

**HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA KEDOKTERAN
YANG SEDANG MELAKSANAKAN CO-ASS**

SKRIPSI



Oleh :

Emiliana Syahdariani

201810230311084

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2023

**HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DAN PSYCHOLOGICAL WELL-
BEING PADA MAHASISWA KEDOKTERAN YANG SEDANG
MELAKSANAKAN CO-ASS**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Emiliana Syahdariani
NIM : 201810230311084

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2023**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Emiliana Syahdariani

Nim : 201810230311084

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 25 OKTOBER 2023
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

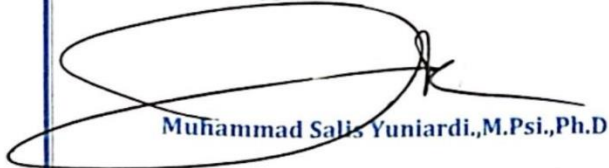
SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



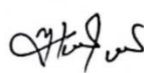
Dr. Diah Karmiyati.,M.Si

Anggota I



Muhammad Salis Yuniardi.,M.Psi.,Ph.D

Anggota II



Yuni Nurhamida. S.Psi.,M.Si



Mengesahkan

Diketahui



Muhammad Salis Yuniardi, M. Psi., Ph.D

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Emiliana Syahdariani
NIM : 201810230311084
Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya tulis ilmiah yang berjudul :

“Hubungan Antara Stress Akademik dan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Kedokteran yang Sedang Melaksanakan *Co-Ass*”

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak bebas royalti non eksklusif apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 21 November 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Sofa Amalia, M.Si

Yang Menyatakan,



Emiliana Syahdariani

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya saya selaku penulis dapat menyelesaikan tugas akhir saya ini dengan judul “Hubungan Antara Stress Akademik dan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Kedokteran yang Sedang Melaksanakan *Co-Ass*” sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang. Selama proses penulisan tugas akhir ini tidak selalu mudah jalannya namun berkat ridho Allah SWT akhirnya tugas akhir ini dapat saya selesaikan meskipun lebih lambat apabila dibandingkan dengan teman-teman angkatan saya angkatan 2018.

Untuk bisa sampai sekarang tentu tidak terlepas dari peran berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini saya selaku penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Muhammad Salis Yuniardi, M.Psi., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
2. Ibu Diah Karmiyati, M.Si., selaku dosen Pembimbing I yang banyak meluangkan waktu beliau untuk memberikan bimbingan, arahan serta masukan selama proses penyusunan tugas akhir ini hingga dapat saya selesaikan
3. Ibu Alifah Nabilah Masturah., S.Psi., M.A., selaku dosen wali kelas saya selama masa kuliah yang telah memberikan ilmu dan wawasan yang berguna bagi saya dan teman-teman kelas B
4. Keluarga besar saya terutama Mamah dan Babah yang tiada henti untuk mendoakan saya, memfasilitasi saya dengan sangat baik selama saya menuntut ilmu dan selalu memberikan dukungan kepada saya sehingga akhirnya saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih juga kepada adik saya Nadra, Faiz dan Naya
5. Kepada Muhammad Rifqi yang selama ini selalu memberikan saya motivasi, dukungan, saran dan selalu bisa diajak berdiskusi mengenai berbagai hal terutama mengenai tugas akhir ini
6. Sahabat dan teman-teman saya yang selalu memberikan dukungan dan semangat Adhinda, Sintia, Opi, Nindi, Chika, Nadiah, Intan, Nadila dan seluruh teman-teman kelas B
7. Teman-teman kost saya yang selalu memberikan semangat Mba Nisa, Sita, Nawa, Fandra dan Syana

8. Subjek penelitian yang telah bersedia secara sukarela untuk meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian
9. Kepada seluruh pihak yang namanya tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu saya selama ini dari awal perkuliahan hingga akhirnya saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini

Saya selaku penulis menyadari bahwasanya tidak ada karya manusia yang sempurna. Sehingga kritik yang membangun dan saran demi perbaikan karya tulis ini sangat saya harapkan. Saya berharap penelitian ini suatu saat nanti dapat bermanfaat bagi banyak orang terutama bagi para peneliti dan pembaca pada umumnya.



DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
ABSTRAK	1
TINJAUAN PUSTAKA	2
Stress Akademik	4
Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik	7
Dimensi Stress Akademik Menurut Para Ahli	8
Aspek-Aspek Stress Akademik	9
<i>Psychological Well Being</i>	10
Faktor-Faktor <i>Psychological Well Being</i>	11
Dimensi <i>Psychological Well Being</i> Menurut Para Ahli	12
Hubungan Antara Stress Akademik dan <i>Psychological Well-Being</i> Pada Mahasiswa Kedokteran yang Sedang Melaksanakan Co-Ass	15
Hipotesis	17
METODE PENELITIAN	18
Rancangan Penelitian	18
Subjek Penelitian	18
Variabel dan Instrumen Penelitian	19
Prosedur dan Analisa Data	20
HASIL PENELITIAN	22
DISKUSI	25
SIMPULAN DAN IMPLIKASI	28
REFERENSI	29

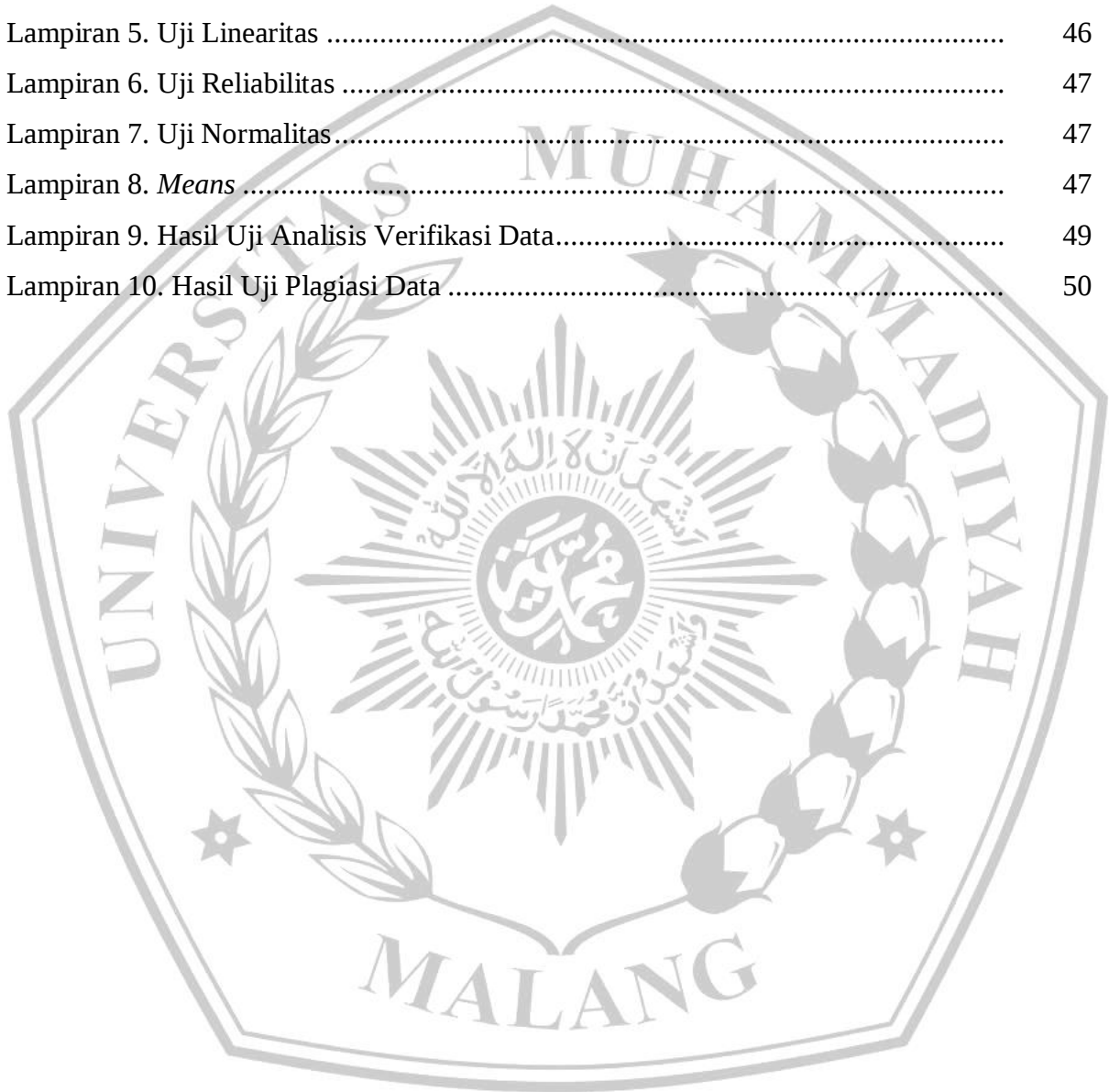
DAFTAR TABEL

Tabel 1. Uji Normalitas	22
Tabel 2. Uji Linearitas.....	22
Tabel 3. Uji Korelasional	22
Tabel 4. Uji Korelasi <i>Product Moment Pearson</i>	23



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Stress Akademik	38
Lampiran 2. Skala <i>Psychological Well-Being</i>	41
Lampiran 3. <i>Blueprint</i> Skala <i>Psychological Well-Being</i>	45
Lampiran 4. Uji Korelasi.....	45
Lampiran 5. Uji Linearitas	46
Lampiran 6. Uji Reliabilitas	47
Lampiran 7. Uji Normalitas.....	47
Lampiran 8. <i>Means</i>	47
Lampiran 9. Hasil Uji Analisis Verifikasi Data.....	49
Lampiran 10. Hasil Uji Plagiasi Data	50



HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA KEDOKTERAN YANG SEDANG MELAKSANAKAN CO-ASS

Emiliana Syahdariani

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

emilianasyah@gmail.com

Abstrak. Mahasiswa kedokteran yang sedang melaksanakan co-ass harus dapat membagi waktunya dengan baik hal tersebut dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan mental mereka salah satu nya adalah stress akademik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara stress akademik dan *psychological well-being* pada mahasiswa kedokteran yang sedang melaksanakan co-ass. Penelitian ini menggunakan skala stress akademik yang disusun oleh Lin dan Chen (2009) yang diadaptasi oleh Wicaksana (2017) dan skala *psychological well-being* yang disusun oleh Ryff (1989) yang diadaptasi oleh Akbar (2018). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional dengan subjek berjumlah 141 mahasiswa. Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan *Pearson correlation*, variable stress akademik dan *psychological well-being* memiliki korelasi positif yang signifikan sebesar 0.337 ($P < 0.005$).

Kata Kunci: mahasiswa kedokteran, co-ass, stress akademik, kesejahteraan psikologis

Abstract. Medical students who are carrying out co-assistance must be able to divide their time well. This can have an impact on their mental health, one of which is academic stress. The aim of this research is to determine the relationship between academic stress and *psychological well-being* in medical students who are carrying out co-ass. This research uses the academic stress scale compiled by Lin and Chen (2009) which was adapted by Wicaksana (2017) and the *psychological well-being* scale prepared by Ryff (1989) which was adapted by Akbar (2018). This research uses quantitative research methods with a correlational research design with 141 students as subjects. Based on the results of the correlation test using *Pearson correlation*, the academic stress and *psychological well-being* variables have a significant positive correlation of 0.337 ($P < 0.005$).

