

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP GEJALA FISIK
PSIKOSOMATIS PADA MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS X**

SKRIPSI

OLEH:

MUHAMMAD RIZKI APRIYANDI NORFAUZAN SARAGIH

198600462



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)30/8/23

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP GEJALA FISIK
PSIKOSOMATIS PADA MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS X**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

Oleh:

MUHAMMAD RIZKI APRIYANDI NORFAUZAN SARAGIH

198600462

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

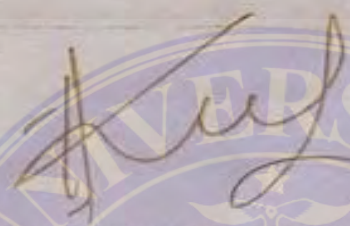
Document Accepted 30/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area


Access From (repository.uma.ac.id)30/8/23

Judul Skripsi : Pengaruh Stres Akademik Terhadap Gejala Fisik Psikosomatis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X
Nama : Muhammad Rizki Apriyandi Norfauzan Saragih
NPM : 198600462
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing


Khairuddin, S.Psi, M.Psi
Pembimbing




Laili Alfita, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Wakil Dekan Bidang Pendidikan,
Penelitian dan Pengabdian Kepada
Masyarakat

Tanggal Lulus: 31 Juli 2023

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 31 Juli 2023



Muhammad Rizki Apriyandi Norfauzan Saragih

198600462

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

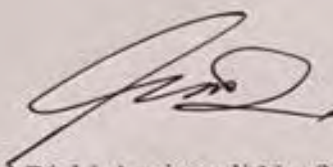
Nama : Muhammad Rizki Apriyandi Norfauzan Saragih
NPM : 198600462
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Skripsi

demikian demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : Pengaruh Stres Akademik Terhadap Gejala Fisik Psikosomatis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 31 Juli 2023

Yang Menyatakan



(Muhammad Rizki Apriyandi Norfauzan Saragih)

ABSTRAK

Pengaruh Stres Akademik Terhadap Gejala Fisk Psikosomatis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X

Oleh:

Muhammad Rizki Apriyandi Norfauzan Saragih

198600462

Email: rizkifauzan.rf1@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah stres akademik dapat mempengaruhi munculnya gejala fisik psikosomatis pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi yang berjumlah 1042 dan setelah dilakukannya screening untuk sampel dalam penelitian ini didapat 110 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *total sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan model skala likert dengan dua skala, yaitu skala *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) dan skala gejala fisik psikosomatis yang disusun oleh peneliti berdasarkan empat gejala fisik psikosomatis. Dari hasil uji hipotesis regresi linear sederhana diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,418, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh stres akademik terhadap gejala fisik psikosomatis adalah sebesar 41,8%, sedangkan sisanya yakni 58,2% gejala fisik psikosomatis dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor sosial dan ekonomi, pernikahan, kesehatan, peristiwa hidup, spiritualitas, dan tipe kepribadian. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa stres akademik dapat mempengaruhi gejala fisik psikosomatis. Hasil analisis data mean hipotetik dan mean empirik dengan dibuktikan dari kurva normal variabel stres akademik dapat terlihat stres akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X tergolong tinggi dimana mean hipotetik (67,5) < mean empirik (77,43) dan selisihnya melebihi nilai bilangan satu SD (7,808). Untuk kurva normal variabel gejala fisik psikosomatis terlihat bahwa gejala fisik psikosomatis Fakultas Psikologi Universitas X juga tergolong tinggi dimana nilai mean hipotetik (57,5) < mean empirik (67,66) selisihnya melebihi nilai bilangan satu SD (8,791). Dari hasil ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat stress akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X, maka semakin tinggi pula gejala fisik psikosomatis yang dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X.

Kata Kunci: Stres Akademik, Gejala Fisik Psikosomatis, Mahasiswa

ABSTRACT

The Effect of Academic Stress on Psychosomatic Physical Symptoms in Students of the Faculty of Psychology University of X

By:

Muhammad Rizki Apriyandi Norfauzan Saragih

198600462

Email: rizkifauzan.rf1@gmail.com

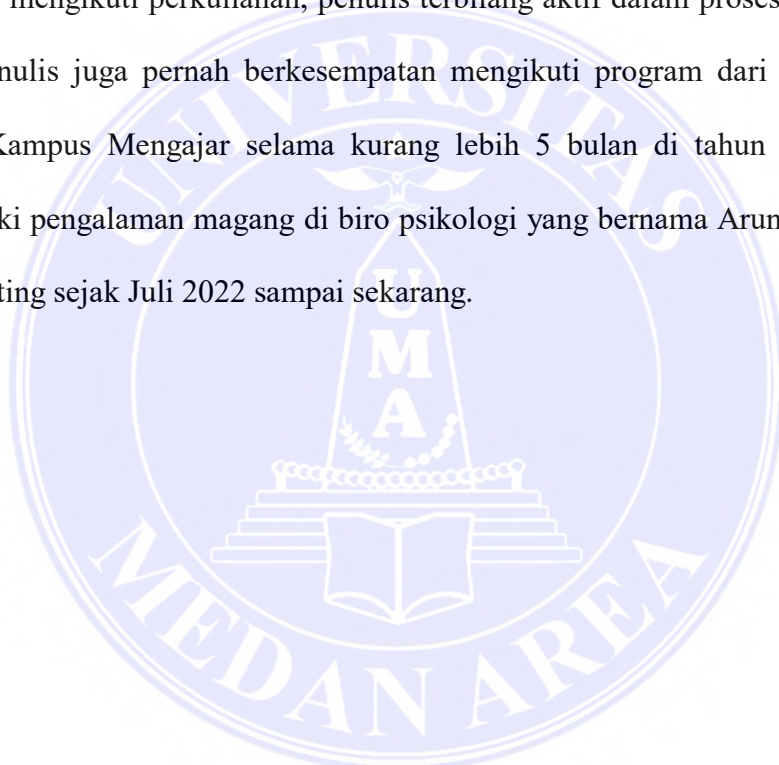
This study aims to see whether academic stress can affect the emergence of psychosomatic physical symptoms in students of the Faculty of Psychology, X University. The population in this study was 1042 students of the Faculty of Psychology and after screening for the sample in this study, 110 were obtained. The sampling technique used is the total sampling technique. Data was collected using a Likert scale model with two scales, namely the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) scale and the psychosomatic physical symptom scale compiled by researchers based on four psychosomatic physical symptoms. From the results of the simple linear regression hypothesis test, the coefficient of determination (R^2) is 0.418, which implies that the effect of academic stress on psychosomatic physical symptoms is 41.8%, while the remaining 58.2% of psychosomatic physical symptoms is influenced by other factors that are not examined in this study such as social and economic factors, marriage, health, life events, spirituality, and personality type. From the results of this study it can be concluded that academic stress can affect psychosomatic physical symptoms. The results of the data analysis of the hypothetical mean and empirical mean are proven by the normal curve of the academic stress variable, it can be seen that the academic stress of the students of the Faculty of Psychology, University of X is classified as high where the hypothetical mean (67.5) < empirical mean (77.43) and the difference exceeds the number one elementary school (7,808). For the normal curve of the psychosomatic physical symptoms variable, it can be seen that the psychosomatic physical symptoms of the Faculty of Psychology, X University are also relatively high where the hypothetical mean value (57.5) < empirical mean (67.66) the difference exceeds the number one elementary school (8.791). From these results it can be concluded that the higher the level of academic stress experienced by students of the Faculty of Psychology, University of X, the higher the psychosomatic physical symptoms felt by students of the Faculty of Psychology, University of X.

