

**HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DENGAN *PURPOSE IN LIFE*
PADA MAHASISWA FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG**

(Skripsi)

**Oleh :
Dewi Astuti**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DENGAN *PURPOSE IN LIFE* PADA MAHASISWA FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020

Oleh

DEWI ASTUTI

Purpose in life merupakan salah satu dimensi *psychological well-being*, yang merupakan kemampuan individu untuk menyusun tujuan hidup yang lebih bermakna dan menjadikan tujuan hidup berarah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara stress akademik dengan *purpose in life*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala stress akademik dan skala *purpose in life*. Responden penelitian yaitu sebanyak 289 mahasiswa FKIP Unila, yang diperoleh dengan menggunakan teknik *voluntary sampling*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian dengan analisis *product moment* menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar $-0,215 > r_{tabel} 0,113$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan sebesar $-0,215$ antara *purpose in life* dengan stress akademik pada mahasiswa FKIP.

Kata kunci : mahasiswa, *purpose in life*, stress akademik

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS WITH PURPOSE IN LIFE IN COLLEGE STUDENT FKIP UNIVERSITY LAMPUNG ACADEMIC YEAR 2019/2020

Oleh

DEWI ASTUTI

Purpose in life is one of the dimensions of psychological well-being, which is an individual's ability to develop more meaningful life goals and make life goals directed. The purpose of this study was to determine the relationship between academic stress and purpose in life. This study uses correlational quantitative methods. Data collection techniques in this study used the academic stress scale and the purpose in life scale. The research respondents were 289 FKIP students who were obtained by using voluntary sampling technique. The data analysis technique uses product moment correlation. The results of the research with product moment analysis show that the correlation coefficient is $-0,215 > r_{tabel} 0,113$ then H_0 is rejected and H_a received, which means that it can be concluded that there is a significant relationship of $-0,215$ between purpose in life and academic stress in FKIP students.

Keyword : college student, purpose in life, academic stress

**HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DENGAN *PURPOSE IN LIFE*
PADA MAHASISWA FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Oleh :

Dewi Astuti

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

Judul skripsi : **HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DENGAN *PURPOSE IN LIFE* PADA MAHASISWA FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020**

Nama Mahasiswa : **Dewi Astuti**

NPM : 1513052073

Program Studi : S-I Bimbingan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Shinta Mayasari, S. Psi., M. Psi., Psi
NIP 19800501200812 2 002

Dosen Pembimbing II

Moch Johan Pratama, M. Psi., Psi
NIP 19870918201504 1 001

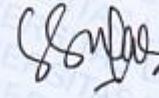
2. **Ketua Jurusan**

Dr. Riswandi, M. Pd
NIP 19760808 200912 1 001

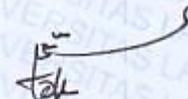
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

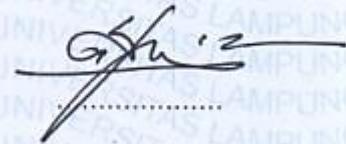
Ketua : Shinta Mayasari, S. Psi., M. Psi., Psi



Sekretaris : Moch Johan Pratama, M. Psi., Psi



Penguji : Drs. Yusmansyah, M. SI
Bukan Pendamping



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Patuan Raja, M. Pd
NIP. 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 09 Maret 2022

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dewi Astuti

NPM : 1513052073

Program Studi : S-1 Bimbingan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Stress Akademik Dengan *Purpose In Life* Pada Mahasiswa FKIP Universitas Lampung Tahun Ajaran 2019/2020” tersebut adalah asli hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 18 April 2022

Yang Membuat Pernyataan



Dewi Astuti

NPM 1513052073

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Dewi Astuti, dilahirkan di Labuhan Ratu, Kecamatan Labuhan Ratu, Kabupaten Lampung Timur, pada tanggal 13 Agustus 1997. Peneliti merupakan anak pertama dari dua bersaudara, putrid dari pasangan Bapak Suwiji (alm) dan Ibu Suratmi.

Pendidikan formal yang telah diselesaikan peneliti sebagai berikut.

1. MIN Gunung Terang, Kecamatan Labuhan Ratu, Kabupaten Lampung Timur, lulus pada tahun 2009.
2. SMP PGRI 2 Labuhan Ratu, Kecamatan Labuhan Ratu, Kabupaten Lampung Timur, lulus pada tahun 2012.
3. SMAN 1 Labuhan Ratu, Kecamatan Labuhan Ratu, Kabupaten Lampung Timur, lulus pada tahun 2015.

Pada tahun 2015, peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).

MOTO

Kebahagiaan adalah kondisi pikiran bukan hasil dari keadaan

(Sir John Lubbock)

Tak perlu takut. Tunjukkan saja warna-warnimu yang sesungguhnya.

Bahkan lukisan terbaik sedunia pun mempunyai pembenci dan pengkritik

(Fiersa Besari)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas izin dan ridhonya sehingga dapat diberikan kesempatan hingga sampai pada titik ini. Segala puji hanya milik Allah SWT. Kupersembahkan karya tulis ku ini kepada orang-orang tercinta yang menjadi motivator serta kebahagiaan hidupku.

- ❖ Kedua orang tuaku, Bapak Suwiji (alm) dan Ibu Suratmi. Terimakasih telah membesarkanku, mendidikku, memotivasiku, dan selalu mendoakan yang terbaik untukku, dan terimakasih atas segala pengorbanan yang tak akan mungkin bisa kubalas dengan apapun.
- ❖ Ayah keduaku, Bapak Bestari. Terimakasih sudah membantu mendidikku dan *men-support* dalam hal apapun.
- ❖ Adikku, Faridz Rizki Ramadhan. Terimakasih telah menjadi saudara sekaligus musuh besarku dan terimakasih selalu mendoakan yang terbaik untukku.
- ❖ *My baby girls*, Raffasya Qalesya Kyla yang selalu jadi penyemangatku.
- ❖ Semua pihak yang sering bertanya “kapan seminar? Kapan sidang? Kapan wisuda?” terimakasih untuk kalian telah membuat ku bosan dengan pertanyaan itu hingga akhirnya aku menjadi sangat bersemangat untuk mengerjakan karya tulis ini.

SANWACANA

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT penulis persembahkan sebagai ungkapan rasa syukur atas segala limpahan nikmat, rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Stress Akademik dengan *purpose in life* pada mahasiswa FKIP Universitas Lampung tahun ajaran 2019/2020”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini tentunya tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si., Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih. S.Psi, M.A, Psi., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
5. Ibu Shinta Mayasari, M.Psi., Psi., selaku pembimbing I, yang telah membimbing, memotivasi, dan memberikan saran kepada peneliti dalam menyusun skripsi
6. Bapak Moch Johan Pratama, M.Psi., Psi., Dosen Pembimbing Akademik

Sekaligus Pembimbing II yang telah membimbing, memotivasi, dan memberikan saran kepada penulis dalam menyusun skripsi.

7. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., Dosen Pembahas yang telah memberikan bimbingan, nasihat, kritik dan saran untuk memotivasi peneliti selama penyusunan skripsi.
8. Seluruh Dosen dan staf BK FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuannya kepada peneliti selama kuliah.
9. Teman Seperjuangan KKN (Marle, Nanda, Okta, Dina, Nabila, Novela, Dayat, Deni) di Tri Budi Makmur, Kecamatan Kebun Tebu, Kabupaten Lampung Barat.
10. Terimakasih *my bestai* (Nisa, Susan) yang banyak terus menyemangatiku untuk wisuda
11. Terimakasih Gondrongku yang terus menuntutku untuk cepat wisuda.
12. Terimakasih rekan seperjuangan Bimbingan Konseling dari banyak angkatan yang sudah membantu berpatisipasi untuk menyelesaikan mata kuliah.
13. Terimakasih kepada Teman, Sahabat, Responden Penelitian, dan Semua Pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga dengan bantuan dan dukungan yang diberikan mendapat balasan pahala disisi Allah Subhanahu WaTa'ala dan semoga skripsi ini bermanfaat. Aamiin.

Bandar Lampung, 18 Maret 2022
Peneliti,



Dewi Astuti

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	8
F. Kerangka Pikir	9
G. Hipotesis Penelitian	11
H. Manfaat Penelitian	11
I. Tujuan Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. <i>Purpose In Life</i>	13
1. <i>Purpose In Life</i> Dalam Kesejahteraan Psikologis.....	13
2. Pengertian <i>Purpose In Life</i>	14
3. Ciri-ciri <i>Purpose In Life</i>	15
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	15
B. Stress Akademik	16
1. Pengertian Stress Akademik	16
2. Dampak Stress Terhadap Akademik.....	17
3. Gejala-gejala Stress Akademik	19
4. Tingkat Stress.....	20
5. Sumber Stress.....	21
C. Hubungan Stress Akademik Dengan <i>Purpose In Life</i>	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	26
B. Tempat Dan Waktu Pelaksanaan	26
C. Variabel Penelitian.....	27
D. Definisi Operasional	27
1. Stress Akademik	27
2. <i>Purpose In Life</i>	28
E. Populasi Dan Sampel	28
1. Populasi.....	28

2. Sampel.....	29
F. Teknik Pengumpulan Data.....	29
G. Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen.....	31
1. Uji Validitas	31
2. Reliabilitas Instrumen	32
H. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Profil Lokasi Penelitian.....	34
B. Prosedur Penelitian	34
1. Persiapan Penelitian	34
2. Pelaksanaan Penelitian.....	35
C. Deskripsi Subjek Penelitian	37
D. Analisis Hasil Penelitian	37
1. Uji Normalitas.....	37
2. Uji Linieritas	38
3. Uji Hipotesis	39
4. Pembahasan	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	49
B. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	54
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Komparasi Ciri-ciri <i>Purpose In Life</i>	3
2. Hasil Skala Stress Akademik	36
3. Hasil Skala <i>Purpose In Life</i>	36
4. Subjek Penelitian.....	37
5. <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	38
6. Uji Linieritas	39
7. Hasil Uji Hipotesis	40
8. Klasifikasi Korelasi	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Alur Kerangka Pikir.....	10

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala <i>Purpose In Life</i>	55
2. Skala Stress Akademik.....	57
3. Validitas Stress Akademik.....	59
4. Validitas <i>Purpose In Life</i>	63
5. Reliabiitas Stress Akademik.....	64
6. Reliabilitas <i>Purpose In Life</i>	65
7. Uji Normalitas.....	66
8. Uji Linieritas.....	67
9. Uji Hipotesis.....	68
10. Data Penelitian Skala Stress Akademik.....	69
11. Data Penelitian Skala <i>Purpose In Life</i>	81
12. Distribusi Nilai r_{tabel}	89
13. Surat Izin Penelitian.....	90
14. Surat Balasan Penelitian.....	91

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu hal yang sangat penting dimiliki oleh mahasiswa. Kesejahteraan psikologis sendiri diartikan sebagai kondisi dimana aspek psikologis individu dapat berfungsi secara optimal yang ditandai dengan enam dimensi yaitu mampu menerima keadaan dirinya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu mengontrol lingkungan, memiliki kemandirian, tujuan hidup, dan mampu mengembangkan diri (Ryff, 2014).

Kondisi psikologis yang sejahtera tidak mudah dimiliki oleh seorang individu, hal tersebut harus dibentuk sejak awal, dalam konteks ini kondisi psikologis yang sejahtera harus dibentuk sejak masa *preservice* atau sejak berkuliah yaitu ketika menjadi mahasiswa. Sehingga profesionalitas seorang guru dapat diawali dari mahasiswa sebagai calon guru itu sendiri. *Psychological well being* tidak serta merta terbentuk saat seorang individu menjadi guru, dibutuhkan upaya untuk membentuk kondisi kesejahteraan psikologi individu optimal. Saat ini peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana kondisi kesejahteraan psikologi yang dimiliki oleh calon guru yang ada di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Sehingga bisa menjadi pencegahan untuk calon guru agar bisa mencapai kepribadian yang sejahtera sebelum individu menjadi

guru yang profesional.

Salah satu dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu kemampuan untuk membentuk tujuan hidup yang bermakna (*purpose in life*). Pada jurnal Carol D. Ryff (2018) mengenai “*Eudaimonic Well Being*” seorang yang *purpose in life* memiliki keyakinan yang memberi seseorang rasa tujuan dan makna dalam hidup adalah bagian kesehatan mental positif, memiliki pemahaman yang jelas tentang tujuan seseorang yang penting dalam berkontribusi rasa terarah dan intensionalitas terhadap kehidupan, teori rentang hidup menggambarkan perubahan tujuan atau sasaran dengan kehidupan yang berbeda tahap, seperti menjadi kreatif atau produktif di usia paruh baya, dan beralih ke integrasi emosional di kehidupan selanjutnya, formulasi eksistensial, terutama pencarian makna dalam menghadapi kesulitan yang signifikan, secara langsung berkaitan dengan tantangan menemukan atau menciptakan artinya di tengah-tengah penderitaan. Dapat disimpulkan bahwa *purpose in life* adalah kemampuan individu untuk menyusun tujuan hidup yang lebih bermakna (bermakna diartikan sebagai individu yang tidak hanya memikirkan manfaatnya bagi dirinya sendiri namun juga memikirkan manfaat bagi orang lain) dan menjadikan tujuan hidup berarah.