Keywords: medical students, co-ass, academic stress, *psychological well-being*

Perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan lanjutan dari jenjang pendidikan sebelumnya. Individu yang akan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi harus melewati jenjang pendidikan sebelumnya seperti TK, SD, SMP dan SMA (Agus Wibowo, 2014:121). Tujuan dari perguruan tinggi adalah untuk membekali peserta didiknya menjadi generasi penerus bangsa yang profesional dan bermanfaat bagi masyarakat. Peserta didik di dalam sebuah perguruan tinggi disebut mahasiswa. Perguruan tinggi di Indonesia terdiri dari universitas, politeknik dan institusi. Jurusan yang ada didalam suatu universitas baik universitas negeri (PTN) maupun universitas swasta (PTS) sangat beragam, salah satu nya adalah jurusan kedokteran.

Mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan profesi dokter disebut dengan dokter muda atau co-ass. Pendidikan profesi dokter merupakan tahapan yang sangat penting dari pendidikan profesi kesehatan karena proses pembelajarannya lebih kompleks dan dilaksanakan di rumah sakit pendidikan. Pendidikan dokter merupakan program studi yang diberikan kepada calon tenaga medis (dokter) di masa mendatang. Beberapa tahap perlu dilalui mahasiswa dalam menjalani pendidikan dokter. Berdasarkan Peraturan KKI (Konsil Kedokteran Indonesia) Nomor 10 Tahun 2012 tentang Standar Pendidikan Profesi Dokter Indonesia menyatakan bahwa pendidikan kedokteran dasar terdiri dari dua tahap yaitu tahap sarjana kedokteran dan tahap profesi dokter.

Setelah lulus dari program sarjana, mahasiswa dengan gelar sarjana kedokteran (S.Ked) belum dapat melakukan praktik, hal tersebut dikarenakan mahasiswa belum mendapatkan Surat Izin Praktik (SIP) dokter. Maka dari itu, langkah pertama yang dilakukan oleh mahasiswa dengan gelar sarjana kedokteran (S.Ked) adalah menjalankan Program Studi Profesi Dokter (PSPD) atau yang populer dengan sebutan koas (*Co-Ass* atau *Co Assistant*). Co-Ass merupakan program dalam pendidikan dokter yang memberikan kemandirian kepada dokter muda untuk dapat mengidentifikasi, menganalisa, dan menyelesaikan masalah kesehatan pasien secara menyeluruh. Program ini juga menyelenggarakan pembelajaran yang sistematis dengan memberikan kesempatan kepada dokter muda untuk menerapkan pengetahuan, keterampilan dan perilaku yang telah dipelajari selama ini. Co-Ass merupakan bagian penting yang perlu dilalui dalam pendidikan dokter serta dilaksanakan di rumah sakit atas bimbingan dosen maupun fakultas. (Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan Fakultas Kedokteran Tahun Akademik 2014/2015).

Mahasiswa kedokteran mengalami tekanan dan tuntutan yang semakin meningkat selama menjalani pendidikan dokter (Sharma, Prasad, Pandey, Singh, Sodhi, & Wadhawa, 2013). Mahasiswa yang melaksanakan co-ass tentu harus bisa membagi waktu yang dimilikinya untuk mengerjakan tugas yang diberikan, menjaga pasien serta tanggungjawab lainnya. Tekanan-tekanan yang ada bisa berdampak kepada kesehatan mental mereka, salah satunya stress akademik yang disebabkan oleh tuntutan akademik. Stress akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang melaksanakan co-ass bisa berdampak terhadap *psychological well-being* yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil penelitian Rosalina & Siswati (2020) didapatkan gambaran bahwa dokter muda sering mengalami stress dan kelelahan fisik dikarenakan aktivitas selama kegiatan *stase* yang padat. Tugas jaga instalasi gawat darurat atau poliklinik yang dijalani juga menyebabkan durasi tidur berkurang karena harus selalu *stand-by* menangani pasien selama 24 jam. Hasil wawancara menunjukkan dokter muda atau coass yang mengalami stress karena merasa kurang mampu melakukan penanganan pada pasien saat bertugas jaga. Pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa dokter muda mudah mengalami stress ketika menjalani kegiatan *stase*.

Dari paparan diatas, mahasiswa yang sedang melaksanakan co-ass mudah mengalami stress karena tuntutan-tuntutan akademik yang ada. Sehingga sangat mungkin *psychological well-being* nya kurang baik. *Psychological well-being* adalah kondisi individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya (Wells, 2010).

Menurut Legiran dan Bellinawati (2015) mahasiswa kedokteran cenderung mengalami stress yang sangat tinggi apabila dibandingkan dengan program studi lain di sektor non-medis. Suganda (2013) juga memaparkan bahwa prevalensi stress pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi bila dibandingkan dengan tingkat stress mahasiswa secara keseluruhan di Indonesia. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Thyssen et al (2001) menyatakan bahwa stress selama masa pendidikan kedokteran dapat menurunkan kepuasan hidup yang akan berdampak pada perawatan pasien di masa yang akan datang.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mamo, dkk. (2012) pada 561 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa kedokteran dan mahasiswa non-kedokteran di Universitas Malta,

didapatkan hasil bahwa mahasiswa kedokteran mengalami tingkat stres yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan mahasiswa non-kedokteran. Begitupun juga pada penelitian yang dilakukan oleh Lallo, Kandou dan Munayang (2013) bahwa mahasiswa kedokteran dilaporkan memiliki stressor yang tinggi. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Carolin (2010) didapatkan bahwa 45,8% mahasiswa kedokteran mengalami stress sedangkan pada penelitian Oktovia (2012) didapatkan bahwa 71,6% mahasiswa kedokteran mengalami stress. Aktivitas mahasiswa kedokteran yang padat dan memiliki tuntutan akademik yang tinggi membuat mahasiswa kedokteran lebih beresiko untuk mengalami stress dan kelelahan (Fares, Hayat, Zein, Christopher & Hussam, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2019) menemukan bahwa ketika mahasiswa mengalami stress yang tinggi, maka mereka akan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

Berdasarkan pemaparan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stress akademik dan *psychological well-being* pada mahasiswa kedokteran yang sedang melaksanakan co-ass. Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai bentuk kontribusi untuk memberikan gambaran hubungan antara stress akademik dan *psychological well-being* pada mahasiswa co-ass. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi pembelajaran bagi masyarakat luas khususnya mahasiswa yang sedang melaksanakan co-ass agar bisa mengembangkan kemampuan nya dalam melaksanakan co-ass secara lebih optimal.

Stress Akademik

Stress akademik merupakan bagian dari kehidupan mahasiswa dan apabila stress akademik dibiarkan berkepanjangan maka akan berdampak pada kemampuannya untuk beradaptasi dengan kehidupan kampusnya (Dusselier,dkk., 2005). Maka dari itu, stress akademik perlu mendapatkan perhatian lebih serius bagi para mahasiswa. Stress akademik adalah stress yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi dalam masa pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat seseorang dalam masa pendidikan (Rakhmawati, Farida & Nurhalimah, 2014).

Stress akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka menangani stressor tersebut yang terbagi kedalam reaksi emosi, fisik, kognitif dan perilaku (Gadzella & Masten, 2005). Stress akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku (Desmita, 2010). Stress akademik adalah

stress yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Alvin dalam Rahmawati, 2012).

Stress akademik ialah stress yang muncul akibat kewajiban atau tuntutan akademik yang melebihi kemampuan seseorang yang tidak dapat diatasi oleh individu itu sendiri (Wilks, 2008). Muharrifah (2009) stress akademik disebabkan ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik itu keinginan dari orang tua, dosen maupun teman sebaya. Harapan tersebut seiring tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar. Stress akademik meliputi persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya (Misra dan Castillo, 2004).

Stress akademik pada mahasiswa muncul karena tidak sesuai harapan yang diinginkan terwujud ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, tugas yang tidak sesuai dengan kapasitas siswa, bermasalah dengan teman dan bosan pada pembelajaran (Riyadi, 2018). Lin dan Chen (2009) mengatakan bahwa stress akademik bersumber dari interaksi antara guru dan siswa, kecemasan terkait hasil belajar yang diperoleh, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam proses akademik, kemampuan dalam manajemen waktu, serta persepsi individu terkait kemampuan belajarnya yang mempengaruhi kinerja akademik yang ditampilkan. Stress akademik yang dialami oleh para mahasiswa perlu diperhatikan karena berpengaruh pada proses pendidikan secara fisik, stres akademik mengakibatkan gangguan tidur, sehingga mahasiswa banyak menggunakan zat *sedative* (Waqas, Khan, Sharif, Khalid, & Ali, 2015).

Stress akademik merupakan salah satu bentuk dari stress negatif yang mengakibatkan seorang mahasiswa menjadi malas dan tidak tertarik melakukan kegiatan (Mumpuni & Wulandari, 2010). Stress akademik menyebabkan adanya penurunan *performance* mahasiswa, hal ini terjadi pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan (Khan, Altaf & Kausar, 2013). Menurut Sohail (2013) penurunan *performance* juga diikuti dengan penurunan prestasi akademik sehingga stress akademik juga berdampak pada keterlambatan proses studi dan berdampak pada *drop-out* (Schaefer, Matthess, Pfitzer, & Kohle, 2007).

Stress akademik dapat diakibatkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dapat mengakibatkan stress akademik adalah pola pikir, kepribadian dan

keyakinan. Sedangkan faktor eksternal yang dapat mengakibatkan stress akademik adalah pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial dan orang tua yang saling berlomba (Alvin dalam Rahmawati, 2012). Menurut Barseli (2017) stress akademik adalah keadaan ketika seorang individu tidak dapat menghadapi tuntutan akademik serta menganggap tuntutan tersebut sebagai gangguan.

Gunawati dan Listiara (2006) menyatakan seseorang dapat dikatakan mengalami stres, ketika ia mengalami suatu kondisi tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan individu tersebut. Perbedaan karakteristik pada setiap individu akan menentukan respon terhadap stimulus yang menjadi sumber stress, sehingga respon yang dihasilkan akan berbeda-beda walaupun stimulus yang menjadi sumber stress-nya sama (Gunawati & Listiara, 2006). Moore (dalam Rumiani, 2006) menjelaskan bahwa stress mahasiswa dapat berupa masalah keuangan, beban tugas, ujian dan masalah interaksi dengan teman-temannya. Stressor yang dialami oleh mahasiswa meliputi tuntutan tugas, jadwal kegiatan yang padat, ujian, manajemen waktu dan standar nilai yang ditetapkan.

Stress akademik diartikan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami tekanan yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerts dan Grégoire, 2004). Calaguas (2011) menjelaskan bahwa stress akademik merupakan sumber stress yang terjadi pada setting sekolah atau perguruan tinggi. Menurut Kadapatti & Vijayalaxmi (2012) stress akademik dikatakan sebagai hasil dari tuntutan terkait dengan akademik yang melebihi kemampuan yang ada pada diri seorang individu.

