Emotional Well Being And Mental Health – What Has Children’s Spiritually To Offer?. *International Journal Of Children’s Spritually*, 14:3
- Fimian, M & Cross, A. (1987). Stress and Burnout Among Preadolescent and Early Adolescent Gifted Student: A Preliminary Investigation. *Journal of Early Adolescence*, Vol 6 No 25
- Frisch, M.B. (2006). *Quality of Life Therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy.* Kanada: John Wiley & Sons, Inc
- Galla, B. (2016). Within-Person Changes In Mindfulness And Self Compassion Predict Enhanced Emotional Well Being In Healthy, But Stressed Adolescent. *Journal Of Adolescence* No 49
- Govaerst, S &Gregiore, J. (2004). Stressfull Academia Situation: Study On Appraisil Variable In Adolescence. *British Journal Of Clinical Pscychology.* 87,101-103
- Gross, J. (2007). *Handbook of Regulation Emotion.* New York: The Guilford Press
- Gunawati, R. S. &Listiara, A. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa. Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip.* 3(2), 93-115.

- Hanum, L. (2012). Hubungan Antara Harapan Orang Tua Dan Keyakinan Diri Dengan Stres Akademik Siswa Kelas Unggulan. *Jurnal Psikologi*. Vol 4, No 14
- Hariyanto, D. (2013). Hubungan Persepsi Tentang Kesesuaian Harapan Orangtua Dengan Diri Dalam Pilihan Studi Lanjut Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas XII Di Kabupaten Jember. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
- Hawari, Dadang. (2011). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Heiman & Kariv. (2005). Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case Of College Students. *College Student Journal*. 39 (1): 72-89
- Hidayat, A. (2008). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Jamshidi, N. (2016). The Challenges Of Nursing Student In The Clinical Learning Environment: A Qualitative Study. *The Scientific World Journal*. Vol 2 No 24-26
- Jakobsoon Bergstad, C. (2012). Influence Of Affect Associated With Routine Out-Of-Home Activities On Subjective Well Being. *Applied Research In Quality Of Life*. Vol 7 No 49-62
- Keyes, C. L. M. (2014). Mental health as a complete state: How the salutogenic perspective completes the picture. *In Bridging Occupational, Organizational and Public Health: A Transdisciplinary Approach*. Vol 9789400756, 179-192
- Kusumaningrum, A. (2013). Pengaruh Stressor Dan Cara Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Diploma III Kebidanan STIKES Muhamadiyah Lamongan. *Jurnal Pendidikan* Vol 1 no 14
- Kuykendall, L. (2015). Leisure Engagement And Emotional Well Being: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*. 141, 364-403
- Krumrei, E.J., Newton, F.B., Kim, E., & Wilcox, D. (2013). Psychosocial Factors Predicting First-Year College Student Success. *Journal of College Student Development*. 54(3)
- Lizzio, A. (2002). University Student Perceptions Of The Learning Environment And Academic Outcomes: Implications For Theory And Practice. *Studies In Higher Educations*. 27 (1), 27-52
- Lumonga, N. (2009). *Depresi tinjauan psikologis*. Jakarta: Kencana

- Lyubomirsky, S; King, L. (2005). The Benefit Of Frequent Posyive Affect: Does Happines Lead To Success?. *Psychological Buletin*, 131 (6), 803-855
- Muhid, Abdul. (2012). *Analisis Statistik*. Sidoarjo: Zifatama Publishing
- Mulya, H. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*. Vol 5 No 2
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Prespektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*. Vol 2 no 2
- Mutadin, Z. (2004). Kesulitan Menulis Skripsi. <http://www-psiologi.com/remaja/040402.html>
- Purwati, S. (2012). Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. *Skripsi*. Universitas Indonesia
- Rahmi, N. (2003). Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat II Prodi D III Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes NAD TA. 2011/2012. *Jurnal Ilmiah*. Vol 2 No 1
- Rofiah, R. (2014). Gambaran Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Mahasiwa Dalam Menghadapi Praktik Klinik Kebidanan Di Institusi Pendidikan Swasta Di Semarang. *Jurnal Kebidanan*. Vol 2 No 2
- Rozaq, A. (2014). Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*. 3(2),37-48
- Rudman, A & Gustavsson, J. (2012). Bournout During Midwifery Education Predict Lower Ocupational Preparedness And Future Clinical Performance: A Longitudinal Study. *Journal Of Midwifery Student*. 49 (8), 988-1001
- Sagita, D. (2017). Hubungan *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi, Prokastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*. Vol 1 No 2
- Santoso, Agung. (2010). *Statistik Untuk Psikologi: Dari Blog Menjadi Buku*. Yogyakarta: Universitas Sanatadharma
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja Jilid I (Edisi Kesebelas)*. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E. P. (1990). *Health Psychology: Biophysical Interactions*. Toronto: John Wiley & Sons
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology (5nd. ed)*. New York: John Wiley and Sons.

- Sarafino, E.P & Thimoty, S. (2011). *Health psychology: Biopsycosocial interactions*. New Jersey, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono, S. W. (1978). *Perbedaan antara Pemimpin dan Aktivistis dalam Gerakan Protes Mahasiswa*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Seligman, Martin. (2002). *Authentic Happiness*. New York: The Free Press
- Seligman, Martin. E. (2002). *Authentic Happiness*. New York: The Free Press
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Takwin. (2008). Menjadi Mahasiswa.
<http://bagustakwin.multiply.com/journal/item/18>
- Zhang, J. (2017). How Do Academic Stress And Leisure Activities Influence College Students Emotional Well Being? A Daily Diary Investigation. *Journal Of Adolescence* No 60
- Zuama, Nur. S. (2009). Kemampuan Mengelola Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD. *Skripsi*. Universitas Tadulako