Kondisi *purpose in life* remaja/mahasiswa secara umum di Indonesia tergolong rendah. Berdasarkan penelitian Jelita dkk (2018) tentang Peningkatan Sikap Terhadap *Purpose In Life* Menggunakan Bimbingan Kelompok Teknik Simulasi *Games* menyatakan bahwa di SMAN 9 Bandar Lampung pada siswa kelas XI IPS 1 yang menjadi subjek kelompok eksperimen yang berjumlah 10 orang. peneliti

memberikan survey siswa pada kelas XI untuk mendapatkan informasi tentang pengetahuan siswa terkait kesejahteraan psikologis dan setelah itu peneliti melakukan FGD (*Focus Group Discussion*) untuk mengetahui bentuk perilaku negatif terhadap tujuan hidup. Hasil yang didapat dari FGD adalah bahwa siswa cenderung memiliki sikap yang negatif terhadap tujuan hidup.

Secara spesifik kondisi *purpose in life* di FKIP berupa 60.00 % yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyusun tujuan hidup yang lebih bermakna dan menjadikan tujuan hidup berarah. Berdasarkan data diatas diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *Purpose in life* yang sedang, sehingga masih memiliki peluang untuk ditingkatkan. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara diketahui bahwa ada perilaku mahasiswa FKIP yang mengarah pada bentuk-bentuk *purpose in life* yang rendah apabila dibandingkan dengan teori Ryff (2014). Berikut tabel komparasinya :

Tabel 1. Komparasi antara ciri-ciri *purpose in life* positif dan negatif menurut Ryff (2014) dengan hasil wawancara pada mahasiswa FKIP

No	Indikator Positif	Contoh
1	Memiliki tujuan dalam hidup dan merasa terarah	Mahasiswa mampu menyusun rencana hidup dengan jelas dan spesifik. Contoh : seseorang yang kuliah di jurusan BK ketika lulus akan menjadi guru BK dan membimbing siswa yang berperilaku nakal disekolah
2	Merasa ada makna untuk kehidupan sekarang dan masa lalu	Mahasiswa dapat menjadikan pengalaman yang lalu sebagai pelajaran hidup yang sekarang dan yang akan datang.

		Contoh : seseorang yang awalnya tidak ingin masuk jurusan BK dimasa lalu namun tetap dijalani karena berpikir ada makna dari kesalahan tersebut dan berpikir dengan ilmu yang didapat di masa perkuliahan dapat bermanfaat untuk membantu atau mengatasi siswa nakal atau bermasalah disekolah
3	Memiliki keyakinan yang memberi kehidupan tujuan	Mahasiswa mengetahui bahwa hidup ini bukan hanya pasrah atau mengalir mengikuti air. Contoh : seseorang yang memiliki cita-cita menjadi guru BK dan termotivasi untuk terus mendalami ilmu BK agar dia bisa menjadi guru BK yg profesional sehingga dari awal masuk kuliah dia memilih jurusan BK
4	Memiliki maksud dan tujuan untuk hidup	Mahasiswa mengetahui bahwa hidup ini ada hal yang harus di lakukan. Contoh : seseorang yang memilih di jurusan BK dia tahu bahwa dimasa mendatang dia akan menjadi guru BK/Konselor yang professional dengan ilmu yang didapatnya diperkuliahan

No	Indikator negatif	Contoh
1	Tidak memiliki makna dalam hidup	Mahasiswa belum melihat bahwa hasil dari tujuan hidupnya harus bermanfaat. Contoh : seseorang yang berpikir bahwa dia kuliah hanya untuk mendapatkan gelar sarjana saja
2	Memiliki beberapa tujuan atau sasaran, kurang memiliki arah	Mahasiswa belum mampu memahami tujuan hidup sesuai potensi yang ada didalam dirinya.

		Contoh : seseorang yang berusaha mendapat gelar sarjana namun tidak untuk bekerja sebagai guru BK
3	Tidak melihat tujuan dalam kehidupan masalah	Mahasiswa belum menyadari bahwa pengalaman yang lalu dapat dijadikan pelajaran atau sebuah motivasi untuk masa yang akan datang. Contoh : seseorang yang awalnya memilih masuk jurusan BK dengan tujuan ingin menjadi guru BK pada akhirnya dia bekerja menjadi teller bank
4	Tidak punya pandangan atau keyakinan yang memberi makna hidup	Mahasiswa belum mampu melihat tujuan hidup bahwa ada sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya untuk keberlangsungan hidup secara terarah. Contoh : seseorang yang menerima jika suatu saat dia mendapat pekerjaan apapun

Berdasarkan hasil komparasi diatas dapat disimpulkan bahwa *purpose in life* perlu diperhatikan agar mahasiswa FKIP Universitas Lampung memiliki *purpose in life* yang baik yaitu mampu menyusun tujuan hidup yang lebih bermakna dan menjadikan tujuan hidup berarah.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas kesejahteraan psikologis adalah lingkungan. Di lingkungan kampus dengan segala dinamikanya bisa memunculkan tekanan stress akademik. Stress akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang *stressor* akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govaerts & Gregoire, 2004). Stress akademik merupakan suatu keadan dimana individu mendapatkan tekanan dari tuntutan akademik yang berhubungan dengan tugas di

Universitas. Stress akademik muncul karena banyaknya tugas, persaingan antar teman, kegagalan, kurang baiknya hubungan dengan dosen atau karena faktor luar seperti tekanan dari orang tua yang ingin anaknya memiliki nilai yang tinggi (Agolla & Ongori, 2009). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Yoga P. D. Kountul, dkk. 2018) Stress yang biasanya dialami mahasiswa disebabkan adanya tuntutan kehidupan dan tanggung jawab akademik.

Stress akademik memiliki dampak bagi *purpose in life*. Menurut Ryff (2014) 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. Sebaliknya, seseorang yang kurang memiliki tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, memiliki sedikit tujuan hidup, kehilangan rasa keterarahan dalam hidup, kehilangan keyakinan yang memberikan tujuan hidup, serta tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian masa lalu. Pada jurnal Dalia Bedewy dan Adel Gabriel (2015) faktor akademik adalah penyebab stress yang dominan pada kebanyakan siswa, diikuti oleh fisik, sosial, dan emosional. Sebagian besar siswa dengan stress melaporkan skor tinggi harga diri yang buruk, dan sekitar setengahnya mendapat skor tinggi pada skala depresi (Baste dan Gadkari, 2014). Hasil dari literatur menunjukkan bahwa tingkat stress yang lebih tinggi dikaitkan dengan kinerja akademik yang buruk (Sohail, 2013).