Sun, Dunne, Hou & Xu (2011) mendefinisikan stress adalah sebuah tekanan psikologis pada individu yang cukup parah berawal dari aspek kegiatan belajar akademik daripada dengan kejadian dalam hidup subjek. Sedangkan Baumel (2000) memberi pengertian bahwa stress akademik bisa terjadi karena individu mempunyai harapan yang tinggi pada dirinya. Sumber stress yang dialami mahasiswa termasuk keinginan mencapai prestasi, dan penyelesaian terhadap beberapa beban tugas akademik (Greenberg, 2004). Oliver (dalam Baron & Byrne, 2005) menjelaskan bahwa di kalangan mahasiswa perguruan tinggi, distress yang dialami seringkali meliputi kecemasan dan depresi yang mungkin dapat mengakibatkan terjadinya penyalahgunaan minuman beralkohol dan gangguan makan.

Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik (Puspitasari, W. 2013; Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. 2010) terbagi menjadi dua yaitu pada faktor internal terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stress akademik yaitu pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Pada pola pikir ditandai dengan kemampuan seorang individu mengatur cara berpikirnya atas suatu kejadian yang menimpanya. Seorang individu yang berpikir bahwa dirinya tidak mampu mengatasi suatu permasalahan atau situasi, cenderung mengalami stress yang lebih besar. Namun, seorang individu yang berpikir bahwa dirinya mampu untuk mengatasi suatu permasalahan yang sedang dihadapi akan cenderung lebih kecil kemungkinan stress yang dialami.

Pada faktor kepribadian dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stress yang dihadapi seorang individu. Apabila individu memiliki kepribadian yang positif maka kecil kemungkinan ia akan mengalami stress dibandingkan dengan individu yang cenderung pesimis. Faktor keyakinan terhadap diri memiliki peranan penting bagi seorang individu. Keyakinan terhadap diri ini akan berguna bagi dirinya untuk menilai seberapa mampu ia menghadapi keadaan yang sedang dialami. Semakin ia yakin bahwa dirinya mampu menghadapi keadaan tersebut maka kecil kemungkinan akan mengalami stress dibandingkan dengan individu yang tidak yakin bahwa dirinya mampu untuk menghadapi keadaan yang menimpanya.

Pada faktor eksternal yang mengakibatkan stress akademik terbagi menjadi beberapa faktor yaitu padatnya jadwal belajar, tekanan atau tuntutan prestasi, orang tua yang saling berlomba dan dorongan status sosial. Individu yang mengalami padatnya jadwal belajar akan kesulitan untuk membagi waktu antara satu hal dengan hal yang lain, sehingga individu akan mengalami stress karena padatnya jadwal belajar. Tekanan atau tuntutan prestasi juga menjadi faktor pemicu stress pada individu karena adanya tuntutan dari lingkungan sekitar yang menuntut individu untuk selalu berprestasi sehingga memunculkan stress pada diri individu tersebut. Orang tua yang saling berlomba juga menjadi faktor stress akademik pada seorang individu. Orang tua yang saling berlomba akan selalu menekan individu untuk selalu berprestasi bahkan harus lebih berprestasi dibandingkan dengan teman sebayanya, hal ini terjadi karena orang tua tidak ingin anaknya kalah dalam segi akademik dari anak orang lain.

Status sosial juga memiliki peranan dalam stress akademik. Pada zaman ini, masyarakat akan lebih menghargai individu yang memiliki tingkat atau status sosial yang

lebih tinggi. Mereka yang menjadi sarjana akan lebih dianggap keberadaannya dibandingkan dengan mereka yang hanya mampu menamatkan sekolah di jenjang SMA. Individu yang memiliki status akademik yang tinggi akan lebih disukai dan dipuji di masyarakat daripada mereka yang status akademiknya lebih rendah. Mereka yang memiliki status akademik lebih rendah cenderung dianggap pemalas dan dinilai sebagai pembuat masalah sehingga akan dikucilkan oleh masyarakat.

Dimensi Stress Akademik Menurut Lin dan Chen (2009)

Lin dan Chen (2009) menjelaskan bahwa stress akademik berkaitan dengan beberapa hal antara lain:

1. *Teacher stress*: Teacher stress berkaitan dengan stressor yang muncul akibat dari interaksi antara pelajar dengan guru serta kebijakan-kebijakan yang dibuat guru terkait proses akademik yang berlangsung.
2. *Result stress*: Result stress merupakan kondisi situasi stress yang dirasakan individu berkaitan dengan tuntutan terhadap hasil belajarnya dan hasil belajar yang dicapainya.
3. *Test stress*: Perasaan cemas mengenai tes akademik yang dihadapi individu dalam proses akademiknya.
4. *Studying stress in group*: Merupakan kondisi stress yang dirasakan individu berkaitan dengan proses dalam setting belajar kelompok.
5. *Peer stress*: Peer stress muncul akibat interaksi antara individu dengan lingkungan belajar dan individu lainnya. Situasi tersebut menunjukkan pengaruh individu dan kelompok yang mempengaruhi performa akademik.
6. *Time management*: Berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola dan manajemen waktu belajarnya sehingga mampu menunjukkan performa akademik yang maksimal.
7. *Self-inflicted stress*: Berkaitan dengan persepsi individu terhadap kemampuannya dalam menjalankan proses akademik yang mana persepsinya tersebut akan mempengaruhi performa akademik yang ditunjukkan.

Dimensi Stress Akademik Menurut Gadzella dan Masten

Menurut Gadzella dan Masten (2005) menjelaskan bahwa terdapat beberapa dimensi stress akademik yaitu stressor akademik merupakan hal-hal yang menyebabkan seorang individu untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dan keadaan yang terjadi (Gadzella & Masten, 2005). Beberapa dimensi stressor akademik yaitu tekanan, frustrasi,

konflik, pemaksaan diri dan perubahan diri. Tekanan merupakan hal-hal yang mencakup tekanan dari stressor akademik yaitu berupa besar dan beratnya tugas, *deadline* tugas yang diberikan, adanya persaingan & adanya harapan dari orang tua maupun lingkungan. Hal tersebut menjadi stressor bagi mahasiswa yang sedang melaksanakan co-ass. Frustrasi yang dialami mahasiswa seperti ketidakmampuan mencapai target yang diinginkan, kesulitan untuk mencapai tujuan yang telah dirancang dan kecewa terhadap keadaan. Konflik yang dialami mahasiswa dapat berupa konflik dengan dosen, orang tua dan teman.

Pemaksaan diri terjadi ketika munculnya rasa bersaing dari dalam diri mahasiswa tersebut sehingga ia akan memaksa dirinya menjadi lebih baik dari orang disekitarnya sehingga terjadi perubahan diri. Hal-hal tersebut dapat memicu stress akademik pada mahasiswa apabila dirinya tidak mampu memenuhi target yang telah dirancang tersebut. Reaksi terhadap stressor merupakan reaksi seorang individu terhadap stress yang sedang dihadapi. Beberapa reaksi terhadap stres akademik yaitu reaksi fisik, emosi, kognitif dan perilaku. Reaksi fisik adalah reaksi tubuh ketika menghadapi sesuatu yang membahayakan bagi dirinya contohnya ketika menghadapi sesuatu hal, tubuh dan tangan menjadi mudah berkeringat, sakit kepala atau pusing. Reaksi emosi contohnya menjadi mudah marah, mudah menangis, mudah tersinggung dan menjadi lebih sensitif. Reaksi kognitif contohnya bagaimana seorang individu bisa menemukan solusi dan jalan keluar atas permasalahan yang sedang dihadapi. Ketika sedang mengalami stress, kognitif seorang individu menjadi terganggu. Reaksi perilaku contohnya seorang individu yang sedang mengalami stress akan menjadi lebih pendiam, sulit tidur dan sulit makan.

Aspek-Aspek Stress Akademik

Menurut Sarafino & Smith (2014) menjelaskan bahwa terdapat empat aspek dari stress meliputi fisiologis, emosi, kognitif dan perilaku. Pada aspek fisiologis contohnya ketika seorang individu dihadapkan dengan situasi yang tidak menyenangkan atau membahayakan bagi dirinya yang ditandai dengan tangan gemetar, keringat dingin, pusing, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, sering buang air kecil, dan mual. Pada aspek emosi ditandai dengan mudah marah, mudah menangis dan menjadi lebih sensitif.

Pada aspek kognitif ditandai dengan gangguan pada fungsi kognitif yang ditandai dengan sulit berkonsentrasi, mudah lupa serta sulit untuk menemukan solusi atau jalan keluar atas permasalahan yang sedang dihadapi. Pada aspek perilaku yaitu gangguan tingkah laku

yang muncul akibat stress yang ditandai dengan seorang individu yang menjadi lebih pendiam, murung, dan menyendiri.

Psychological Well-Being

Ryff (1989) menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan konstruksi multidimensional yang terbentuk dari sikap terhadap hidup seseorang. Gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologis merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang mampu berfungsi secara penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self-actualization*), pandangan Jung tentang individuasi, konsep Allport tentang kematangan juga sesuai dengan konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa (*integrity versus despair*).

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya. Teori *psychological well-being* lahir dari pendekatan *eudemonic* yang terdiri dari tiga konsep teori, yaitu aktualisasi diri, *fully functioning person* dan *formulation maturity* yang diintegrasikan menjadi konsep *psychological well-being* multidimensi (Ryff & Singer, 2006).

Psychological well-being merupakan suatu kondisi individu yang memiliki kemampuan dalam menentukan kepuasan hidupnya secara mandiri, mampu menguasai lingkungan secara efektif, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan dan menjalankan arah dan tujuan hidup, mampu menerima diri secara positif dan mengembangkan potensinya secara continue dari waktu ke waktu (Ryff, 1989).

Psychological well-being dapat diartikan juga sebagai suatu keadaan psikologis yang tidak hanya bebas dari penyakit mental tetapi mengandung arti yang lebih luas yaitu individu memiliki karakter yang positif pada penerimaan diri, hubungan dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan diri (Ryff & Keyes, 1995). Ryff mengembangkan kerangka teoritis mengenai *psychological well-being* berdasarkan perjalanan hidupnya. Ryff mendefinisikan kehidupan yang baik adalah kehidupan yang memiliki kesamaan dalam bentuk kebahagiaan serta hal yang positif dan tidak adanya penyakit psikologis (Dierendonck dkk., 2008).

Faktor-Faktor *Psychological Well-Being*

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang antara lain (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff, 1994; Ryff & Essex, 1992; Sarafino, 1990):

a. Faktor Demografis

Pada faktor demografis terdapat beberapa hal yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya.

1. Usia

Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan bahwa perbedaan usia mempengaruhi perbedaan dalam dimensi-dimensi *psychological well-being*. Dalam penelitiannya, Ryff dan Keyes (1995) menemukan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama dari dewasa muda hingga dewasa madya. Dimensi hubungan positif dengan orang lain juga mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia.

2. Jenis Kelamin

Penelitian Ryff (dalam Ryff & Keyes, 1995) menemukan bahwa dibandingkan pria, wanita memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan pribadi.

3. Status Sosial Ekonomi

Perbedaan kelas sosial juga mempengaruhi kondisi *psychological well-being* seorang individu. Data yang diperoleh dari *Wisconsin Longitudinal Study* memperlihatkan gradasi sosial dalam kondisi *well-being* pada dewasa madya. Data tersebut memperlihatkan bahwa pendidikan tinggi dan status pekerjaan meningkatkan *psychological well-being* terutama pada dimensi penerimaan diri dan dimensi tujuan hidup (Ryff, 1995). Mereka yang menempati kelas sosial yang tinggi memiliki perasaan yang lebih positif terhadap diri sendiri dan masa lalu mereka serta lebih memiliki rasa keterarahan dalam hidup dibandingkan dengan mereka yang berada di kelas sosial yang lebih rendah.