Keywords: Academic Stress, Psychosomatic Physical Symptoms, Student

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Banjarmasin pada tanggal dua puluh dua April tahun 1999 dari ayah Dicky Hermansyah dan ibu Sri Yanthi Thaiyarah. Penulis merupakan anak ke satu dari tiga bersaudara.

Pada tahun 2017 penulis lulus dari SMA Negeri 4 Medan dan tahun 2019 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Selama mengikuti perkuliahan, penulis terbilang aktif dalam proses pembelajaran dan penulis juga pernah berkesempatan mengikuti program dari Kemendikbud yaitu Kampus Mengajar selama kurang lebih 5 bulan di tahun 2021. Penulis memiliki pengalaman magang di biro psikologi yang bernama Arunika Resilience Consulting sejak Juli 2022 sampai sekarang.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul **“Pengaruh Stres Akademik Terhadap Gejala Fisik Psikosomatis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X”**, sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak Khairuddin, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing atas bimbingannya selama ini. Teruntuk mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X Stambul 2016-2022, terima kasih telah meluangkan waktu untuk membantu penulis melaksanakan penelitian. Kepada keluarga penulis terutama orangtua dan sanak saudara terimakasih atas segala doa dan perhatiannya. Kepada teman-teman penulis, Jian, Very, Bombom, Fahmi, Khine, Indri, Audi, Adra terima kasih karena saling memberi bantuan serta menyemangati satu sama lain.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan saran yang bersifat mendidik serta membangun sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik.

Medan, 31 Juli 2023



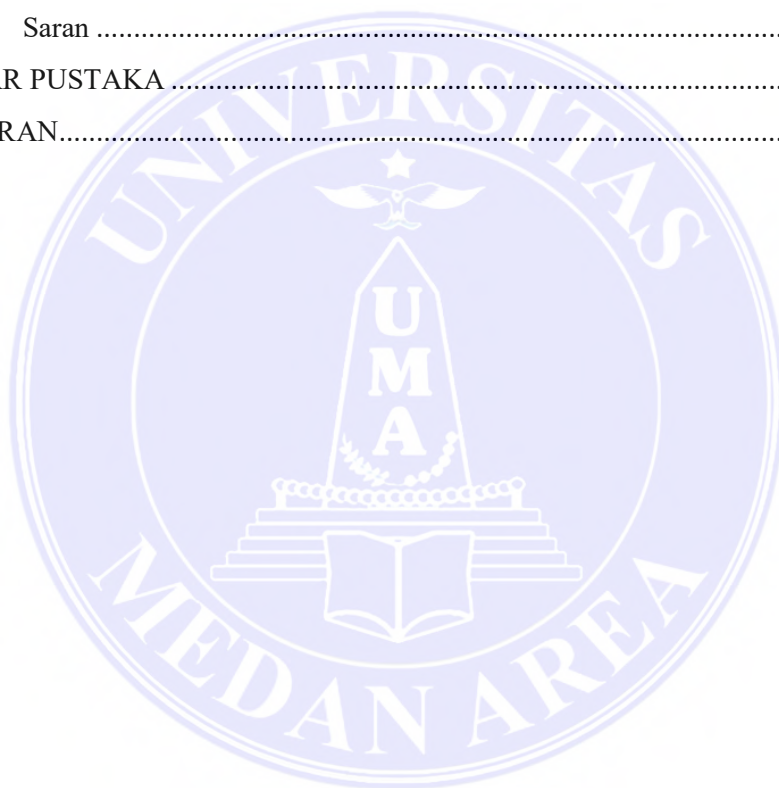
Muhammad Rizki Apriyandi Norfauzan Saragih
19860046

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
ABSTRAK	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Hipotesis Penelitian	11
1.5 Manfaat Penelitian	11
BAB II	13
TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Gejala Fisik Psikosomatis	13
2.1.1 Pengertian Gejala Fisik Psikosomatis	13
2.1.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Psikosomatis	16
2.1.3 Mekanisme Terjadinya Psikosomatis	22
2.1.4 Jenis-Jenis Psikosomatis	22
2.1.5 Gejala Fisik Psikosomatis	27
2.1.6 Kriteria Diagnostik (Menurut DSM V)	29
2.2 Stres Akademik	31
2.2.1 Pengertian Stres	31
2.2.2 Stres Akademik	32

2.2.3	Faktor-faktor Stres Akademik	33
2.2.4	Aspek-aspek Stres Akademik	35
2.2.5	Stressor Akademik	38
2.2.6	Strategi Coping Stress	39
2.3	Pengaruh Stres Akademik dan Gejala Fisik Psikosomatis	42
2.4	Kerangka Konseptual	44
BAB III		45
METODE PENELITIAN		45
3.1	Tipe Penelitian	45
3.2	Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian	45
3.3	Definisi Operasional Variabel	46
3.3.1	Gejala Fisik Psikosomatis	46
3.3.2	Stres Akademik	46
3.4	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	47
3.4.1	Populasi Penelitian	47
3.4.2	Sampel Penelitian	47
3.4.3	Teknik Pengambilan Sampel	48
3.5	Metode Pengumpulan Data	48
3.5.1	Skala Gejala Fisik Psikosomatis	48
3.5.2	Skala Stres Akademik	49
3.6	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	49
3.6.1	Validitas Alat Ukur	50
3.6.2	Uji Reliabilitas	51
3.7	Metode Analisis Data	52
BAB IV		53
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		53
4.1	Orientasi Kancan Penelitian	53
4.2	Persiapan Penelitian	54
4.2.1	Persiapan Administrasi	54
4.2.2	Persiapan Alat Ukur Penelitian	55
4.2.3	Uji Coba Alat Ukur Terpakai (<i>Tryout</i> Terpakai)	56
4.3	Pelaksanaan Penelitian	59

4.4	Analisis Data dan Hasil Penelitian	61
4.4.1	Uji Asumsi	61
4.4.2	Hasil Perhitungan Hipotesis	63
4.4.3	Hasil Perhitungan Mean Hipotetik Dan Mean Empirik Stres Akademik dan Gejala Fisik Psikosomatis	64
4.5	Pembahasan.....	67
BAB V		73
SIMPULAN DAN SARAN		73
5.1	Simpulan	73
5.2	Saran	74
DAFTAR PUSTAKA		77
LAMPIRAN.....		81