Maka dari itu, stress merupakan salah satu hal yang dianggap berhubungan

dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa khususnya pada dimensi *purpose in life*. Seseorang yang mengalami stress akademik akan merasa kesulitan untuk menjalani kehidupan sehari-hari, bingung apa yang akan dilakukan dan dikerjakan, sulit menentukan tujuan hidup yang akan dicapai akibatnya seseorang akan melakukan kinerja akademik yang buruk sehingga orang yang mengalami hal ini akan sulit untuk menyusun tujuan hidup yang lebih bermakna.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dari itu peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara stress akademik dengan *purpose in life* pada mahasiswa FKIP Universitas Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa FKIP ditemukan beberapa masalah yang mengarah pada ciri-ciri *purpose in life* yang rendah, diantaranya :

1. Menganggap bahwa kuliah di FKIP hanya untuk mendapatkan gelar sarjana S.Pd
2. Berjuang untuk mendapat gelar S.Pd namun tidak ingin bekerja sesuai dengan ilmu yang didapat selama perkuliahan
3. Bekerja tidak sesuai dengan jurusan yang diinginkannya
4. Pasrah jika suatu saat mendapat pekerjaan apapun

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah “hubungan antara stress akademik dengan *purpose in life* pada mahasiswa FKIP Universitas Lampung Tahun Ajaran 2019/2020”

D. Rumusan Masalah

Adapun permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara stress akademik dengan *purpose in life* pada mahasiswa FKIP Universitas Lampung Tahun Ajaran 2019/2020 “.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Agar lebih jelas dan penelitian tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut :

1. Ruang Lingkup Ilmu

Ruang lingkup penelitian ini adalah konsep keilmuan bimbingan dan konseling.

2. Ruang Lingkup Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah hubungan antara stress akademik dengan *purpose in life*.

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah penelitian ini adalah di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.

5. Ruang Lingkup Waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada tahun ajaran 2019/2020.

F. Kerangka Pikir

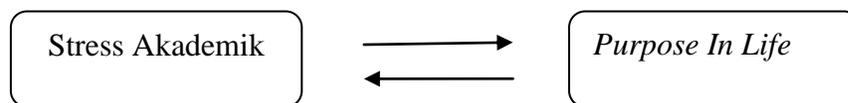
Kesejahteraan Psikologis adalah kondisi dimana aspek psikologi berfungsi secara optimal yang ditandai dengan 6 fungsi dimensi yaitu suatu keadaan dimana bekerja mampu menerima keadaan dirinya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu mengontrol lingkungan, memiliki kemandirian, tujuan hidup dan mampu mengembangkan diri, salah satu dimensinya adalah *purpose in life*.

Salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yang akan diteliti adalah *Purpose in life*. Pada jurnal Carol D. Ryff tahun 2018 mengenai “*Eudaimonic Well Being*” seorang yang *purpose in life* memiliki keyakinan yang memberi seseorang rasa tujuan dan makna dalam hidup adalah bagian kesehatan mental positif, memiliki pemahaman yang jelas tentang tujuan seseorang yang penting dalam berkontribusi rasa terarah dan intensionalitas terhadap kehidupan, teori rentang hidup menggambarkan perubahan tujuan atau sasaran dengan kehidupan yang berbeda tahap, seperti menjadi kreatif atau produktif di usia paruh baya, dan beralih ke

integrasi emosional dikehidupan selanjutnya, formulasi eksistensial, terutama pencarian makna dalam menghadapi kesulitan yang signifikan, secara langsung berkaitan dengan tantangan menemukan atau menciptakan artinya di tengah-tengah penderitaan. Dapat disimpulkan bahwa *purpose in life* adalah kemampuan individu untuk menyusun tujuan hidup yang lebih bermakna dan menjadikan tujuan hidup berarah.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas kesejahteraan psikologis mahasiswa adalah lingkungan. Di lingkungan kampus dengan segala dinamikanya dapat memunculkan tekanan stress akademik. Stress akademik adalah suatu keadaan dimana individu mendapatkan tekanan dari tuntutan akademik yang berhubungan dengan tugas di Universitas. Maka dari itu penelitian ini berguna untuk mengetahui apakah ada hubungan antara stress akademik dengan *purpose in life* bagi calon pendidik atau mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka alur pikir penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara stress akademik dengan *purpose in life* pada mahasiswa adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Alur Kerangka Penelitian.

G. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan alur kerangka penelitian diatas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut :

Ho : stress akademik tidak berhubungan negatif dengan *purpose in life* pada mahasiswa FKIP Unila

Ha : stress akademik berhubungan negative dengan *purpose in life* pada mahasiswa FKIP Unila

H. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis :

- a) Bidang ilmu Bimbingan Konseling dan Psikologi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan pengembangan bagi disiplin ilmu psikologi dan BK, khususnya pengembangan konsep pada bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema gaya komunikasi dalam meningkatkan kemampuan *purpose in life* pada mahasiswa baru.
- b) Bagi peneliti lain, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai landasan berpikir untuk pengembangan penelitian sejenis secara lebih mendalam. Selain itu juga diharapkan dapat memberi inspirasi dalam melaksanakan penelitian berikutnya yang relevan dan mendorong dihasilkannya penemuan baru.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi pihak Fakultas, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai kesejahteraan psikologis calon guru. Sehingga diharapkan bisa menjadi landasan untuk membuat program yang dapat mencegah rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa sebagai calon guru.
- b) Bagi subjek penelitian, diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi mahasiswa itu sendiri terkait intensitas penggunaan instagram dengan *purpose in life* dan prestasi akademik mahasiswa.

I. Tujuan Penelitian

Tujuan dari pengetahuan ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara stress akademik dengan *purpose in life* pada mahasiswa FKIP Unila.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. *Purpose in life*

1. *Purpose In Life* dalam Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, memiliki hubungan positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengembalikan lingkungan, dan terus mengembangkan diri secara mandiri. Menurut Ryff (2014), kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi seseorang yang hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya dimasa lalu (*self acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungan secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).

Berdasarkan uraian tersebut dapat didefinisikan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana aspek psikologis individu dapat berfungsi

secara optimal yang ditandai dengan enam kemampuan. Salah satu dimensi kesejahteraan psikologis adalah *purpose in life*.