4. Budaya

Penelitian mengenai *psychological well-being* yang dilakukan di Amerika dan Korea Selatan menunjukkan bahwa responden di Korea Selatan memiliki skor yang lebih

tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan skor yang rendah pada dimensi penerimaan diri. Hal ini dapat disebabkan oleh orientasi budaya yang lebih bersifat kolektif dan saling ketergantungan. Sebaliknya, responden Amerika memiliki skor yang tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi (untuk responden wanita) dan dimensi tujuan hidup (untuk responden pria) serta memiliki skor yang rendah dalam dimensi otonomi, baik pria maupun wanita (Ryff, 1995).

b. Faktor Dukungan Sosial

Davis (dalam Pratiwi, 2000) menjelaskan bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi. Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat dari orang lain atau kelompok (Cobb, 1976; Gentry & Kobasa, 1984; Wallston, Alagna, DeVellis, & DeVellis, 1983; Wills, 1974, dalam Sarafino, 1990). Dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja maupun organisasi sosial.

c. Evaluasi Terhadap Pengalaman Hidup

Ryff (1989) mengemukakan bahwa pengalaman hidup tertentu dapat mempengaruhi kondisi *psychological well-being* seorang individu. Pengalaman-pengalaman tersebut mencakup berbagai bidang kehidupan dalam berbagai periode kehidupan. Evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya memiliki pengaruh yang penting terhadap *psychological well-being* (Ryff, 1995).

Dimensi-Dimensi *Psychological Well-Being*

Terdapat enam dimensi *psychological well-being* yang dirumuskan oleh Ryff (dalam Ryff, 1989; Ryff dan Keyes, 1995) yaitu:

1. Dimensi Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Dalam teori perkembangan manusia, *self-acceptance* berkaitan dengan penerimaan diri individu pada masa kini dan masa lalunya. Selain itu dalam literatur *positive psychological functioning*, *self-acceptance* juga berkaitan dengan sikap positif terhadap diri sendiri (Ryff, 1989). Seorang individu dikatakan memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri apabila ia memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, menghargai dan menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya, baik kualitas diri yang baik maupun yang buruk.

Selain itu, orang yang memiliki nilai penerimaan diri yang tinggi juga dapat merasakan hal yang positif dari kehidupannya di masa lalu (Ryff, 1995). Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki nilai yang rendah dalam dimensi penerimaan diri apabila ia merasa kurang puas terhadap dirinya sendiri, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi pada kehidupannya di masa lalu, memiliki masalah dengan kualitas tertentu dari dirinya dan berharap untuk menjadi orang yang berbeda dari dirinya sendiri (Ryff, 1995).

2. Dimensi Hubungan Positif Dengan Orang Lain (*Positive Relations With Others*)

Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama dari kondisi mental yang sehat. Selain itu, teori *self-actualization* mengemukakan konsep hubungan positif dengan orang lain sebagai perasaan empati dan afeksi kepada orang lain serta kemampuan untuk membina hubungan yang mendalam dan identifikasi dengan orang lain. Membina hubungan yang hangat dengan orang lain merupakan salah satu dari *criterion of maturity* yang dikemukakan oleh Allport (dalam Ryff, 1989). Teori perkembangan manusia juga menekankan *intimacy* dan *generativity* sebagai tugas utama yang harus dicapai manusia dalam tahap perkembangan tertentu.

Seseorang yang memiliki hubungan positif dengan orang lain mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain. Selain itu, individu tersebut memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi dan intimitas serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi (Ryff, 1995). Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan tingkah laku yang tertutup dalam berhubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap peduli, sulit terbuka dengan orang lain, terisolasi, merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal dan tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain (Ryff, 1995).

3. Dimensi Otonomi (*Autonomy*)

Ciri utama dari seorang individu yang memiliki otonomi yang baik antara lain dapat menentukan segala sesuatu seorang diri (*self-determining*) dan mandiri. Ia mampu untuk mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain. Selain itu, orang tersebut memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri serta dapat mengevaluasi diri dengan standar personal (Ryff, 1995). Sebaliknya, seseorang yang kurang memiliki otonomi akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi dari orang lain, berpegangan pada penilaian orang

lain untuk membuat keputusan penting serta bersikap konformis terhadap tekanan sosial (Ryff, 1995).

4. Dimensi Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Salah satu karakteristik dari kondisi kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Allport (1961) menyebutkan bahwa individu yang matang akan mampu berpartisipasi dalam aktivitas di luar dirinya (Ryff, 1989). Dalam teori perkembangan juga disebutkan bahwa manusia dewasa yang sukses adalah seseorang yang memiliki kemampuan untuk menciptakan perbaikan pada lingkungan dan melakukan perubahan-perubahan yang dinilai perlu melalui aktivitas fisik dan mental serta mengambil manfaat dari lingkungan tersebut.

5. Dimensi Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

Kondisi mental yang sehat memungkinkan individu untuk menyadari bahwa ia memiliki tujuan tertentu dalam hidup yang ia jalani serta mampu memberikan makna pada hidup yang ia jalani. Allport (1961) menjelaskan bahwa salah satu ciri kematangan individu adalah memiliki tujuan hidup, yakni memiliki rasa keterarahan (*sense of directedness*) dan rasa bertujuan (*intentionality*) (Ryff, 1989). Teori perkembangan juga menekankan pada berbagai perubahan tujuan hidup sesuai dengan tugas perkembangan dalam tahap perkembangan tertentu.

Rogers (1961) mengemukakan bahwa *fully functioning person* memiliki tujuan dan cita-cita serta rasa keterarahan yang membuat dirinya merasa bahwa hidup ini bermakna (Ryff, 1989). Seseorang yang memiliki nilai tinggi dalam dimensi tujuan hidup memiliki rasa keterarahan (*directedness*) dalam hidup, mampu merasakan arti dari masa lalu dan masa kini, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup, serta memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup (Ryff, 1995).

6. Dimensi Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Optimal *psychological functioning* tidak hanya bermakna pada pencapaian terhadap karakteristik-karakteristik tertentu namun pada sejauh mana seseorang terus-menerus mengembangkan potensi dirinya, bertumbuh dan meningkatkan kualitas positif pada dirinya (Ryff, 1989). Kebutuhan akan aktualisasi diri dan menyadari potensi diri merupakan perspektif utama dari dimensi pertumbuhan diri. Keterbukaan akan pengalaman baru merupakan salah satu karakteristik dari *fully functioning person* (Ryff, 1989).

Hubungan Antara Stress Akademik dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Kedokteran yang Sedang Melaksanakan Co-Ass

Hubungan antara stress akademik dan *psychological well-being* pada mahasiswa kedokteran yang sedang melaksanakan co-ass ialah mahasiswa kedokteran yang sedang melaksanakan co-ass mungkin saja mengalami stress akademik karena adanya tuntutan akademik dari faktor internal maupun faktor eksternal yang berdampak pada *psychological well-being* yang dimilikinya. Semakin stress seorang individu maka akan semakin berdampak banyak bagi *psychological well-being* nya. Sebagai seorang mahasiswa kedokteran, menyelesaikan tugas yang diberikan dosen dengan menjalankan tanggungjawab terhadap dokter dan pasien menjadi suatu kewajiban yang harus dijalankan secara bersamaan. Tidak jarang, mahasiswa kedokteran merasa kelelahan dan stress karena harus melaksanakan kedua tanggung jawab tersebut. Ditambah lagi, tugas-tugas tersebut harus dikumpulkan tepat waktu dan dimintai pertanggungjawaban berupa keterangan atas penyakit yang dialami oleh pasien-pasien yang dijaga tersebut. Banyaknya tugas yang diminta untuk dikumpulkan sesuai *deadline* dengan tanggungjawab menjaga pasien diruangan bukanlah situasi yang mudah dan tidak selalu menyenangkan.

Terdapat beberapa penelitian yang sejalan dengan penjelasan Legiran dan Bellinawati (2015) dimana mahasiswa kedokteran cenderung mengalami stress yang sangat tinggi apabila dibandingkan dengan program studi lain di sektor non-medis. Suganda (2013) juga memaparkan bahwa prevalensi stress pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi bila dibandingkan dengan tingkat stress mahasiswa secara keseluruhan di Indonesia. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Thyssen et al (2001) menyatakan bahwa stress selama masa pendidikan kedokteran dapat menurunkan kepuasan hidup yang akan berdampak pada perawatan pasien di masa yang akan datang.

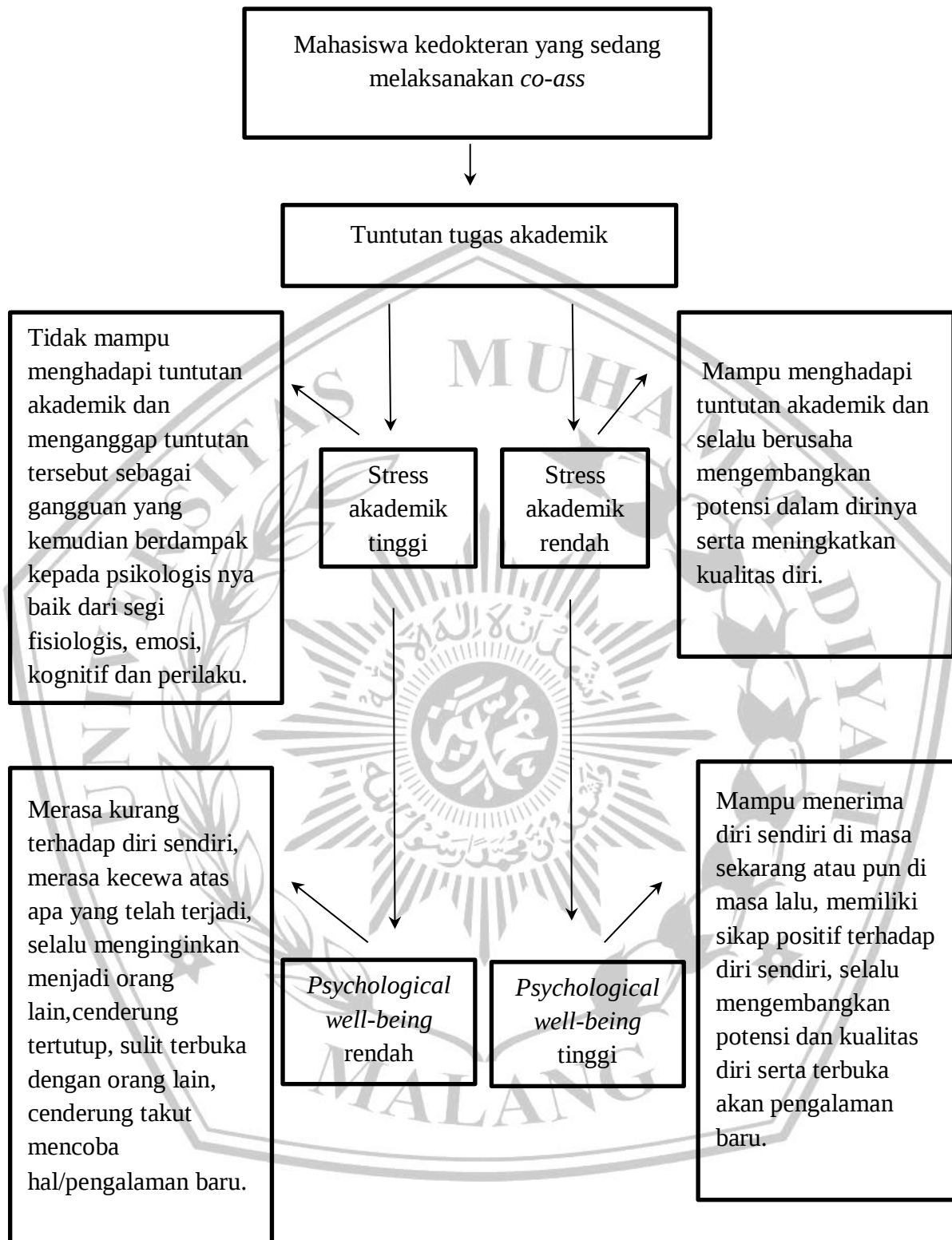
Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mamo, dkk. (2012) pada 561 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa kedokteran dan mahasiswa non-kedokteran di Universitas Malta, didapatkan hasil bahwa mahasiswa kedokteran mengalami tingkat stress yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan mahasiswa non-kedokteran. Pada penelitian yang dilakukan oleh Lallo, Kandou dan Munayang (2013) dijelaskan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki stressor yang tinggi. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Carolin (2010) didapatkan bahwa 45,8% mahasiswa kedokteran mengalami stress sedangkan pada penelitian Oktovia (2012) didapatkan bahwa 71,6% mahasiswa kedokteran mengalami stress. Aktivitas mahasiswa