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1. Skema Stresor Psikososial Terhadap Tubuh.....	32
2. Tabel 2. Distribusi Butir Item Skala Stres Akademik Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) Setelah di Uji Coba.....	57
3. Tabel 3. Distribusi Butir Item Skala Gejala Fisik Psikosomatis Setelah di Uji Coba	58
4. Tabel 4. Hasil Reliabilitas Skala Stres Akademik dan Skala Gejala Fisik Psikosomatis.....	58
5. Tabel 5. Tabel Hasil Screening	60
6. Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	62
7. Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji linearitas	63
8. Tabel 8. Hasil Analisis Uji Hipotesis Regresi.....	63
9. Tabel 9. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik.....	66

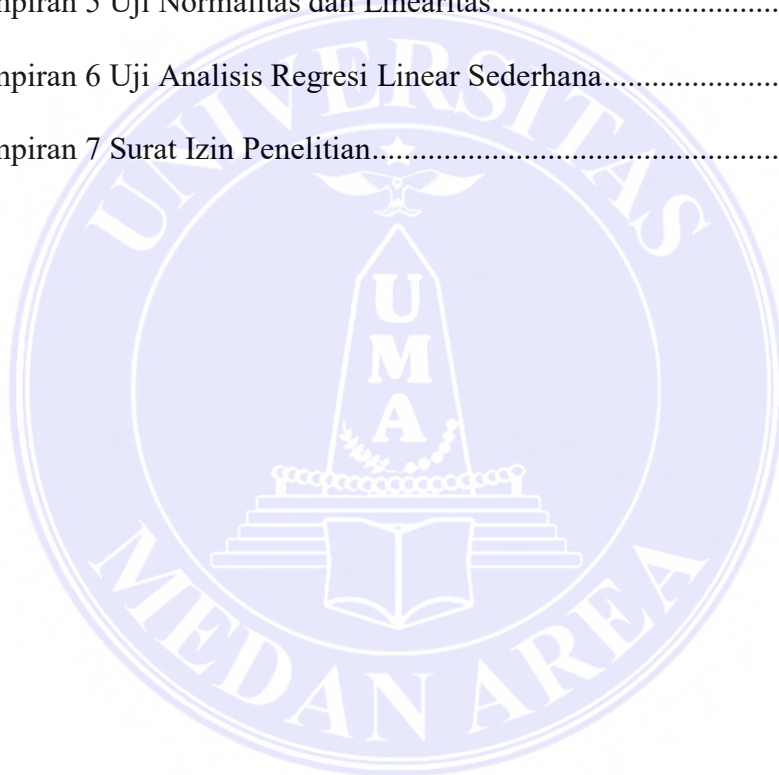
DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1 Kurva Normal Variabel Stres Akademik.....	65
2. Gambar 2 Kurva Normal Variabel Gejala Fisik Psikosomatis	66



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran 1 Skala Stres Akademik.....	82
2. Lampiran 2 Skala Gejala Fisik Psikosomatis.....	84
3. Lampiran 3 Data Mentah Sebelum dan Setelah Uji Coba	86
4. Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	106
5. Lampiran 5 Uji Normalitas dan Linearitas.....	112
6. Lampiran 6 Uji Analisis Regresi Linear Sederhana.....	115
7. Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	117



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia hakikatnya tidak terlepas dari segala masalah yang terjadi di dalam kehidupan mereka, dan hal tersebut menuntut manusia untuk bisa memiliki kemampuan yang dapat mengatasi berbagai permasalahan tersebut, agar dapat mencapai kehidupan yang lebih baik lagi. Namun dalam menghadapi konflik kehidupan, tidak sedikit manusia yang mengalami berbagai hambatan untuk menyelesaikan segala permasalahannya, karena setiap manusia jika dilihat dari kemampuannya dalam menyelesaikan berbagai permasalahan kehidupan jelas berbeda dari setiap individunya.

Salah satu contoh hambatan yang dialami oleh manusia yaitu, seperti menurunnya kondisi kesehatan fisik dan pada akhirnya muncul penyakit fisik, adapun salah satu penyebab menurunnya kondisi kesehatan fisik adalah tekanan-tekanan terhadap kondisi psikologis dan pada akhirnya berdampak kepada kondisi fisiologis.

Kesehatan manusia dapat terbagi menjadi dua yaitu fisik dan psikologis, kedua hal ini saling berhubungan erat seperti kondisi fisik dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis dengan adanya perubahan hormonal secara langsung yang terjadi dalam tubuh dan juga dapat terjadi dikarenakan adanya perubahan perilaku manusia yang berdampak kepada kesehatan fisik individu secara tidak langsung. Permasalahan psikologis dan fisiologis dapat mempengaruhi satu sama lain hal ini

tentu harus menjadi perhatian khusus bagi setiap manusia. Para pakar klinis menyebut keadaan seperti ini yang dikenal dalam DSM-V adalah gangguan somatoform ataupun yang sering kita kenal dengan gangguan psikosomatis.

Pada tahun 1943, seorang dokter bernama Flanders Dunbar mempelopori penyakit psikosomatis. Psikosomatis adalah gangguan fisik yang tidak dapat dijelaskan oleh penyebab medis tertentu, melainkan disebabkan oleh berbagai faktor psikologis yang berperan sebagai penyebab utamanya. Kecurigaan psikosomatis biasanya disebabkan oleh tidak adanya kelainan fisik yang ditemukan pada individu, selain itu keluhan gangguan fisik tersebut tidak kunjung membaik setelah diberikan berbagai obat yang diberikan oleh dokter. (Rosmalina, 2015).

Psikosomatis adalah gangguan yang sering kali dipandang sebelah mata. sementara itu, gangguan ini termasuk gangguan yang tidak hanya menimpa umur terkhusus saja. Berdasarkan data dari departemen Penyakit Dalam FKUI, pengidap psikosomatis menyentuh 50% dari jumlah pasien. Setidaknya 15-30 persen orang tutup usia diakibatkan gangguan psikosomatis di Jakarta (Kompas, 2009). Menurut Dr.Hervita dalam wawancaranya dengan Majalah Tempo, rakyat kerap membiarkan gejala psikosomatis lantaran gejala yang timbul tidak ekstrim, ataupun dengan sabda lain, tidak semacam orang dengan gangguan jiwa (Tempo, 2009).

Menurut (Maramis, 2005) pengidap gangguan psikosomatis mengeluhkan sebagian pertanda pada bagian badan semacam nyeri pada bagian organ badan khusus , mual, muntah, sakit perut diikuti kembung , sendawa, sampai semua badan terasa tidak nyaman , tidak sedikit sebagian orang yang merasakan terdapatnya

gangguan pada kulit mereka, semacam gatal-gatal, kesemutan, mati rasa, rasa terbakar, sakit kepala (semacam sakit kepala sebelah), nyeri dada, punggung serta tulang belakang, nyeri sendi, haid tidak teratur, bahkan keluhan seksual. Akan tetapi, keluhan fisik itu tidak bisa dijabarkan oleh penyebab medis dan juga berkelanjutan serta berulang, keluhan-keluhan itu berganti ataupun bertukar serta terasa amat mengosok alhasil tidak sedikit sebagian pengidap bolak-balik ke dokter guna memeriksakannya (Maramis, 2005). Mengingat gangguan psikosomatis dapat menyebabkan orang meninggal dunia serta keberadaan gejala psikosomatis sering diabaikan masyarakat membuat penulis tertarik untuk melakukan riset tentang pemahaman mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X terkait bagaimana kondisi psikologis yang kurang baik dapat berdampak buruk terhadap kesehatan fisik ataupun sebaliknya.