2. Pengertian *Purpose In Life*

Menurut jurnal Carol D. Ryff tahun 2018 mengenai “*Eudaimonic Well Being*” seorang yang *purpose in life* memiliki keyakinan yang memberi seseorang rasa tujuan dan makna dalam hidup adalah bagian kesehatan mental positif, memiliki pemahaman yang jelas tentang tujuan seseorang yang penting dalam berkontribusi rasa terarah dan intensionalitas terhadap kehidupan, teori rentang hidup menggambarkan perubahan tujuan atau sasaran dengan kehidupan yang berbeda tahap, seperti menjadi kreatif atau produktif di usia paruh baya, dan beralih ke integrasi emosional di kehidupan selanjutnya, formulasi eksistensial, terutama pencarian makna dalam menghadapi kesulitan yang signifikan, secara langsung berkaitan dengan tantangan menemukan atau menciptakan artinya di tengah-tengah penderitaan.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa *purpose in life* adalah kemampuan individu untuk menyusun tujuan hidup yang lebih bermakna (bermakna diartikan sebagai individu yang tidak hanya memikirkan manfaatnya bagi dirinya sendiri namun juga memikirkan manfaat bagi orang lain) dan menjadikan tujuan hidup berarah.

3. Ciri-ciri *purpose in life*

Ciri-ciri positif dan negatif menurut Ryff (2014) yaitu :

a) Ciri-ciri positif

1. Memiliki tujuan dalam hidup dan merasa terarah
2. Merasa ada makna untuk kehidupan sekarang dan masa lalu
3. Memiliki keyakinan yang memberi kehidupan tujuan
4. Memiliki maksud dan tujuan untuk hidup

b) Ciri-ciri negatif

1. Tidak memiliki makna dalam hidup
2. Memiliki beberapa tujuan atau sasaran, kurang memiliki arah
3. Tidak melihat tujuan dalam kehidupan masalalu
4. Tidak punya pandangan atau keyakinan yang memberi makna hidup

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Faktor-faktor yang mempengaruhi PWB seseorang menurut Ryff (2006) adalah sebagai berikut:

- a. Status sosial ekonomi meliputi : besarnya *income* (penghasilan) keluarga, tingkat pendidikan, keberhasilan pekerjaan, kepemilikan materi, status sosial di masyarakat.
- b. Dukungan sosial diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat dari orang lain atau kelompok. Dukungan ini berasal dari berbagai sumber diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, maupun

organisasi sosial.

- c. Usia, yaitu perbedaan usia mempengaruhi perbedaan dimensi-dimensi kesejahteraan, seiring bertambahnya usia, terutama dari dewasa muda hingga madya, pertumbuhan diri juga mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia.
- d. Religiusitas, hal ini berkaitan dengan transendensi segala persoalan hidup kepada Tuhan. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna.
- e. Budaya, Budaya dan masyarakat terkait dengan norma, nilai dan kebiasaan yang berada dalam masyarakat.
- f. Jenis Kelamin : Wanita cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis dibandingkan laki-laki. Hal ini dikaitkan dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi koping yang dilakukan, serta aktivitas sosial yang dilakukan. Wanita lebih mampu mengekspresikan emosi dengan curhat kepada orang lain. Wanita juga lebih senang menjalin relasi sosial dibanding laki-laki.

B. Stress Akademik

1. Pengertian stress akademik

Setiap individu pasti pernah mengalami stress, tergantung dari pada individu itu sendiri dalam mengelola setiap tuntutan yang ada untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehingga dapat merespon setiap sumber stressor yang ada

dengan positif. Adanya sebuah keterampilan dan pengalaman guna dapat mengelola sumber daya dan merespon setiap sumber *stressor* (Hicks & Heastie, 2008). Stress akademik didalam jurnal conley (2011) sebagai diri pengalaman yang relevan atau peristiwa yang mengganggu pencapaian tujuan yang berkaitan dengan kinerja sekolah atau untuk keberhasilan sekolah secara keseluruhan. Stress akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang *stressor* akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govaerts & Gregoire, 2004). Pada kehidupan mahasiswa rentan sekali mengalami *academic stress*, disinyalir karena dampak tuntutan dari rutinitas belajar dalam dunia perkuliahan, tuntutan untuk berpikir lebih tinggi dan kritis, kehidupan yang mandiri, serta berperan serta dalam kehidupan sosial bermasyarakat (Hicks & Heastie, 2008).

Berdasarkan pengertian diatas stress akademik merupakan suatu keadaan individu atau mahasiswa yang mengalami tekanan karena tuntutan lingkungan yang berhubungan dengan penilaian dan pendidikan dengan kemampuan yang dimilikinya

2. Dampak Stress Terhadap Akademik

Reaksi terhadap *stressor* akademik terdiri dari pikiran, prilaku, reaksi tubuh, dan perasaan (Olejnik & Holschuh, 2007). Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut.

a) Pemikiran

Respon yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berpikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.

b) Perilaku

Respon yang muncul dari perilaku, seperti: menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

c) Reaksi tubuh

Respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

d) Perasaan

Respon yang muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.

Respon lain terhadap stress akademik menurut pendapat Barriyah (2013) adalah respon seseorang terhadap berbagai tuntutan pada dirinya yang tidak menyenangkan dan dipersepsikan individu sebagai stimulus yang membahayakan serta melebihi kemampuan individu tersebut untuk melakukan *coping* sehingga individu tersebut bereaksi baik secara fisik, emosi, maupun perilaku. Tuntutan yang bersumber dari proses belajar meliputi: tuntutan menyelesaikan banyak tugas, tuntutan mendapat nilai tinggi, kecemasan

menghadapi ujian, dan manajemen waktu.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat respon stress akademik yaitu fisik, emosi, dan perilaku.

3. Gejala-Gejala Stress Akademik

Kondisi stress dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stress akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi (Sarafino & Smith, 2012). Gejala emosi lainnya juga ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu mengatasi masalah, merasa ketakutan atau ciut hati, merasa tertekan dan gelisah.

Ada beberapa gejala terhadap stress menurut Taylor (2006) yaitu sebagai berikut :

- a) Gejala Fisiologis, yaitu : berkeringat, detak jantung meningkat, mengigil atau gemeteran, mempunyai masalah dengan tidur, tekanan darah tinggi, peningkatan hormon dan menurun kekebalan tubuh.
- b) Gejala emosional, yaitu : merasa cemas, merasa ketakutan, mudah marah, murung, malu dan penolakan.
- c) Gejala kognitif, yaitu : penghargaan atas diri rendah, tidak mampu berkonsentrasi, bingung, mudah bertindak memalukan, khawatir akan masa depannya, mudah lupa, sulit menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang diberikan.
- d) Gejala perilaku sosial, yaitu menarik diri dari lingkungan, enggan bekerja

sama, bertindak impulsif atau bertindak sesuka hati, frekuensi merokok yang meningkat, penggunaan obat-obatan dan alkohol meningkat, mudah celaka, kurang optimis dan kehilangan nafsu makan.