kedokteran yang padat dan memiliki tuntutan akademik yang tinggi membuat mahasiswa kedokteran lebih beresiko untuk mengalami stress dan kelelahan (Fares, Hayat, Zein, Christopher & Hussam, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2019) menemukan bahwa ketika mahasiswa mengalami stres yang tinggi, maka mereka akan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maulana, Soleha dkk., (2014) ada beberapa faktor yang menyebabkan stress akademik pada mahasiswa kedokteran, antara lain perubahan kebiasaan atau siklus tidur akibat jadwal kegiatan yang padat, kurangnya waktu luang, perubahan kebiasaan belajar di dunia perkuliahan, proses pembelajaran di kampus dan peningkatan beban tugas. Penelitian lain mengatakan bahwa stress akademik pada mahasiswa kedokteran dapat pula dipengaruhi oleh faktor target pencapaian nilai dan prestasi akademik serta jadwal perkuliahan, praktik, deadline tugas, sikap para dosen, presentasi, materi perkuliahan yang sulit dipahami dan kondisi lingkungan belajar (Azis & Bellinawati, 2015; Bingku, Bidjuni, & Wowiling, 2014).

Kemudian dari hasil skripsi yang dilakukan oleh Wulandari (2018) menyatakan bahwa berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tiga mahasiswa kedokteran Universitas X di Indonesia, didapatkan bahwa sistem pembelajaran di kampus tersebut memakai sistem blok. Selain sistem blok, mereka juga diwajibkan mengikuti praktikum, kelas klinis dan kuliah umum. Dari sejumlah aktivitas pembelajaran yang padat dan tuntutan akademik di fakultas kedokteran Universitas X tersebut seringkali memicu mahasiswa stress. Selain itu, tidur mereka juga menjadi tidak teratur, mudah marah, badan yang kurang *fit* serta nafsu makan yang menurun juga mempengaruhi kuliah mereka. Sehingga stress akademik yang dialami oleh seorang individu akan berdampak pada *psychological well-being* yang dimilikinya.

Kerangka Berpikir



Hipotesis

Terdapat hubungan antara stress akademik dan *psychological well-being* pada mahasiswa kedokteran yang sedang melaksanakan *co-ass*.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif menggunakan desain penelitian korelasional. Menurut Sugiyono (2017) metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan oleh populasi atau sampel tertentu, yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data menggunakan beberapa instrumen penelitian dan analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Data berupa angka yang dikumpulkan menggunakan skala melalui *google form* tersebut kemudian diolah berdasarkan prosedur pengukuran dengan menggunakan metode analisis *statistic* (Sugiyono, 2013).

Subjek Penelitian

Pengambilan data penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling*. Menurut Sugiyono (2017) *non-probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi saat akan dipilih sebagai sampel. Sedangkan dalam penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Latipun (2008) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Adapun kriteria dalam penelitian ini adalah: (1) merupakan mahasiswa fakultas kedokteran, (2) sedang melaksanakan co-ass, (3) berusia antara 22 tahun-25 tahun.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Kategori	Frekuensi	Persentase %
Jenis kelamin		
Laki-laki	47	33,1%
Perempuan	94	66,9%
Usia		
22 Tahun	42	29,6%
23 Tahun	82	58,5%
24 Tahun	15	10,6%
25 Tahun	2	1,4%
Semester		

1	7	4,9%
2	9	6,3%
3	8	5,6%
4	75	53,5%
5	42	29,6%
Total	141	

Berdasarkan **Tabel 1.** dapat dilihat bahwa total sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 141 responden yang diantaranya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 47 orang (33,1%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 94 orang (66,9%). Rentang usia responden pada penelitian ini yang berusia 22 tahun sebanyak 42 orang (29,6%), berusia 23 tahun sebanyak 82 orang (58,5%), berusia 24 tahun sebanyak 15 orang (10,6%) dan berusia 25 tahun sebanyak 2 orang (1,4%). Responden terdiri dari mahasiswa co-ass semester 1 (satu) sebanyak 7 orang (4,9%), mahasiswa co-ass semester 2 (dua) sebanyak 9 orang (6,3%), mahasiswa co-ass semester 3 (tiga) sebanyak 8 orang (5,6%), mahasiswa co-ass semester 4 (empat) sebanyak 75 orang (53,5%) dan mahasiswa co-ass semester 5 (lima) sebanyak 42 orang (29,6%). Dari data pada tabel diatas dapat diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 94 orang (66,9%) dengan usia mayoritas 23 tahun sebanyak 82 orang (58,5%) dan mayoritas sedang menempuh semester 4 (empat) sebanyak 75 orang (53,5%).

Variabel dan Instrumen Penelitian

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, hasil uji reliabilitas diketahui bahwa nilai *alpha cronbach* sebesar 0,942. Menurut Wiratna Sujarweni (2014) dalam bukunya “Dasar Pengambilan Uji Reliabilitas Cronbach Alpha” kuesioner dikatakan reliabel jika nilai *alpha cronbach* > 0,60. Pada hasil uji reliabilitas didapatkan hasil sebesar 0,942 > 0,060 maka dapat disimpulkan bahwa semua item adalah reliable.

Stress akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku (Desmita, 2010). Stress akademik adalah stress yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Alvin dalam Rahmawati, 2012). Lin dan Chen (2009) menjelaskan bahwa stress akademik berkaitan dengan beberapa hal yaitu *teacher stress*, *result stress*, *test stress*, *studying stress in*

group, peer stress, time management dan *self-inflicted stress*. Skala stress akademik menggunakan 4 (empat) pilihan jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju.

Psychological well-being merupakan suatu kondisi individu yang memiliki kemampuan dalam menentukan kepuasan hidupnya secara mandiri, mampu menguasai lingkungan secara efektif, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan dan menjalankan arah dan tujuan hidup, mampu menerima diri secara positif dan mengembangkan potensinya secara continue dari waktu ke waktu (Ryff, 1989). *Psychological well-being* dapat diartikan juga sebagai suatu keadaan psikologis yang tidak hanya bebas dari penyakit mental tetapi mengandung arti yang lebih luas yaitu individu memiliki karakter yang positif pada penerimaan diri, hubungan dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan diri (Ryff & Keyes, 1995).

Instrumen penelitian untuk mengukur *psychological well-being* menggunakan skala *psychological well-being scales* yang disusun oleh Ryff (1989) yang telah diadaptasi oleh Akbar (2018) terdiri dari 31 item dengan reliabilitas 0.852 yang meliputi *self-acceptance* yang terdiri dari 3 (tiga) item favorable dan 2 (dua) item unfavorable, *positive relations* yang terdiri dari 4 (empat) item favorable dan 2 (dua) item unfavorable, *autonomy* yang terdiri dari 4 (empat) item favorable dan 2 (dua) item unfavorable, *environmental mastery* yang terdiri dari 3 (tiga) item favorable dan 2 (dua) item unfavorable, *purpose in life* yang terdiri dari 3 (tiga) item favorable dan 1 (satu) item unfavorable dan *personal growth* yang terdiri dari 3 (tiga) item favorable dan 2 (dua) item unfavorable. Total keseluruhan item favorable sebanyak 20 item dan item unfavorable sebanyak 11 item. Skala *psychological well-being* menggunakan 4 (empat) pilihan jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju.

Prosedur dan Analisis Data

Dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga tahapan yaitu tahap pertama adalah tahap awal peneliti untuk memulai penelitian, hal yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan mencari fenomena yang sedang terjadi di lingkungan sekitar. Kemudian peneliti mulai mengumpulkan variabel-variabel yang berkaitan dengan fenomena yang sedang terjadi, teori dan subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria penelitian yang akan diteliti. Selanjutnya peneliti mulai menyusun proposal penelitian dan mengkaji variabel yang akan diteliti baik secara teoritis maupun empiris.

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan yang dimulai dari tanggal 28 Januari 2023 sampai dengan 6 Februari 2023 dengan melakukan penyebaran alat ukur skala kepada subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian yaitu: (1) merupakan mahasiswa fakultas kedokteran, (2) sedang melaksanakan co-ass, (3) berusia antara 22 tahun sampai 25 tahun. Dari hasil penyebaran data menggunakan *google form* didapatkan subjek penelitian sebanyak 141 orang mahasiswa kedokteran yang sedang melaksanakan co-ass dengan rentang usia antara 22 tahun sampai 25 tahun.

Tahap ketiga adalah tahap analisis data. Tahap ini diawali dengan menganalisis hasil data yang telah diperoleh pada saat penyebaran skala kepada subjek. Kemudian data-data tersebut diolah menggunakan *software SPSS* analisis *parametric* dengan jenis data interval menggunakan analisis uji korelasi *product moment pearson*. Menurut Sugiyono (2017:228) koefisien korelasi *product moment* merupakan teknik korelasi yang digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data dari dua variabel atau tersebut adalah sama.



HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan terhadap 141 mahasiswa kedokteran yang sedang melaksanakan coass untuk mengetahui hubungan antara variabel stress akademik dengan variabel *psychological well-being*. Berikut adalah hasil dari penelitian variable stress akademik dan variable *psychological well-being*.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Sig
Stress Akademik	0,050
Psychological Well-Being	0,050

Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan dengan uji linearitas dan uji normalitas didapatkan bahwa variabel terikat atau variabel X yaitu stress akademik diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* dengan *sig* (2-tailed) sebesar 0.050 ($P > 0.05$) yang berarti bahwa variabel tersebut berdistribusi normal. Kemudian untuk variabel bebas atau variabel Y yaitu *psychological well-being* diperoleh nilai *Kolmogorov Smirnov* dengan *sig* (2-tailed) sebesar 0.050 ($P > 0.05$) yang berarti bahwa variabel tersebut juga berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel	Deviation from Linearity
Psychological Well-Being * Stress Akademik	0,107

Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui bahwa variable stress akademik dan *psychological well-being* memiliki hubungan yang linear dibuktikan dengan hasil nilai *deviation from linearity* sebesar $0.107 > 0.005$ ($P > 0.005$) artinya terdapat hubungan yang linear antara stress akademik dan *psychological well-being*.