Umumnya, pribadi dengan gangguan psikosomatis amat membenarkan apabila asal muasal rasa sakit benar-benar bersumber dari organ badan. kerap kali penderita tiba ke dokter dengan keluhan, namun tidak memiliki penyakit organik maupun diagnosis khusus, orang-rang itu tetap sering mengeluhkan sakit serta permasalahan pada organ-organ dalam badan. Pada 239 pengidap dengan gangguan psikogenik Streckter sudah menyelidiki indikasi yang setidaknya kerap mendapati adalah 89% sangat mencermati gejala-gejala pada tubuhnya dan 45% merasa cemas (Maramis, 2005). Sejalan dengan perihal tersebut, peneliti yang lain melaporkan bahwa 20% dari pasien memeriksakan kondisinya kepada dokter pelayanan utama, mengalami gejala gangguan fisik yang menjadi sebabnya murni berasal dari faktor psikologis ataupun kondisi psikologis menurut Alex Lickerman (dalam Saputra & Suarya, 2019).

Psikosomatis dapat terjadi tidak hanya pada individu dengan emosi labil, tapi dapat terjadi pada orang yang stabil juga, maupun pada orang dengan gangguan kepribadian serta pada orang dengan psikosa (Maramis, 2005). Menurut Teori Kelemahan Organ (*Theory Of Somatic Weakness*), Individu dengan organ badan yang telah terindikasi lemah ataupun peka secara biologis yang bisa disebabkan oleh faktor genetik ataupun penyakit lama akan mudah terserang oleh gangguan psikosomatis.

Seperti fenomena yang dilihat oleh peneliti di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas X, adanya suatu kondisi dimana mahasiswa mudah sakit disaat ada banyak tugas kuliah yang diberi oleh dosen dengan waktu pengumpulan tugas kuliah yang terbilang singkat, selain itu ada juga kondisi dimana ketika melakukan presentasi tugas di depan kelas terkadang mereka mengeluarkan keringat yang berlebihan dengan jantung yang berdebar kencang bahkan sampai ada yang merasakan mual atau rasa tidak nyaman di perut mereka, dan kondisi itupun terjadi apabila mahasiswa tidak dapat menjawab pertanyaan dosen atau pada saat ujian berlangsung, gangguan fisik lainnya juga dirasakan oleh mahasiswa pada saat dihadapkan masalah akademiknya seperti sakit kepala dikarenakan tidak memahami materi perkuliahan, dan pada saat mengerjakan tugas yang menurut mereka sukar untuk diselesaikan setelah itu muncullah gangguan fisik yang dirasakan oleh mahasiswa seperti leher yang tegang ataupun pegal dan tidak sedikit juga mengeluhkan mual hingga muntah.

Fenomena tersebut menunjukkan adanya perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh mahasiswa pada saat menghadapi masalah-masalah akademiknya. Gangguan fisik yang dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X

menunjukkan adanya gejala-gejala fisik psikosomatis yang dialami oleh para mahasiswa. Fenomena ini diketahui oleh peneliti dari hasil observasi, wawancara dan survey yang dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas X.

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh peneliti dengan memberikan kuisioner berdasarkan fenomena-fenomena yang peneliti lihat di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas X dan fenomena tersebut di lampirkan berbentuk pernyataan-pernyataan melalui *google forms* dan didapatkan 50 responden dari mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X. Melihat hasil survey pra penelitian dari seluruh responden didapati beberapa pernyataan yang memiliki persentasi diatas 50% yaitu; sakit kepala dirasakan pada saat mendapat tuntutan akademik yang mendapat 88% dari 50 responden, merasakan lelah dan bagian leher tegang atau pegal walaupun sedang tidak melakukan aktifitas mendapat persentasi 82% dari 50 responden, berkeringat dingin disaat tidak bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan dari dosen bahkan pada saat ujian, kondisi ini mendapat persentase 70% dari 50 responden, adapun di salah satu atau beberapa bagian tubuh dirasa tidak nyaman ketika khawatir akan masa depan perkuliahan mendapat persentase 62% dari 50 responden, kondisi lain juga didapat ketika persentase tugas di depan kelas perubahan fisik yang muncul adalah berkeringat berlebihan dengan jantung berdebar kencang serta merasakan mual atau sakit perut, dan juga berlaku di kondisi dimana perut yang mual pada saat mendapat tugas yang sukar untuk dikerjakan mendapat persentase 56% dari 50 responden.

Berdasarkan dari beberapa persentase diatas 50% ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X sering mengalami gejala fisik psikosomatis ditandai di beberapa bagian tubuh yaitu seperti kepala yang sakit,

perut yang sakit hingga mual, jantung yang berdebar kencang disertai keringat yang berlebihan, nyeri pada bagian tubuh, badan yang terasa lelah hingga leher tegang dan pegal. Beberapa pernyataan tentang gejala fisik lain yang mendapat persentase 50% atau dibawah 50% yaitu seperti, demam, mudah sakit, muntah, kesulitan bernafas, kulit yang terasa gatal. Beberapa gejala ini terjadi karena adanya permasalahan akademik.

Dari hasil ini peneliti melakukan wawancara dengan memilih tiga responden yang memiliki gejala fisik psikosomatis berbeda.

Wawancara pada subjek 1 pada tanggal 13 November 2022 pukul 13.46 yang menyatakan:

“Kalo dah banyak revisi di skripsiku kadang amponla zan sakit kali rasanya kepalani kadang migraine juga. Mau mulai ngerjain revisi tapi dah kenak mental luan kadang pun kalo lagi ga ngapa-ngapai tapi mikiri itu capek sendiri badan ni, kek pegal-pegal gitu sama leher belakang kencang kali rasanya”. (A, Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X)

Wawancara langsung pada subjek 2 pada tanggal 14 November 2022 pukul 19.39 yang menyatakan:

“Kami di kampus bang banyak kali tugasnya kadang kalo ada tugas yang susah apalagi tugas individu kalo dah mentok kali bingung gimana ngerjainnya serasa mual aja perutni dan kadang pun perut mual kayak mau muntah pas mau persentasi di depan kelas apalagi kalo dosennya tipe yang bakal nanya ke anggota kelompok karna kami ada penilaian individu setiap persentase dan kalo gabisa jawab kayak dikurangi gitu nilainya”. (T, Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas X)

Wawancara langsung pada subjek 3 pada tanggal 14 November 2022 pukul 15.05 yang menyatakan:

“Kadang kalo udah banyak beban perkuliahan sampe buat stress karna saya ada alergi kulit jadi sering muncul kalo udah kecapean kayak bintik-bintik merah dan sampe muntah juga sih kalo dah

capek kali sampai demam juga”. (R, Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas X)

Dari hasil data dan wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya gejala fisik psikosomatis yang muncul pada mahasiswa yang ditunjukkan dengan adanya gangguan fisik yang disebabkan oleh masalah akademiknya.