Gejala-gejala stress akademik individu yang mengalami stress akan menunjukkan gejala emosional dan fisik (Hernawati, N. 2006). Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut :

a) Gejala Emosional

Siswa yang mengalami stress akademik secara emosional ditandai dengan: gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.

b) Gejala Fisik

Siswa yang mengalami stress akademik secara fisik ditandai dengan: sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar.

4. Tingkat Stress

Tingkat stress merupakan hasil penilaian derajat stress yang dialami oleh individu. Tingkat stress adalah salah satu faktor pembeda dalam melakukan *coping* sebagai kegiatan kognitif. Tingkat stress dapat digolongkan menjadi stress ringan, stress sedang, dan stress berat (Priyoto, 2014) yaitu sebagai berikut:

a) Stress Ringan

Adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, umumnya dirasakan oleh setiap orang, misalnya: lupa, kebanyakan tidur, dan dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam, dan biasanya tidak menimbulkan bahaya.

b) Stress Sedang

Stress sedang umumnya lebih lama dari pada stress ringan. Biasanya berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari. Situasi seperti ini dapat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang.

c) Stress Berat

Stress berat merupakan stres yang kronis yang terjadi beberapa minggu hingga beberapa tahun. Stress berat biasanya lebih cenderung mengalami gangguan, misalnya pusing, ketegangan ketika bekerja, peningkatan tekanan darah, jantung berdebar, nyeri leher, dan bahu, serta keringat dingin.

5. Sumber Stress

Beberapa hal yang berkaitan dengan stress akademik menurut Lin & Chen (2009), yaitu :

a. *Teacher stress*

Stressor yang muncul akibat dari interaksi antara pelajar dengan guru serta kebijakan-kebijakan yang dibuat guru terkait proses akademik yang berlangsung.

b. *Result stress*

Merupakan kondisi situasi stress yang dirasakan individu berkaitan dengan tuntutan terhadap hasil belajarnya dan hasil belajar yang dicapainya.

c. *Test stress*

Perasaan cemas terkait tes-tes akademik yang dihadapi individu dalam proses akademiknya.

d. *Studying stress in group*

Merupakan kondisi stress yang dirasakan individu berkaitan dengan proses dalam setting belajar kelompok.

e. *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 si pelajar.

f. *Time management*

Berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola dan memanajemen waktu belajarnya sehingga mampu menunjukkan performa akademik yang maksimal.

g. *Self-inflicted stress*

Berkaitan dengan persepsi individu terhadap kemampuannya dalam menjalankan proses akademik yang mana persepsinya tersebut akan mempengaruhi performa akademik yang maksimal.

Sumber stress akademik atau stressor akademik yang umum menurut Olejnik

& Holschuh (2007), antara lain :

- a. Ujian, menulis, atau kecemasan berbicara didepan umum. Beberapa individu merasa stress sebelum ujian atau menulis sesuatu, ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari. Telapak tangan mereka berkeringat, dan jantung berdegup kencang.
- b. Prokrastinasi. Adanya ketidakpedulian terhadap tugas mereka, tetapi ternyata banyak individu yang peduli dan tidak dapat melakukan itu secara bersamaan. Individu tersebut merasa sangat stress terhadap tugas mereka.
- c. Standar akademik yang tinggi. Stress akademik terjadi karena siswa (mahasiswa) ingin menjadi yang terbaik di sekolah mereka dan guru memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal ini tentu saja membuat siswa (mahasiswa) merasa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi.

C. Hubungan Stress Akademik Dengan *Purpose In Life*

Berdasarkan jurnal Carol D. Ryff (2018) mengenai “*Eudaimonic Well Being*” seorang yang *purpose in life* memiliki keyakinan yang memberi seseorang rasa tujuan dan makna dalam hidup adalah bagian kesehatan mental positif, memiliki pemahaman yang jelas tentang tujuan seseorang yang penting dalam berkontribusi rasa terarah dan intensionalitas terhadap kehidupan, teori rentang hidup menggambarkan perubahan tujuan atau sasaran dengan kehidupan yang berbeda tahap, seperti menjadi kreatif atau produktif di usia paruh baya, dan beralih ke integrasi emosional dikehidupan selanjutnya, formulasi eksistensial, terutama pencarian makna dalam menghadapi kesulitan yang signifikan, secara langsung

berkaitan dengan tantangan menemukan/menciptakan artinya di tengah-tengah penderitaan. Dapat disimpulkan bahwa *purpose in life* adalah kemampuan individu untuk menyusun tujuan hidup yang lebih bermakna (bermakna diartikan sebagai individu yang tidak hanya memikirkan manfaatnya bagi dirinya sendiri namun juga memikirkan manfaat bagi orang lain) dan menjadikan tujuan hidup berarah. Sedangkan Stress akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang *stressor* akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govaerts & Gregoire, 2004).

Stress akademik memiliki dampak bagi *purpose in life*. Menurut Ryff (2014) 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. Sebaliknya, seseorang yang kurang memiliki tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, memiliki sedikit tujuan hidup, kehilangan rasa keterarahan dalam hidup, kehilangan keyakinan yang memberikan tujuan hidup, serta tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian masa lalu. Pada jurnal Dalia Bedewy dan Adel Gabriel (2015) faktor akademik adalah penyebab stress yang dominan pada kebanyakan siswa, diikuti oleh fisik, sosial, dan emosional. Sebagian besar siswa dengan stress melaporkan skor tinggi harga diri yang buruk, dan sekitar setengahnya mendapat skor tinggi pada skala depresi (Baste dan Gadkari, 2014). Hasil dari

literatur menunjukkan bahwa tingkat stress yang lebih tinggi dikaitkan dengan kinerja akademik yang buruk (Sohail, 2013).

Stress merupakan salah satu hal yang dianggap berhubungan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa khususnya pada dimensi *purpose in life*. Seseorang yang mengalami stress akademik akan merasa kesulitan untuk menjalani kehidupan sehari-hari, bingung apa yang akan dilakukan dan dikerjakan, sulit menentukan tujuan hidup yang akan dicapai akibatnya seseorang akan melakukan kinerja akademik yang buruk sehingga orang yang mengalami hal ini akan sulit untuk menyusun tujuan hidup yang lebih bermakna.

III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017). Sedangkan metode penelitian Korelasional, Menurut Arikunto (2010) penelitian korelasional (*Correlational Studies*) merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Dengan demikian, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian korelasional, dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Jalan Sumantri Brojonegoro No 1. Kota Bandar Lampung, Lampung. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tahun ajaran 2019/2020.