Tabel 3. Uji Korelasi

Variable	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
Stress Akademik	0,337	0,000
Psychological Well-Being	0,337	0,000

Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *Product Moment Pearson*, variable stress akademik dan *psychological well-being* memiliki korelasi positif sebesar 0.337 ($P < 0.005$) artinya variable stress akademik dan *psychological well-being* saling berkorelasi positif. Ini menandakan ada hubungan searah antara variabel stress akademik dan variabel *psychological well-being* dimana bila variabel stress akademik naik maka variabel *psychological well-being* juga ikut naik. Hipotesis ditolak karena dalam

penelitian ini terdapat hubungan positif yang signifikan antara stress akademik dengan *psychological well-being* pada mahasiswa kedokteran yang sedang melaksanakan co-ass. Berdasarkan buku yang ditulis oleh Prof Dr. Sugiyono (2017) mengenai “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (*mixed methods*)” dalam kategori interval koefisien nilai 0.337 termasuk dalam nilai tingkat hubungan yang rendah. Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan *Pearson correlation*, variable stress akademik dan *psychological well-being* memiliki korelasi positif yang signifikan sebesar 0.337 ($P < 0.005$).

Lampiran 4. Uji Korelasi *Product Moment Pearson*

		Correlations			
		Stress Academic	Self Acceptance	Purpose in Life	Personal Growth
Stress Academic	Pearson Correlation	1	.192	.180	.284
	Sig. (2-tailed)		.022	.033	.001
	N	141	141	141	141

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *product moment pearson* diketahui bahwa stress akademik dengan *psychological well-being* dimensi *self-acceptance* memiliki nilai *pearson correlation* sebesar 0.192 ($P < 0.022$) maka terdapat korelasi positif antara stress akademik dengan *self-acceptance* (penerimaan diri).

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *product moment pearson* diketahui bahwa stress akademik dengan *psychological well-being* dimensi *purpose in life* memiliki nilai *pearson correlation* sebesar 0.180 ($P < 0.033$) maka terdapat korelasi positif antara stress akademik dengan *purpose in life* atau tujuan hidup.

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *product moment pearson* diketahui bahwa stress akademik dengan *psychological well-being* dimensi *personal growth* memiliki nilai *pearson correlation* sebesar 0.284 ($P < 0.001$) maka terdapat korelasi positif antara stress akademik dengan *personal growth*.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa stress akademik dan *psychological well-being* memiliki korelasi positif yang signifikan. Ini menandakan ada hubungan searah antara stress akademik dan *psychological well-being* dimana bila stress akademik naik maka *psychological well-being* juga ikut naik. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan menggunakan uji korelasi menggunakan uji korelasi *pearson correlations*, variable stress akademik dan *psychological well-being* memiliki korelasi positif yang signifikan sebesar 0.337 ($P < 0.005$).

Mahasiswa kedokteran yang sedang melaksanakan co-ass tentu mengalami berbagai macam tekanan baik dari segi internal maupun eksternal. Banyaknya tugas serta perubahan jam tidur karena ada nya jam jaga pasien membuat banyak mahasiswa yang sedang co-ass merasakan stress akademik yang secara langsung berdampak pada *psychological well-being* yang dimilikinya. Banyak penelitian menjelaskan bahwa dokter muda atau mahasiswa kedokteran yang sedang co-ass merasakan stress akademik dan hal itu berdampak pada *psychological well-being* nya.

Hasil penelitian Rosalina & Siswati (2020) menjelaskan bahwa dokter muda sering mengalami stress dan kelelahan fisik dikarenakan aktivitas selama kegiatan *stase* yang padat. Hasil wawancara menunjukkan dokter muda atau co-ass yang mengalami stress karena merasa kurang mampu melakukan penanganan pada pasien saat bertugas jaga. Pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa dokter muda mudah mengalami stress ketika menjalani kegiatan *stase*. Jika tidak segera diatasi maka stress akademik tersebut akan berdampak pada *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis nya.

Pada penelitian yang pernah dilakukan oleh Mustika Irma & Putri P. Maharani (2018) mengenai hubungan antara sikap terhadap beban tugas dengan stress akademik mahasiswa fakultas kedokteran, didapatkan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stress akademik dengan sikap terhadap beban tugas. Nilai koefisien korelasi sebesar 0.626 menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan positif antara stress akademik dengan sikap terhadap beban tugas. Sehingga dapat dikatakan semakin tinggi stress akademik, maka sikap terhadap beban tugas juga semakin positif.

Penelitian tersebut sesuai dengan pendapat Govaerst & Gregoire yang mengatakan bahwa individu yang memiliki sumber daya yang kurang dalam menangani tuntutan akademik akan membuat individu tersebut mengalami stress akademik. Penjelasan tersebut diperkuat dengan pendapat Siswanto (2007) yang menyatakan bahwa individu turut mempengaruhi suatu sumber stress (stressor) yang dapat menyebabkan stress. Stressor yang

sama bisa berakibat berbeda pada individu yang berbeda karena adanya perbedaan respon antar individu.

Sikap positif mahasiswa terhadap beban tugasnya berarti bahwa mahasiswa tersebut memandang tugas akademik sebagai suatu hal yang positif baginya karena mampu mengasah kemampuannya. Dalam penelitian ini dinyatakan bahwa stress akademik yang tinggi pada mahasiswa fakultas kedokteran ditanggapi secara positif (*eustress*), sehingga sikap terhadap stress akademik nya pun positif. Mahasiswa kedokteran yang sedang melaksanakan coass akan menangani stress akademik itu secara positif (*eustress*) karena sejak awal perkuliahan semester pertama mahasiswa kedokteran terbiasa dengan tugas-tugas yang banyak dan hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Saqib dan Iman yang menyatakan bahwa prevalensi stress yang dialami mahasiswa baru kedokteran sebesar 45,8% sampai 71,6%. Persentase stress mahasiswa kedokteran tahun pertama lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa kedokteran tahun kedua, ketiga dan keempat (Oktovia, 2012). Dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa derajat stress pada mahasiswa kedokteran akan menurun seiring dengan kenaikan tingkat kuliah.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Marten (2011) bahwa *eustress* adalah sifat positif yang dapat memotivasi individu menjadi lebih berprestasi dan lebih semangat dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. *Eustress* mempunyai dampak positif pada kesehatan, baik langsung dan tidak langsung. Situasi di mana *eustress* dialami, produksi hormon anabolik distimulasi dan saat keseimbangan hormon anabolik melebihi hormone katabolik, pertumbuhan fisiologis terjadi. Dengan demikian, *eustress* meningkatkan keadaan fisik secara langsung.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, bahwa hubungan antara stress akademik bukanlah satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis seorang mahasiswa kedokteran. Ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhinya sehingga ketika individu tersebut mengalami stress akademik yang tinggi, *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis nya belum tentu akan terkena dampaknya. Ada beberapa individu yang meyakini bahwa ketika ia mengalami stress akademik, stress akademik itu akan dimaknai dengan positif.

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *product moment pearson* diketahui bahwa stress akademik dengan *psychological well-being* dimensi *self-acceptance* memiliki nilai *pearson correlation* sebesar 0.192 ($P < 0.022$) maka terdapat korelasi positif antara stress akademik dengan *self-acceptance* (penerimaan diri). Apabila stress akademik dikaitkan secara positif dengan dimensi *psychological well-being* pada mahasiswa kedokteran yang

sedang coass yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*) maka mahasiswa kedokteran yang memiliki sikap penerimaan diri yang baik akan menerima stress akademik dengan sikap positif yang ditandai dengan individu tersebut tidak merasa kecewa atau menyesali diri atas stress akademik yang menimpanya justru ia akan menerima stressor tersebut dengan baik dan sikap positif.

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *product moment pearson* diketahui bahwa stress akademik dengan *psychological well-being* dimensi *purpose in life* memiliki nilai *pearson correlation* sebesar 0.180 ($P < 0.033$) maka terdapat korelasi positif antara stress akademik dengan *purpose in life* atau tujuan hidup. Apabila stress akademik dikaitkan secara positif dengan dimensi *psychological well-being* yaitu tujuan hidup (*purpose in life*) maka mahasiswa kedokteran yang mengalami stress akademik akan memaknai stress akademik tersebut sebagai salah satu hal yang harus dilalui yang akan berguna bagi kehidupannya di masa yang akan datang. Dalam hal ini mahasiswa co-ass yang memiliki tujuan hidup yang baik ketika mengalami stress akademik ia akan menganggap bahwa co-ass tersebut adalah suatu *stase* yang harus dilalui sehingga ketika kelak ia menjadi dokter, ilmu-ilmu pada *stase* co-ass tersebut akan bermanfaat bagi dirinya.

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *product moment pearson* diketahui bahwa stress akademik dengan *psychological well-being* dimensi *personal growth* memiliki nilai *pearson correlation* sebesar 0.284 ($P < 0.001$). Apabila stress akademik dikaitkan secara positif dengan dimensi *psychological well-being* yaitu pertumbuhan pribadi (*personal growth*) maka mahasiswa kedokteran yang sedang co-ass memiliki keyakinan bahwa *stase* koass yang sedang dilakukan ini merupakan salah satu bentuk pertumbuhan diri dan aktualisasi diri. Pada aspek pertumbuhan pribadi ini menekankan pada keterbukaan akan pengalaman baru yang merupakan salah satu karakteristik dari *fully-functioning person* (Ryff, 1989). Pada dimensi ini mengukur sejauh mana individu terus mengembangkan potensi dalam dirinya, bertumbuh dan meningkatkan kualitas positif pada dirinya (Ryff, 1989). Mahasiswa kedokteran yang sedang melaksanakan co-ass jika ia memaknai stress akademik secara positif maka ia meyakini bahwa co-ass yang sedang dijalani adalah salah satu bagian dari pengembangan potensi dan dapat meningkatkan kualitas positif dalam dirinya. Sehingga stress akademik yang ia alami akan berkorelasi positif dengan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) yang dimilikinya.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, hipotesis penelitian ditolak karena terdapat hubungan positif yang signifikan pada stress akademik dengan *psychological well-being* pada mahasiswa kedokteran yang sedang melaksanakan co-ass artinya semakin tinggi stress akademik yang dialami maka semakin tinggi juga *psychological well-being* nya. Prawitasari (1988) menyatakan bahwa stress akademik dapat merupakan tantangan dan motivasi bagi individu untuk bergerak kearah yang lebih baik. Rickard (2000) juga menyatakan bahwa sebenarnya stress akademik dapat merupakan sebuah motivasi yang dibutuhkan oleh individu untuk bergerak dan sebagai acuan untuk mengembangkan diri secara efektif Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan *Pearson correlation*, variable stress akademik dan *psychological well-being* memiliki korelasi positif yang signifikan sebesar 0.337 ($P < 0.005$). Artinya stress akademik mampu memprediksi atau mempengaruhi *psychological well-being* sebesar 33,7%. Dalam hal ini berarti stress akademik bukanlah satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*.

Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian diatas, stress akademik dan *psychological well-being* dapat sejalan dan memiliki hubungan yang positif apabila individu tersebut memandang stress akademik sebagai suatu acuan, tantangan dan motivasi untuk mengembangkan dirinya. Dapat dikemukakan implikasi dari penelitian ini yaitu penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan mengenai hubungan stress akademik dengan *psychological well-being* pada mahasiswa kedokteran yang sedang melaksanakan co-ass. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam penyusunan penelitian berikutnya dan dapat menemukan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa kedokteran yang sedang melaksanakan co-ass.

REFERENSI

- Affani, A. R. (2021). *Tingkat stres akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran daring selama pandemi covid-19* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Agus Wibowo, 2014. *Pendidikan Karakter Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- AKBAR, R. M. (2018). Hubungan kebersyukuran dengan psychological well-being pada pasien yang mengidap penyakit diabetes mellitus tipe 2.
- Akmal, S. Z., & Kumalasari, D. (2021). Kesiapan belajar daring dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Indonesia di masa pandemi: Stres akademik sebagai moderator. *Jurnal Psikologi Ulayat, Online First*. <https://doi.org/10.24854/jpu206>.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139-149.
- Aulia, S. d. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127-134
- Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). *Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*. 2(2), 197–202.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial, jilid 2* (Edisi 10). Jakarta: Erlangga.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Bingku, T. A., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2014). *Perbedaan TIngkat Stres Mahasiswa Reguler Dengan Mahasiswa Ekstensi dalam Proses Belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran UNSRAT Manado*. 2(2).
- Calaguas, G. M. (2011). College Academic Stress: Differences along Gender Lines. *Journal of Social and Development Sciences*, 1(5), 194–201. <https://doi.org/10.22610/jsds.v1i5.644>

- Carolin. (2010). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Sumatera Utara. Medan: FK USU.
- Dakhi, K. V. (2019). *HUBUNGAN HARDINESS DAN PROBLEM FOCUSED COPING TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROFESI PSIKOLOGI UNIKA* (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).
- Demolingo, D. P. A., Kalalo, F., & Katuuk, M. E. (2018). Hubungan Stres Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*.
- Dewi, K.S. (2012). *Buku ajar : Kesehatan mental*. Semarang: Undip Press.
- Dierendonck, dkk. (2008). Ryff's six factor model of psychological well-being, a spanish exploration. *Soc Indic Res, Springer Science and Business*, 01 (87), 473-479.
- Dusselier L, Dunn B, Wang Y, Shelley MC 2nd, Whalen DF. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *Journal of American College Health*, 54(1), 15-24.
- Dwi Nur Astuti, M., & Pratisti, W. D. (2021). *Korelasi Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Efianti, M. (2021). *Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Belajar Online* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Fares, J., Hayat, A. T., Zein, S., Christopher, E. M., Hussam, A. (2016). Stress, burnout, and coping strategies in preclinical medical students. *North American Journal of Medical Sciences*, 8(2), 75-81.
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student life stress inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1 (1), 1-10.

- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 54(4), 261–271. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Greenberg, J. I. (2004). *Comprehensive stress management* (8th Ed.). New York: McGraw Hill, Higher Education.
- 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.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psicogenesis*, 4(2), 170-181.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01008.
- Indria, indah (2019). *Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa di Pekanbaru*. An-Nafs : Jurnal Psikologi 2019. Vol.13. No 1, 21-34. Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressor of Academic Stress- A Study on Pre-University Students. *Indian Journal . Sci. Res*, 3(1), 171–175.
- Khan, M. S., Altaf, S., & Kausar, H. (2013). Effect of perceived academic stress on students' performance. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 146-151.
- Lallo, D. A., Kandou, L. J., & Munayang, H. (2013). Hubungan kecemasan dan hasil uas-1 mahasiswa baru fakultas kedokteran universitas Sam Ratulangi Manado tahun ajaran 2012/2013. *e-CliniC*, 1(2).
- Latipun. (2008). Psikologi Eksperimen. (edisi kedua). Malang: UMM Press.
- Legiran. Azis, M., Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor risiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), 197-198.

- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic Stress Inventory of Students at Universities and Colleges of Technology. *World Transaction on Engineering and Technology Education*, Vol. 7, No. 2.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 31-39.
- Mamo, J., Buttigieg, R., Vassallo, D., & Azzopardi, L. (2012). Psychological stress amongst maltese undergraduate medical students. *Int J Collab Res Internal Med Public Health*, 4(5), 840-849
- Maulana, Z.F., Soleha, T. U., Saftarina, F., & Siagian, JMC. (2014). *Differences in Stress Level Between First-Year and Second-Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University Faculty of Medicine Lampung University Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa Tahun Pertama dan Tahun Kedua di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. 3(4)
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat stres mahasiswa baru Fakultas Kedokteran ditinjau dari tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 4(1).
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Mumpuni, Y. & Wulandari, A. (2010). *Cara jitu mengatasi stres*. Edisi ke-1, Yogyakarta: ANDI.
- Murniasih, F. (2013). Struktur dan Pengukuran terhadap Psychological Well-Being: Uji Validitas Konstruk Psychological Well-Being Scale. 442 *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, II, 6, 441-452.
- Mustika, I. F., & Putri, P. M. (2018). Hubungan Antara Sikap terhadap Beban Tugas dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Hear-Medicine Journal*, 1(2), 122-128.

- Nastiti, M. C., & Hendriani, W. (2014). Psychological well-being pada guru yang telah menjalani masa pensiun. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(3), 223.
- Nishita, G. (2017). Hubungan Dukungan Sosial (Social Support) Dan Psychological Well-Being Pada Odha (Orang Dengan HIV AIDS).
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019, November). *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. In Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 142-149).
- Oktovia, W., dkk. 2012. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau, Universitas Riau, hal: 2.
- Oktovia, Wira. (2012). Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas riau. Pekanbaru: FK UNRI
- Pertiwi, A. D. (2016). *Perbedaan psychological well-being ditinjau dari masa perceraian pada perempuan* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Prabamurti, G. A. (2019). Analisis faktor-faktor pemicu level stres akademik mahasiswa kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. *INA-Rxiv. June*, 25.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological well being pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260-270.
- Pragholapati, A., Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., & Sulastri, A. (2021). Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 12(3), 36-47.
- Puspitasari, W. 2013. Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).

- Putra, S. D. (2018). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Student-Life Stress Inventory Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis. *Volume IV Nomor 3 Juli 2015*, 257.
- Putri, A., & Yuline, Y. (2021). STRESS AKADEMIK DAN COPING MAHASISWA MENGHADAPI PEMBELAJARAN ONLINE DI MASA PANDEMI COVID-19. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, 7(2), 55-61.
- Rahayu, M. A. (2008). Psychological Well-Being pada istri Kedua Dalam Pernikahan Poligami. *Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*.
- Rahayu, R. A., Kusmiyati, S., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh Stress Akademik terhadap Resiliensi Pada Remaja Di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 0 (0). <https://doi.org/10.29313/v0i0.28372>.
- Rahmawati. (2012). *Dasar-dasar Kebidanan*. Jakarta. PT. Prestasi Pustakarya
- Rahmawati, I., Farida, P. & Nurhalimah. (2014). Sumber stress akademik dan pengaruhnya terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan DKI Jakarta. *Jurnal Keperawatan*, 2(3), 72-84.
- Ramadhan, M. I. (2020). Hubungan Hardiness Dengan Stres Akademik.
- Ramadhan, M. I., & Salmawati, Y. (2021). Hubungan Hardiness dengan Stres Akademik (Studi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas X Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung). *Schema: Journal of Psychological Research*, 43-48.
- Renshaw, T. L. (2018). Psychometrics of the revised college student subjective wellbeing questionnaire. *Canadian Journal of School Psychology*, 33(2), 136–149. <https://doi.org/10.1177/0829573516678704>
- Renshaw, T. L., & Bolognino, S. J. (2016). The college student subjective wellbeing questionnaire: A brief, multidimensional measure of undergraduate's covitality. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 463–484. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9606-4>

- Rahmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38-52.
- Rosalina, R., & Siswati, S. (2020). Hubungan Antara Psychological Capital Dengan Psychological Well-Being Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 1124-1129.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(2), 37-48.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D., & Keyes, L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 719-727.
- Ryff, C.D., & Singer, H. (2006). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology biopsychosocial interactions*. Amerika: Wiley.
- Schaefer, A., Matthess, H., Pfitzer, G., & Kohle, K. (2007). Mental health and performance of medical students with high and low anxiety. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 57(7), 289-297.
- Sharma, B., Prasad, S., Pandey, R., Singh, J., Sodhi, K.S., & Wadhwa, D. (2013). Evaluation of stress among post-graduate medical and dental students: a pilot study. *Journal of Delhi Psychiatry*, 16(2), 312-316.
- Siswanto. 2007. Kesehatan Mental. Konsep, Cakupan dan Perkembangannya. Yogyakarta: Andi Offset
- Sohail, N. (2013). Stress and academic performance among medical students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, 23(1), 67-71

- Suganda, KD. (2014). Tingkat Stress pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2013.
- Sugiyono, P. D. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Cet. Ke-12. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta
- Suldo, S., Thalji, A., & Ferron, J. (2011). Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective well-being, psychopathology, and mental health status yielded from a dual factor model. *Journal of Positive Psychology*, 6(1), 17–30. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.536774>
- Tyssen, R., Vaglum, P., Grønvold, N. T., & Ekeberg, O. (2001). Factors in medical school that predict postgraduate mental health problems in need of treatment. A nationwide and longitudinal study. *Medical education*, 35(2), 110-120.
- Waqas, A., Khan, S., Sharif, W., Khalid, U., & Ali, A. (2015). Association of academic stress with sleeping difficulties in medical school: A cross sectional survey. *PeerJ* 3:e840; DOI 10.7717/peerj.840.
- Wells, I.E. (2010). *Psychological well being*. New York: Nova Science Publisher.
- Wicaksana, Y, B. (2017). *Hubungan Antara Stres Akademik Dan Kecenderungan Impulsive Buying Pada Mahasiswa*. Skripsi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Wulandari, D. (2018). Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran.
- Yuliani, I. (2018). Konsep psychological well-being serta implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 2(02), 51-56.



LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Stress Akademik

PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Dengan Hormat,

Perkenalkan nama saya Emiliana Syahdariani, mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Saat ini saya sedang melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Stress Akademik dan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Kedokteran yang Sedang Melaksanakan Co-Ass” dalam rangka untuk menyusun tugas akhir (skripsi) saya sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana (S1) Psikologi.

Sehubung dengan adanya tugas akhir tersebut, dengan hormat saya meminta kesediaan Saudara/i untuk mengisi skala penelitian saya. Seluruh informasi yang diberikan akan terjamin kerahasiaannya sesuai dengan Kode Etik Psikologi yang berlaku.

Dalam penelitian ini saya memerlukan responden yang sesuai dengan kriteria, yaitu:

1. Merupakan mahasiswa fakultas kedokteran,
2. Sedang melaksanakan *co-ass* di rumah sakit, dan
3. Berjenis kelamin laki-laki/perempuan.

Seluruh data yang Saudara/i berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Jika ada pertanyaan, kritik dan saran terkait dengan penelitian ini dapat menghubungi peneliti melalui: emilianasyah@gmail.com

Demikian, saya selaku peneliti mengucapkan terima kasih banyak atas kesediaan dan partisipasinya. Semoga Saudara/i selalu diberikan kesehatan dan dilancarkan segala urusannya oleh Tuhan yang Maha Esa. Aamiin.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Identitas Responden

Nama/Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Email :

Petunjuk Pengerjaan

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan dan Saudara/i harus memberikan *checklist* (✓) pada kolom pernyataan yang sesuai dengan pendapat Saudara/ i.