Menurut (Maramis, 2005) faktor -faktor yang sanggup mempengaruhi timbulnya gangguan psikosomatis ialah terdapatnya faktor sosial dan ekonomi, faktor perkawinan, faktor kesehatan, serta faktor psikologis. Dalam faktor psikologis terdapat adanya stres, yang diartikan dengan stres menurut Hans selye (dalam Hawari, 2018) yaitu respon badan yang tabiatnya tidak khusus pada tiap tuntutan beban masalah atasnya. Dalam kehidupan sehari-hari individu tidak leluasa dari yang namanya stres, permasalahannya yakni bagaimana hidup bisa menyesuaikan diri dengan stres tanpa harus terkena distress.

Pada saat seorang bisa menanggapi beban yang mereka alami dengan kata lain tidak merasakan adanya gangguan pada fungsi organ badan, hal itu dapat dipandang individu tersebut tidak mengalami stress ataupun bisa dibilang yang bersangkutan dapat mengubah stressor menjadi eustress ataupun stres positif, tetapi jika apabila sebaliknya dalam arti seseorang tersebut mengalami gangguan yang timbul pada organ tubuh menyebabkan individu tersebut tidak dapat mengoperasikan fungsi organnya dengan baik, maka bisa dikatakan individu tersebut mengalami distress dimana individu tersebut tidak mampu mengubah stressor menjadi eustress tetapi menjadi distress (Hawari, 2018)

Berdasarkan uraian diatas tentang stres, maka terlihat stressor yang erat kaitannya dengan kehidupan mahasiswa di dunia perkuliahannya adalah tentang

permasalahan-permasalahan akademiknya dan stressor akademik ini sering menjadi tekanan-tekanan emosional terhadap mahasiswa. Banyak mahasiswa yang kurang mampu mengatasi dengan bijak permasalahan akademiknya contohnya, seperti fenomena yang peneliti lihat Fakultas Psikologi Universitas X yaitu perasaan yang tertekan akan kekurangan waktu dan tidak mampunya dalam memahami ilmu pengetahuan oleh mahasiswa itu sendiri, kurangnya persiapan pada saat menghadapi ujian, gaya belajar yang kurang baik dapat berakibat kurangnya mendapatkan informasi tentang ilmu pengetahuan.

Stres akademik ialah sesuatu situasi sentimental ataupun kejiwaan setidaknya hal biasa yang dirasakan oleh mahasiswa sepanjang era pendidikan mereka (Ramli et al., 2018). Stres akademik bisa diartikan dengan keadaan seseorang yang mendapati tekanan hasil dari pemahaman serta penghitungan mengenai stresor akademik yang berkorelasi dengan ilmu wawasan serta pembelajaran di perguruan tinggi (Suwartika et al., 2014).

Sesuai dengan pendekatan dari Sarifino (dalam Smet, 2018) Sistem tubuh dapat mengalami perubahan dikarenakan stres yang diderita hal ini dapat berdampak kepada kesehatan badan individu. Sebagaimana yang kita tahu bahwa mahasiswa banyak dihadapkan masalah psikologis terhadap kegiatan akademiknya. Dengan melihat Stressor akademik yang paling erat kaitannya dengan mahasiswa. Maka stressor akademik ini berpeluang untuk mempengaruhi munculnya gejala psikosomatis terhadap mahasiswa itu sendiri.

Fenomena yang dilihat oleh peneliti di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas X tentang bagaimana peran dari variabel stres akademik, maka peneliti

juga tertarik untuk melakukan wawancara kepada 3 mahasiswa yang sama pada saat wawancara sebelumnya, hal ini dilakukan untuk memperkuat bahwa memang adanya masalah akademik yang mereka alami di Fakultas Psikologi Universitas X.

Peneliti melakukan wawancara dengan pertanyaan tentang masalah akademik apa saja yang mereka alami selama berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas X. Wawancara ini dilakukan dengan tiga responden yang sama dengan sebelumnya.

Wawancara pada subjek 1 pada tanggal 19 November 2022 pukul 16.15 yang menyatakan:

“kalo untuk beban akademik yang aku alami zan karna aku mahasiswa stambuk 16, udah masuk kategori stambuk tua hahaha. Ya beban akademiknya kayak ngulang beberapa matakuliah yang gak lulus sama revisi-revisi skripsiku yang masih berjalan sampe bab 2, kadang mau fokus ngerjain revisi tapi kadang susah karna masih ada banyak tugas di matakuliah yang aku ulang inilah yang kadang buat aku jadi beban pikiran jadinya stress juga”. (A, Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X)

Wawancara langsung pada subjek 2 pada tanggal 19 November 2022 pukul 18.30 yang menyatakan:

“Kayak yang aku bilang tadi bang di kampus banyak tugas apalagi aku masuk semester sibuk jadi tugas makin banyak kayak setiap minggu ada cbr sama cjr belum lagi tugas bentuk lainnya yang bermacam-macam kadang kalo dah terlalu banyak ada beberapa yang gasempat dikerjain akhirnya pusing sendiri”. (T, Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas X)

Wawancara langsung pada subjek 3 pada tanggal 20 November 2022 pukul 09.15 yang menyatakan:

“Bukan hanya tugas ajasih yang buat pusing kadang kalo quiz gabisa jawab atau pas persentase gabisa nguasai materi kadang

panik sendiri takut kalo dosen nanya gabisa jawab itu kayak langsung lemas karna bakal di nilai jelek akhirnya pusing sendiri”.
(R, Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas X)

Hal ini membuat yakin peneliti bahwa stressor akademik berpeluang mempengaruhi keadaan kesehatan fisiologis yang dimana diawali dengan merespon stressor menjadi distress dan hasilnya mengakibatkan gangguan-gangguan badaniah. Seperti yang dikatakan oleh (Smet, 2018) bahwa stres mempunyai salah satu efek yang paling membahayakan yaitu dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh (imun) kita dan bisa menyebabkan penyakit badaniah.

Berdasarkan dari fenomena-fenomena yang peneliti temukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X dan hasil penjelasan latar belakang, peneliti ingin mengetahui lebih dalam tentang bagaimana stres akademik dapat mempengaruhi gejala fisik psikosomatis sehingga dapat diketahui hubungan antara kedua variabel tersebut. Saat ini Psikosomatis diakui sebagai salah satu gangguan mental dalam Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental Edisi Kelima (DSM-V). Maka dari itu, peneliti akan membahas variabel terikat hanya dengan gejala fisik yang muncul dan frekuensi munculnya yang diakibatkan oleh stres akademik terhadap mahasiswa. Untuk lokasi penelitian, penulis mengambil lokasi di Universitas X. Oleh karenanya, penelitian ini berjudul “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Gejala Fisik Psikosomatis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X”

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan peneliti, maka dapat dituliskan rumusan masalah penelitian ini adalah adakah pengaruh Stres

Akademik terhadap Gejala Fisik Psikosomatis pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas X ?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji apakah stres akademik mampu menyebabkan munculnya gejala fisik psikosomatis pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas X.