C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut (Sugiyono, 2017), kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi variabel penelitian merupakan konsep jenis yang menjadi perhatian dalam penelitian.

- a. Variabel Bebas (X) atau biasa disebut dengan istilah variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab berubahnya variabel terikat.

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas (X) adalah Stress Akademik

- b. Variabel Terikat (Y) atau biasa disebut dengan istilah variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat (Y) adalah *purpose in life*.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2013). Berikut adalah definisi operasional dari variabel-variabel dalam penelitian ini:

1. Stress Akademik

Stress akademik adalah suatu keadaan mahasiswa yang mengalami tekanan karena tuntutan beban akademis dan non akademis. Begitu banyaknya tekanan

yang dihadapi mahasiswa yang menyebabkan mahasiswa enggan mengikuti perkuliahan untuk menghindari dari segala masalah yang ada di perkuliahan.

Adapun indikator dari stress akademik :

1. Melihat diri tidak mampu mengatur waktu kuliah dan kegiatan diluar perkuliahan
2. Melihat diri tidak mampu menyelesaikan tugas dan ujian perkuliahan
3. Tidak yakin dengan prestasi akademik di dalam diri
4. Tidak memiliki hubungan yang baik dengan dosen, teman, dan orang tua

2. *Purpose In Life*

Purpose in life adalah kemampuan individu untuk menyusun tujuan hidup yang lebih bermakna (bermakna diartikan sebagai individu yang tidak hanya memikirkan manfaatnya bagi dirinya sendiri namun juga memikirkan manfaat bagi oranglain) dan menjadikan tujuan hidup berarah. Adapun indikator dalam *purpose in life* adalah:

1. Memiliki tujuan dalam hidup dan merasa terarah
2. Merasa ada makna untuk kehidupan sekarang dan masa lalu
3. Memiliki keyakinan yang memberi kehidupan tujuan
4. Memiliki maksud dan tujuan untuk hidup

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2017) adalah wilayah generalisasi yang terdiri

atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa-mahasiswi FKIP Universitas Lampung Tahun Ajaran 2019/2020 yang berjumlah 5723.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian bersifat *non probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana kemungkinan setiap objek penelitian untuk terpilih tidak dapat diketahui atau tidak dapat dihitung.

Sampel diambil berdasarkan teknik *Voluntary Sampling*. Pada metode penentuan sampling sukarela (*volunteer*) ini, pengambilan sampel berdasarkan kesukarelaan individu untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh jurusan FKIP yang berjumlah 289 yang dimana sampel diambil 5% dari setiap jurusan FKIP dan sampel yang terdiri dari jurusan IP, Pendidikan IPS, Pendidikan MIPA, Pendidikan Bahasa dan seni, dimana dari setiap jurusan wajib mengisi kuesioner yang diberikan.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan. Metode pengumpulan data yang

dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala. Skala berisi pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan variabel penelitian. Menurut Sugiyono (2012) skala merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Dalam penelitian ini skala yang digunakan ialah skala *likert*. Menurut Sugiyono (2015), *skala likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan *skala likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap item instrument yang menggunakan skala *likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif (Sugiyono, 2015)

Skala ini terdiri dari enam alternatif jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), agak tidak sesuai (ATS), agak sesuai (AS), sesuai (S), sangat sesuai (SS). Penilaian item *favorable* bergerak dari skor 1 menunjukkan sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), agak tidak sesuai (ATS), agak sesuai (AS), sesuai (S), sangat sesuai (SS). Sedang item *unfavorable* bergerak dari 6 kemungkinan sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), agak tidak sesuai (ATS), agak sesuai (AS), sesuai (S), sangat sesuai (SS).

Dalam penelitian ini skala yang digunakan ialah skala stress akademik yang dikembangkan oleh Dalia Badewy & Adel Gabriel (2015) yaitu *Perception of*

Academic Stress Scale (PASS) dan skala PWBs adalah skala baku yang dikembangkan oleh Ryff (1989) yang juga diadaptasi oleh Moch Johan Pratama (2019) dengan judul “Apakah Calon Pendidikan Sudah Sejahtera Kondisi Psikologisnya? Studi Deskriptif Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa FKIP Universitas Lampung.

G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas dan reliabilitas merupakan alat ukur atau alat uji suatu instrument penelitian, karena kedua hal tersebut merupakan karakter utama yang menunjukkan apakah suatu alat ukur itu baik atau tidak. Sebab keberhasilan suatu penelitian ditentukan oleh baik tidaknya instrumen yang digunakan. Maka untuk menguji suatu instrumen digunakan uji validitas dan uji reliabilitas agar dapat dibuktikan baik atau tidaknya hasil yang didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan.

1. Uji Validitas (Konstruk)

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Semakin tinggi validitas maka instrument semakin valid atau sah, semakin rendah validitas maka instrument kurang valid, Arikunto (2010). Sedangkan menurut azwar (2013) validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya.

Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang dibuat dapat mengukur apa yang diinginkan. Untuk itu sebelum intrumen tersebut

dipakai, terlebih dahulu perlu di uji cobakan. Tujuannya agar dapat diketahui apakah instrument yang digunakan tersebut memiliki validitas yang tinggi atau rendah. Suatu tes atau instrument pengukuran dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah.

Penelitian ini menggunakan skala *Perception of Academic Stress Scale* (PASS) yang dikembangkan oleh Dalia Bedewy & Adel Gabriel (2015) yaitu dengan judul *examining perceptions of academic stress and its sources among university students: the perception of academic stress scale* dan skala PWBS adalah skala baku yang dikembangkan oleh Ryff (1989) yang juga diadaptasi oleh Moch Johan Pratama (2019) dengan judul “Apakah Calon Pendidikan Sudah Sejahtera Kondisi Psikologisnya? Studi Deskriptif Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa FKIP Universitas Lampung.

2. Reliabilitas Instrument

Reliabilitas memiliki pengertian keajegan atau konsistensi, serta sejauh mana suatu instrument pengukuran dapat dipercaya (Azwar 2013). Sedangkan menurut Arikunto (2010) menyatakan realibilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrument dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut dianggap sudah baik. Oleh sebab itu

instrument yang sudah dapat dipercaya atau reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya pula.