Ket :

SS : Sangat setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa kalau saya tidak mengerti sebagian besar materi yang diberikan dosen				
2.	Beberapa dosen menyediakan materi yang terlalu banyak; hal ini menyebabkan saya tidak dapat menyelesaikan pembelajaran dan menyerap pengetahuan				
3.	Saya merasa kalau ada banyak tekanan karena beberapa mata kuliah menggunakan bahasa asing				
4.	Saya merasa kalau saya tidak dapat menyesuaikan dengan beberapa metode pembelajaran dosen				
5.	Saya merasa ketika saya masuk ke universitas, saya tidak bisa mengikuti				

	kecepatan mengajar dosen				
6.	Saya khawatir kalau hasil akademik saya tidak akan memenuhi harapan orang tua saya				
7.	Saya tidak mendapatkan tidur yang cukup di malam hari karena saya khawatir akan ujian				
8.	Saya khawatir kalau saya harus mengulang mata kuliah wajib				
9.	Ketika kerja kelompok diperlukan untuk menyelesaikan latihan atau tugas, saya khawatir kalau saya tidak dapat menemukan anggota kelompok yang tepat				
10.	Ketika saya memberikan presentasi, saya khawatir teman sekelas saya akan menertawakan ketidakmampuan saya menampilkan yang terbaik				
11.	Terkadang kata-kata yang diucapkan teman sekelas saya dengan mudah membuat saya tidak percaya diri				
12.	Saya merasa gugup ketika harus memberikan presentasi				
13.	Ketika saya ingin belajar sendiri, saya sering terganggu dengan suara obrolan teman sekelas				
14.	Saya sangat khawatir kalau hasil akademik saya tidak sebaik teman sekelas saya				

Lampiran 2. Skala *Psychological Well-Being*

PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Dengan Hormat,

Perkenalkan nama saya Emiliana Syahdariani, mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Saat ini saya sedang melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Stress Akademik dan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Kedokteran yang Sedang Melaksanakan Co-Ass” dalam rangka untuk menyusun tugas akhir (skripsi) saya sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana (S1) Psikologi.

Sehubung dengan adanya tugas akhir tersebut, dengan hormat saya meminta kesediaan Saudara/i untuk mengisi skala penelitian saya. Seluruh informasi yang diberikan akan terjamin kerahasiaannya sesuai dengan Kode Etik Psikologi yang berlaku.

Dalam penelitian ini saya memerlukan responden yang sesuai dengan kriteria, yaitu:

1. Merupakan mahasiswa fakultas kedokteran,
2. Sedang melaksanakan co-ass di rumah sakit, dan
3. Berjenis kelamin laki-laki/perempuan.

Seluruh data yang Saudara/i berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Jika ada pertanyaan, kritik dan saran terkait dengan penelitian ini dapat menghubungi peneliti melalui: emilianasyah@gmail.com

Demikian, saya selaku peneliti mengucapkan terima kasih banyak atas kesediaan dan partisipasinya. Semoga Saudara/i selalu diberikan kesehatan dan dilancarkan segala urusannya oleh Tuhan yang Maha Esa. Aamiin.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Identitas Responden

Nama/Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Email :

Petunjuk Pengerjaan

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan dan Saudara/i harus memberikan *checklist* (✓) pada kolom pernyataan yang sesuai dengan pendapat Saudara/ i.

Ket :

SS : Sangat setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak takut untuk menyampaikan pendapat saya meskipun bertentangan dengan pendapat kebanyakan orang				
2.	Secara umum saya merasa bertanggung jawab atas situasi saya				
3.	Saya tidak tertarik pada aktivitas yang akan memperluas wawasan saya				
4.	Banyak orang melihat saya sebagai orang yang penuh cinta dan kasih sayang				
5.	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya puas dengan apa yang telah terjadi				
6.	Keputusan saya biasanya tidak dipengaruhi oleh apa yang orang lakukan				
7.	Saya pikir penting untuk memiliki				

	pengalaman baru yang menantang				
8.	Mempertahankan hubungan yang erat itu sulit dan membuat saya frustrasi				
9.	Saya memiliki arah dan tujuan hidup				
10.	Secara umum saya merasa percaya diri dan merasa positif mengenai diri saya				
11.	Saya tidak cocok dengan orang-orang dan masyarakat di sekitar saya				
12.	Aktivitas sehari-hari saya sering tampak sepele dan tidak penting				
13.	Saya merasa banyak orang yang saya tahu mendapatkan lebih banyak manfaat mengenai kehidupan daripada saya				
14.	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang yang memiliki pendapat yang kuat				
15.	Saya cukup baik dalam mengelola berbagai tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari				
16.	Saya merasa bahwa sebagai manusia saya telah berkembang banyak dari waktu ke waktu				
17.	Saya menikmati percakapan pribadi dan percakapan bersama dengan anggota keluarga atau teman				
18.	Saya suka sebagian besar aspek dari kepribadian saya				
19.	Saya yakin dengan pendapat saya meskipun bertentangan				
20.	Orang akan menggambarkan saya sebagai orang yang pemberi serta mau berbagi waktu dengan orang lain				
21.	Saya senang membuat rencana masa depan dan bekerja untuk mewujudkannya				

22.	Dalam banyak hal saya merasa kecewa dengan pencapaian saya dalam hidup				
23.	Sulit bagi saya untuk menyatakan pendapat saya				
24.	Saya mengalami kesulitan mengatur hidup saya dengan cara yang memuaskan				
25.	Bagi saya hidup telah menjadi proses belajar, perubahan dan pertumbuhan yang berkelanjutan				
26.	Saya belum menjalin banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain				
27.	Banyak orang menjalani kehidupan tanpa tujuan tapi saya bukan salah satu dari mereka				
28.	Saya menilai diri saya dengan apa yang saya pikir penting bukan tentang apa yang orang lain pikir penting				
29.	Saya memiliki gaya hidup saya sendiri yang sangat saya sukai				
30.	Saya berhenti mencoba membuat perubahan besar dalam hidup saya sejak lama				
31.	Saya tahu bahwa saya dapat mempercayai teman saya dan mereka tahu mereka bisa mempercayai saya				

Lampiran 3. Blueprint skala psychological well-being :

No.	Pernyataan	Item		Jumlah
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	<i>Self-acceptance</i>	5,10,18	13,22	5
2.	<i>Positive relations</i>	4,17,20,31	8,26	6
3.	<i>Autonomy</i>	1,6,19,28	14,23	6
4.	<i>Environmental mastery</i>	2,15,29	11,24	5
5.	<i>Purpose in life</i>	9,21,27	12	4
6.	<i>Personal growth</i>	7,16,25	3,30	5
Total		20	11	31

Lampiran 4. Uji Korelasi

Correlations			
		Stress_Akademik	Psychological Well Being
Stress_Akademik	Pearson Correlation	1	.337**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	141	141
Psychology Well Being	Pearson Correlation	.337**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	141	141

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

Lampiran 5. Uji Korelasi Product Moment Pearson

		Correlations						
		Stress_Academic	Self_Acceptance	Positive Relations	Autonomy	Environmental Masters	Purpose in life	Personal Growth
Stress_Academic	Pearson Correlation	1	.192*	.193*	.482**	.322**	.180*	.284**
	Sig. (2-tailed)		.022	.022	.000	.000	.033	.001
	N	141	141	141	141	141	141	141
Self_Acceptance	Pearson Correlation	.192*	1	.691**	.729**	.710**	.744**	.691**
	Sig. (2-tailed)	.022		.000	.000	.000	.000	.000
	N	141	141	141	141	141	141	141

Positif Relations	Pearson Correlation	.193*	.691**	1	.628**	.648**	.644**	.621**
	Sig. (2-tailed)	.022	.000		.000	.000	.000	.000
	N	141	141	141	141	141	141	141
Autonomy	Pearson Correlation	.482**	.729**	.628**	1	.652**	.636**	.633**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	141	141	141	141	141	141	141
Environmental Masters	Pearson Correlation	.322**	.710**	.648**	.652**	1	.648**	.705**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	141	141	141	141	141	141	141
Purpose in life	Pearson Correlation	.180*	.744**	.644**	.636**	.648**	1	.680**
	Sig. (2-tailed)	.033	.000	.000	.000	.000		.000
	N	141	141	141	141	141	141	141
Personal Growth	Pearson Correlation	.284**	.691**	.621**	.633**	.705**	.680**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	141	141	141	141	141	141	141

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Lampiran 6. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Psychology Well Being * Stress_Academic	Between Groups	(Combined)	5650.658	28	201.809	1.987	.006
		Linearity	1767.903	1	1767.903	17.407	.000
		Deviation from Linearity	3882.755	27	143.806	1.416	.107
	Within Groups		11374.831	112	101.561		
	Total		17025.489	140			

Lampiran 7. Uji Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	141	100.0
	Excluded	0	.0
	Total	141	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.942	45

Lampiran 8. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		141
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.93457507
Most Extreme Differences	Absolute	.075
	Positive	.048
	Negative	-.075-
Test Statistic		.075
Asymp. Sig. (2-tailed)		.050 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 9. Means

Case Processing Summary

	Included		Cases Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Psychological Well-Being * Stress Akademik	141	99.3%	1	0.7%	142	100.0%

Report

Psychological Well-Being Stress Akademik		Mean	N	Std. Deviation
23		86.00	1	.
27		115.00	1	.
28		97.00	1	.

30	96.67	3	6.429
31	94.33	3	5.033
32	95.00	1	.
33	100.00	1	.
34	90.00	2	8.485
35	95.25	4	11.471
36	90.67	3	4.933
37	82.00	3	5.568
38	86.00	3	4.583
39	91.00	2	1.414
40	87.86	7	10.808
41	83.00	8	8.384
42	92.27	26	9.768
43	85.00	5	7.000
45	83.00	1	.
46	103.00	1	.
47	88.33	3	10.017
48	93.00	2	5.657
49	83.50	2	3.536
50	101.00	2	1.414
51	93.60	5	7.232
52	82.00	1	.
53	102.50	4	12.369
54	99.69	13	13.250
55	105.14	28	8.258
56	88.80	5	19.071
Total	94.60	141	11.614



Lampiran 10. Hasil Uji Analisis Verifikasi Data



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/164/Lab-Psi/UMM/II/2023

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Emiliana Syahdariani
NIM : 201810230311084
Dosen Pembimbing : 1) Dr. Diah Karmiyati, M.Si
2) Rizky Susanti, M.Si

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Verifikasi Analisa Data.
Hasil: Lulus /Perbaikan

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Malang, 20 Februari 2023
Petugas Cek

[Signature]
Navy Tri Indah Sari

Lampiran 11. Hasil Uji Plagiasi



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/427/Lab-Psi/UMM/VI/2023

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Emiliana Syahdariani
NIM : 201810230311084
Dosen Pembimbing : 1) Dr. Diah Karmiyati, M.Si
2) Rizky Susanti, M.Si

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Cek Plagiasi
Hasil: Lulus/Perbaikan
Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Hubungan Antara Stress Akademik dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Kedokteran yang Sedang Melaksanakan Co-Ass	25%	10%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.



Malang, 8 Juni 2023
Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si