1.4 Hipotesis Penelitian

Dari tinjauan teori di atas dan berdasarkan uraian permasalahan yang dikemukakan, maka dapat dibuat hipotesis penelitian sebagai berikut: ada pengaruh positif maupun signifikan dari Stres akademik terhadap Gejala Fisik Psikosomatis. Dengan asumsi semakin tinggi tingkat stress akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X, maka semakin tinggi pula gejala fisik psikosomatis yang dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini terbagi menjadi 2, yaitu:

1.5.1 Manfaat teoritis

Selaku teoritis studi ini diharapkan mampu memberikan ekstra wawasan untuk pertumbuhan ilmu psikologi , dan juga mampu menambahkan wawasan dalam sisi psikologi klinis, perihal pengaruh stress akademik kepada gejala fisik psikosomatis.

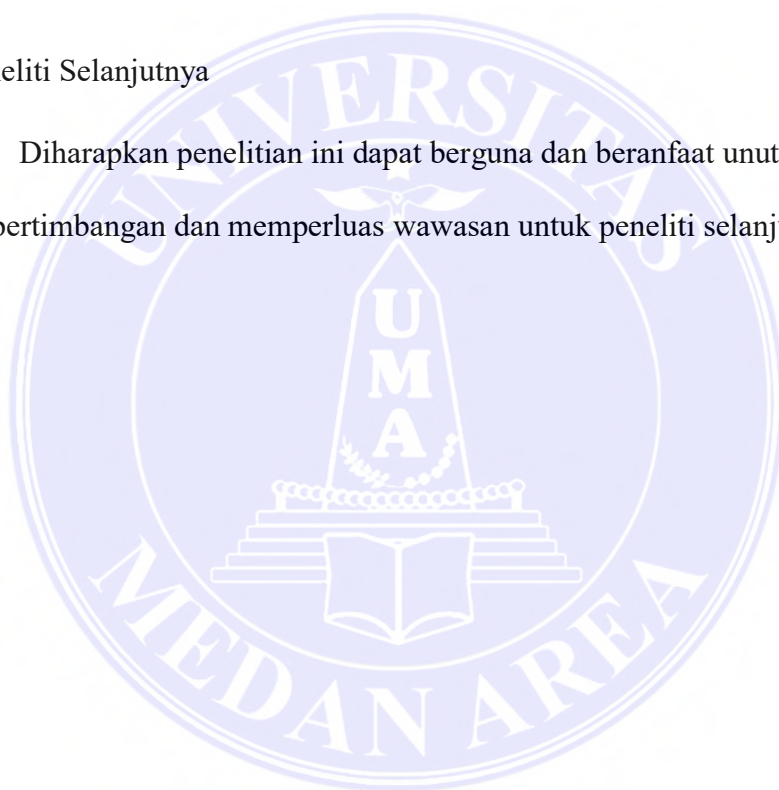
1.5.2 Manfaat Praktis

a) Bagi Mahasiswa

Diharapkan agar penelitian ini bisa menjadi literatur yang dapat digunakan dalam kepentingan pengetahuan akademik serta dapat membantu mahasiswa dalam memahami konteks dalam penelitian ini agar dapat bermanfaat dalam memperkaya wawasan serta menjadi teori yang dapat aplikasikan ke kehidupan demi menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

b) Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat untuk menjadi bahan pertimbangan dan memperluas wawasan untuk peneliti selanjutnya.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Gejala Fisik Psikosomatis

2.1.1 Pengertian Gejala Fisik Psikosomatis

Psikosomatis adalah gabungan dua kata “*Psyche*” dan “*Soma*” yang menekankan hubungan kausalitas diantara keduanya. Dalam pandangan ini, semua penyakit dan atau keluhan suatu penyakit tertentu dibangun oleh keluhan yang didasari oleh faktor psikologis (Umary, 2018).

Psikosomatis merupakan penyakit fisik yang gejalanya disebabkan oleh proses mental seseorang. Jika dalam pemeriksaan medis tidak ditemukan penyebab fisik atas gejala-gejala yang muncul, atau gejala fisik ini sering muncul akibat dari kondisi emosional, seperti kemarahan, depresi, dan rasa bersalah (Sholihah, 2018).

Adapun definisi dari psikosomatis menurut (Nisar & Srivastava, 2018) Istilah gangguan psikosomatis mendefinisikan penyakit tubuh karena pengaruh mental yang terganggu atau di mana stres psikologis mempengaruhi secara antagonis terhadap fisiologis (somatik), sampai fisiologis merespon secara berlebihan.

Adapun istilah psikosomatis sendiri menurut Merriam-Webster dalam (Jo, 2022) adalah gejala keluhan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental atau emosi. Melihat definisi dari psikosomatis itu sendiri kita bisa melihat bagaimana faktor psikologis dapat berdampak terhadap kesehatan fisik. Apabila hal ini terus

terjadi maka akan memperburuk keadaan psikologis ataupun fisiologis seseorang, karena kedua hal tersebut sangat erat kaitannya dan saling mempengaruhi.

Menurut (Karkhanis & Winsler, 2016) gangguan gejala fisik psikosomatis merupakan gangguan fisik yang diakibatkan karena adanya tekanan psikologis dan emosi yang dirasakan. Ketidakmampuan mengatasi masalah psikologis seperti stress, kecemasan, dan depresi akan mengakibatkan tubuh rentan mengalami serangan penyakit seperti gastrointestinal, asma, sakit kepala, dan penyakit fisik lainnya.

Untuk gejala fisik psikosomatis itu sendiri menurut (Rachmaniya & Azizah, 2019) ialah ciri khas gangguan psikosomatis terlihat adanya keluhan fisik yang berulang dalam jangka waktu lama, namun secara diagnosis fisik pasien dinyatakan baik-baik saja, tidak ada yang salah dengan tubuhnya. Umumnya keluhannya banyak, tidak hanya lambung atau dada, melainkan seluruh organ tubuh bisa merasa sakit. Bahkan pada kasus gangguan psikosomatis yang berat, penderita bisa mengalami gangguan pada mata, masalah kelamin dll.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan gejala fisik psikosomatis adalah dimana kondisi badaniah merespon tekanan-tekanan psikologis dengan berlebihan dan munculah gangguan gejala fisik yang dirasakan penderita di salah satu bagian tubuh ataupun beberapa bagian tubuh.

Melihat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Apriyani, 2018) tentang psikosomatis. Adapun hasil penelitian yang ditandai dengan Subjek 1 mengalami gejala fisik psikosomatis berupa sering merasakan sakit pada kaki kiri subjek sejak satu tahun terakhir, subjek telah melakukan pemeriksaan secara medis namun, hasil

pemeriksaan dokter menunjukkan bahwa tidak ada masalah dengan kaki kiri subjek. Untuk subjek 2 mengalami gejala fisik psikosomatis berupa sering merasakan sakit pada Nyeri pada bagian perut, sesak pada bagian dada, nyeri pada bagian telungkuk leher, sering pusing, kembung, dan begah, mual-mual, dan haid yang tidak teratur. subjek telah melakukan pemeriksaan di beberapa rumahsakit terbaik di kota samarinda dan subjek mendapat diagnosa abdominal painyang di sebabkan karena beban stres yang terlalu besar.