Pengujian reliabilitas ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* yang mana instrumen dikatakan reliabel jika memiliki nilai *Alpha Cronbach* $\geq 0,60$. Reliabilitas instrument menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Perhitungan menggunakan SPSS) Pada reabilitas sebelumnya yang telah dilakukan oleh Moch Johan Pratama (2019) dengan judul “Apakah Calon Pendidikan Sudah Sejahtera Kondisi Psikologisnya? Studi Deskriptif Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, didapat reabilitas sebelumnya 0,935 dengan jumlah item diuji 84 dan jumlah responden sebanyak 445 responden. Sedangkan yang dilakukan oleh Dalia Bedewy & Adel Gabriel (2015) dengan judul *examining perceptions of academic stress and its sources among university students: the perception of academic stress scale*, didapat reabilitas sebelumnya 0,7 dengan jumlah item 18 dan jumlah responden sebanyak 100 responden.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2017). Selanjutnya untuk mengukur derajat atau tingkat hubungan antara dua variabel yaitu variabel stress akademik (X) dan variabel *purpose in life* (Y) digunakan uji korelasi *Product Moment Pearson*. Data mentah yang sudah diperoleh kemudian dianalisis untuk menguji bahwa sampel representatif, kedua data normal, dan linier.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dibahas dalam bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stress akademik dan *purpose in life* pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun Akademik 2019/2020. Hasil perolehan korelasi mengenai stress akademik dan *purpose in life* sebesar $r_{hitung} = 0,215 > 0,113^{r_{tabel}}$, artinya semakin rendah stress akademik maka akan semakin tinggi juga *purpose in life*. Dan sebaliknya, semakin tinggi stress akademik maka akan semakin rendah *purpose in life*.

B. Saran

Peneliti menyadari banyaknya keterbatasan dalam penelitian ini seperti : sulitnya untuk mencari data ketua angkatan guna menyebarluaskan instrumen, akses internet yang kurang stabil, tidak adanya sarana untuk konsultasi permasalahan akademik, dll. Namun, peneliti berharap keterbatasan tersebut dapat menjadi pembelajaran untuk diri peneliti sendiri dan peneliti lain.

1. Kepada pihak fakultas atau universitas diharapkan mampu membantu mahasiswa untuk meningkatkan *purpose in life* dengan memberikan layanan penguasaan konten, informasi, bimbingan kelompok, konseling kelompok,

konseling individu atau klasikal khususnya di FKIP misalnya dengan memperbaiki akses internet, membuat sarana pengaduan/konsultasi melalui internet maupun secara tatap muka, dll agar mahasiswa lebih termotivasi dalam mengembangkan diri serta menghindari terjadinya stress akademik yang dialami oleh mahasiswa.

2. Bagi mahasiswa hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara stress akademik dengan *purpose in life*. Dengan adanya informasi ini diharapkan semua mahasiswa mampu untuk menyusun tujuan hidup yang lebih bermakna dan menjadikan tujuan hidup terarah.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menemukan teknik dalam menjaga kestabilan kesejahteraan psikologis terutama dalam dimensi *purpose in life*, agar diharapkan dapat terus berkembang dan dapat mengurangi tingkat stress akademik yang dialami oleh mahasiswa yang dapat menghambat pertumbuhan dalam diri mahasiswa tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla & Ongori. 2009. *An assessment of academic stress among undergraduate students*. Edu. Res. Rev.4 (2): 063-070
- Arikunto S., 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar.Saifuddin. 2013. *Metode Penelitian* . Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bariyyah, K., Triyono, T., Atmoko, A. 2013.*Keefektifan Bantuan Teman Sebaya Dengan Cognitive Behavioral Stress Management (CBSM) Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah*. [Tesis]. Pascasarjana UM. Malang
- Baste VS and Gadkari JV (2014) Study of stress, self-esteem and depression in medical students and effect of music on perceived stress. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology* 58: 298–301.
- Bedewy, D. & Gabriel, A., 2015.*Examining Perceptions Of Academic Stress And Its Sources Among University Students : The Perceptions Of Academic Stress Scale, s.l.: Health Psychology* 1: 1-9
- Conley, K. M. & Barbara, J. L. 2011. Test Anxiety and Cardiovascular Responses to daily Academic Stressor. *Journal of Stress and Health*. 28: 41-50
- Eka Seprida, Jelita., dkk. 2018. *Peningkatan Sikap Terhadap Purpose In Life Menggunakan Bimbingan Kelompok Teknik Simulasi Games*
- Govaerst, S. & Gregoire, J. 2004.*Stressful academic Situations: Study On Appraisal Variabeles In Adolescence*. *British Journal of Clinical Psychology*.54 : 261-271
- Hernawati, N. 2006.*Tingkat Stres Dan Strategi Coping Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik 2005/2006*.*Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 11: 43-49
- Hicks, T., & Hestie, S. 2008. *High School To Collage Transition: A Profile Of The Stressor, Physical And Psychological Health Issues That Effect The First Year On-Campus Collage Student*. *Journal of Diversity* 3: 143-147

- Kristanti, E. Y. 2007. *Tiap Tahun, Ratusan Mahasiswa ITB Drop Out*. Diakses dari <http://nasional.news.viva.co.id/news/read/155001-tiap-tahun-5-10-mahasiswa-itb-drop-out> pada tanggal 12 Oktober 2019.
- Lin, Y. M. & Chen, F. S. 2009. Academic Stress Inventory of Students at Universities and College of Technology. *Journal of World Transactions on Engineering and Technology Education*. 7: 157-162
- Olejnik, S. N. L (2007) & Holschuh, J.P (2007). *College rules! How to study survive, and succeed in college (2nd Edition)*. Ten Speed Press. New York
- Pratama, M. Johan. 2019. *Apakah Calon Pendidikan Sudah Sejahtera Kondisi Psikologisnya? Studi Deskriptif Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa FKIP Universitas Lampung*. [Penelitian Dasar]. Lampung (ID): Universitas Lampung.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Nuha Medika: Yogyakarta
- 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: 1069-1081.
- Ryff, C. D. 2006. *The best news of the six welfare factor models*. 35:1103-1119.
- Ryff, C. D. 2014. Psychological Well-Being Revisited: *Advances in the Science and Practice of Eudaimonia*. *Journal of Physchoterapy and Psycosomatic*. 83: 10-28
- Ryff, C. D. 2018. *Eudaimonic Well Being: Highlight From 25 Years Of Inquiry*. Jhon Wiley & Sons. USA
- Safarino & Smith. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* Jhon Wiley & Sons Inc, New Jarsey
- Sarwono, Jonathan. 2009. *Statistic Itu Mudah*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV

Sohail N (2013) Stress and academic performance among medical students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan* 23: 67–71.

Taylor, S.E. 2006. *Health Psychology*. New York: McGraw Hill Inc

Yoga P. D. Kountul, Febi K. Kolibu, dan Grace E. C. Korompi. 2018. *Faktor faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*. *Jurnal KESMAS*. 7 (5)