Subjek 3 mengalami gejala fisik psikosomatis berupa Sering merasakan sakit pada saat datang bulan, serta siklus datang bulan yang tidak teratur, dan sulit tidur saat malam hari, sakit kepala sebelah, berkurangnya nafsu makan, sering muntah. subjek telah memriksakan hal tersebut ke beberapa klinik kesehatan dan rumahsakit yang ada di kota samarinda, namun hasil tes laboratorium menunjukkan tidak ditemukan kelainan secara fisologis pada subjek IS, Berdasarkan riwayat kesehatan dan psikologis subjek kecenderungan psikosomatis subjek IS di karenakan faktor Ekonomi dan psikologis.

Psikosomatis juga di teliti oleh (Mayangsari et al., 2022) dimana hasil penelitian tersebut gejala psikosomatis yang dialami kedua subjek yaitu subjek I dan D yang mengalami gangguan secara fisik jika emosi mereka sedang tidak stabil atau sedang berada dalam situasi yang menekan. Subjek I dan subjek D mempunyai gejala fisik psikosomatis yang berbeda. Subjek I akan merasa ketakutan setiap kali dia berada dalam perjalanan di jalan raya, ketakutannya tersebut terlihat dari tubuhnya yang gemeteran, keringan dingin, tangan tremor dan kejang. Dia juga akan merasa pusing, jantung berdegub kencang dan kesemutan yang dimulai dari

ujung-ujung jari yang lama-lama merambat sampai lengan. Sedangkan subjek D akan menderita sariawan jika emosinya sedang tidak stabil.

Melihat dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa gejala psikosomatis ini adalah di lihat dari perubahan ataupun gangguan fisik yang muncul disebabkan bagaimana kondisi psikologis merespon stressor dengan berlebihan hingga menjadi distress ataupun kecemasan hingga muncul gangguan fisik yang dirasakan oleh subjek.

2.1.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Psikosomatis

Gangguan psikosomatis bukan hanya disebabkan oleh stres yang luar biasa saja, tetapi juga oleh kejadian-kejadian dan keadaan sehari-hari, umpamanya rumah tangga yang sibuk, terlalu banyak orang di dalam satu rumah, anak-anak yang nakal, keramaian lalu lintas, suami atau isteri yang cerewet dan yang tidak dapat menyesuaikan diri atau tidak mengindahkan keinginan orang lain, dan sebagainya. Munculnya beberapa faktor yang mempengaruhi psikosomatis menurut (Maramis, 2005) yaitu:

A. Faktor sosial dan ekonomi

Kepuasan dalam pekerjaan, kesukaran ekonomi, pekerjaan yang tidak menentu, pekerjaan yang terburu-buru, kurangnya motivasi dan komitmen, hubungan dengan keluarga dan orang lain yang kurang baik.

B. Faktor Pernikahan

Adanya masalah dalam pernikahan seperti, terjadinya perselisihan, perceraian dan kekecewaan dalam hubungan seksual, adanya anak-anak yang nakal dan menyusahkan.

C. Faktor Kesehatan

Kesehatan juga dapat menjadi faktor penyebab terjadinya gangguan psikosomatis seperti adanya, penyakit-penyakit yang menahun, pernah masuk rumah sakit, pernah dioperasi, adiksi terhadap obat-obat, tembakau dan lain-lain.

D. Faktor Psikologis

Pengaruh psikologis yang dapat menyebabkan muncul maupun memperparah penyakit-penyakit fisik disebabkan oleh stres dimana stressor yang menjadi hal utama membuat munculnya sikap yang maladaptif atau bisa kita katakan gagalnya seseorang merubah stressor menjadi stres positif, adapun keadaan jiwa yang trauma setelah operasi, waktu yang lama mengidap penyakit berat yang mempengaruhi kesehatan psikologis, stres waktu hamil, stres akan status dalam keluarga. Atkinson (dalam Pratiwi, 2002) berpendapat bahwa faktor utama yang menyebabkan terjadinya psikosomatis adalah stres.

Adapun peneliti terdahulu yang melihat adanya korelasi antara stres akademik dengan psikosomatis oleh (Rahajeng, 2016), didapatkan bahwa hasil korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan psikosomatis ($r = 0,469$ dengan $p = 0,000$, $p < 0,01$). Simpulan yang didapatkan dari penelitian Rahajeng adalah semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, maka semakin tinggi pula gejala psikosomatis yang dirasakan.

Menurut Fava dan Sonino (dalam Anggraini, 2018) Mengatakan dalam perkembangannya, kemudian beberapa ahli menyebutkan sejumlah faktor telah tercatat memodulasi kerentanan individu terhadap penyakit psikosomatik, yaitu:

- 1) Peristiwa hidup dan beban allostatic.
- 2) Sikap dan perilaku kesehatan.
- 3) Dukungan sosial.
- 4) Kesejahteraan psikologis.
- 5) Spiritualitas (beragama dan semangat).
- 6) Kepribadian (Alexithymia dan Tipe A).

Melihat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi psikosomatis dapat disimpulkan ada 4 faktor yang mempengaruhi baik internal maupun eksternal, yaitu; sosial dan ekonomi, pernikahan, kesehatan serta psikologis. Definisi dari setiap faktor terlihat bagaimana adanya konflik di dalam setiap faktor hal inilah yang dapat memunculkan masalah psikologis yang nantinya dapat mempengaruhi terhadap keadaan fisiologis.

Menurut (Umary, 2018) Pada penderita psikosomatis, penyebab terganggunya fisiologis umumnya dihubungkan dengan gangguan psikofisiologis sebagai pencetus utamanya yang mengakibatkan penderita mengeluhkan beragam gangguan pada fisiknya. Ketidak mampuan mengatasi masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi akan mengakibatkan tubuh rentan mengalami serangan penyakit organ seperti gastrointestinal, asma, sakit kepala, dan beragam gangguan fisik lainnya. Psikosomatis dapat disebabkan oleh kombinasi faktor-faktor organ dan faktor-faktor psikologis, seperti stres, depresi dan cemas (Ahmad et al., 2019).

Adapun sebab timbul gangguan dan gejala psikosomatis menurut (Maramis, 2005) mudah-sukarnya timbul gangguan tergantung sebagian besar pada

kematangan kepribadian individu, tetapi juga pada berat dan lamanya stres itu.

Adapun sebab-sebabnya antara lain:

1. Penyakit organik yang dulu diderita dapat menimbulkan pre-disposisi untuk timbulnya gangguan psikosomatis pada bagian tubuh yang pernah sakit itu. Umpamanya pernah ada trauma kepala, sehingga menderita sakit kepala sesudahnya, lalu kelak bila terjadi konflik, maka akan timbul lagi sakit kepala yang dulu pernah dia rasakan. Untuk seseorang yang menderita *asthma bronkiale* karena alergi munculnya sering disertai dengan keluhan tentang pernapasan bila terjadi stress dan seseorang yang dulu pernah menderita disentri, lalu kemudian dalam keadaan emosi tertentu timbullah keluhan pada saluran pencernaan.
2. Penderita itu sangat merasakan penyakit orang lain yang secara tidak sadar di identifikasikannya. Umpamanya sering sakit perut sesudah usus buntu anaknya dioperasi, kejadian lain seperti isteri mengeluh tentang pernapasan sesudah suaminya meninggal karena tbc paru-paru.
3. Tradisi keluarga dapat mengarahkan emosi kepada fungsi tertentu. Umpamanya bila menu makan dan diet terlalu diperhatikan, maka mungkin nanti sering mengeluh tentang lambung. Kondisi lain dimana bila sering ditakut-takuti tentang hal seksual, dan konflik tidak dapat diselesaikan dengan baik, maka mungkin timbul impotensi, ejakulasi prekok atau dismenorea.
4. Suatu emosi menjelma secara simbolik elementer menjadi suatu gangguan badaniah tertentu. Umpamanya bila seseorang cemas, maka timbul keluhan dari bagian jantung seperti sebaliknya sakit jantung menimbulkan kecemasan.

5. Dapat ditentukan juga oleh kebiasaan, anggapan dan kepercayaan masyarakat di sekitarnya. Umpamanya anggapan bahwa klimakterium menyebabkan wanita itu sakit, maka nanti ia mengeluh juga waktu klimakterium. Kondisi dimana dokter dianggap hanya dapat menolong penyakit-penyakit badaniah, maka yang dikeluhkan ialah tentang badannya saja.

Menurut Lecron dan Cheek dalam bukunya *Clinical Hypnotherapy* (dalam Idris, 2020) mengatakan bahwa ada 7 faktor penyebab berbagai gangguan gejala psikosomatis:

a. *Internal Conflict*

Konflik diri yang melibatkan minimal 2 Part atau Ego State. Konflik internal muncul karena ada minimal dua bagian dari diri seseorang yang saling bertentangan.

b. *Organ Language*

Bahasa yang digunakan oleh seseorang dalam mengungkapkan perasaannya. Misalnya, "Ia bagaikan duri dalam daging yang membuat tubuh saya sakit sekali." Bila pernyataan ini sering diulang maka pikiran bawah sadar akan membuat bagian tubuh tertentu menjadi sakit sesuai dengan semantik yang digunakan oleh klien.

c. *Motivation / Secondary Gain*

Keuntungan yang bisa didapat seseorang dengan sakit yang dideritanya, misalnya perhatian dari orangtua, suami, istri, atau lingkungannya, atau menghindar dari beban tanggung jawab tertentu.

d. *Past Experience*

Pengalaman di masa lalu yang bersifat traumatik yang mengakibatkan munculnya emosi negatif yang intens dalam diri seseorang.

e. *Identification*

Penyakit muncul karena klien mengidentifikasi dengan seseorang atau figur otoritas yang ia kagumi atau hormati. Klien akan mengalami sakit seperti yang dialami oleh figur otoritas itu.

f. *Self Punishment*

Pikiran bawah sadar membuat klien sakit karena klien punya perasaan bersalah akibat dari melakukan suatu tindakan yang bertentangan dengan nilai hidup yang klien pegang.

g. *Imprint*

Program pikiran yang masuk ke pikiran bawah sadar saat seseorang mengalami emosi yang intens. Salah satu contohnya adalah orangtua menanam program ke pikiran bawah sadar anak dengan berkata, “Jangan sampai keujanan, nanti bisa flu, pilek, dan demam.”

Berdasarkan uraian di atas tentang sebab timbulnya psikosomatis ada 5 hal yang memungkinkan munculnya gangguan gejala psikosomatis tersebut. Pertama adanya penyakit organik yang pernah di derita, kedua merasakan penyakit yang diderita orang lain dan tanpa sadar mereka terlalu mengidentifikasikan penyakit tersebut kedalam diri mereka, ketiga adanya tradisi keluarga dimana adanya kebiasaan yang diterapkan, keempat suatu emosi yang menjelma menjadi suatu

gangguan fisik seperti disaat orang tersebut tidak dapat mengontrol emosinya, kelima adanya kebiasaan-kebiasaan, anggapan tentang suatu penyakit akan muncul dalam kondisi tertentu yang muncul dikarenakan psikologis individu tersebut. Adapun menurut (LeCron & Cheek, 1968) ada 7 faktor penyebab gangguan psikosomatis yaitu, *Internal Conflict, Organ Language, Motivation / Secondary Gain, Past Experience, Identification, Self Punishment, Imprint.*

2.1.3 Mekanisme Terjadinya Psikosomatis

Oleh (Maramis, 2005) dijelaskan bahwa, ketika ada suatu stimulus emosi datang pada diri individu kemudian akan ditangkap oleh panca indera, stimulus tersebut diteruskan ke sistem limbik yang merupakan pusat emosi. Dari sistem limbik, emosi disadari dan kemudian diambil keputusan-keputusan untuk mengambil tindakan-tindakan, yang kemudian diekspresikan, lalu muncul perintah-perintah dari sistem limbik yang disalurkan melalui thalamus dan hipotalamus ke organ-organ yang kemudian diekspresikan dalam berbagai bentuk perangsang emosi, seperti muka yang cerah atau cemberut, muka merah atau pucat, dan menangis atau tertawa. Apabila stimulus tersebut dirasa berbahaya bagi individu, maka timbullah reaksi psikis yang berujung ketegangan emosi yang diikuti oleh aktifitas organ tubuh secara hiperaktif, misalnya detak jantung yang bertambah cepat, ketegangan otot atau meningkatnya tekanan darah.

2.1.4 Jenis-Jenis Psikosomatis

Adapun jenis-jenis psikosomatis menurut (Maramis, 2005) dan Prawirohardjo dalam (Kurnianto, 2016) antara lain:

- a) Psikosomatis pada sistem *kardiovaskuler* yaitu menyerang jantung dan pembuluh darah, contoh tensi tinggi, dan sakit pada bagian kepala atau pusing, dsb.
- b) Psikosomatis pada sistem *gastrointestinal* yaitu pada lambung, contoh terjadinya mual, muntah dan asam lambung naik.
- c) Psikosomatis pada sistem *musculusceletal*, yaitu menyerang otot serta tulang, contohnya nyeri otot atau sendi.
- d) Psikosomatis pada sistem *respiratory* yaitu, pada saluran pernafasan, contoh sesak.
- e) Psikosomatis pada sistem *endocrine*, yaitu sering menyerang sistem endokrin yaitu, hipertiroid dan syndroma menopause.
- f) Psikosomatis pada sistem kulit, contoh alergi.
- g) Psikosomatis pada sistem *genitourinary*, yaitu menyerang alat kemih, contoh nyeri pinggul.
- h) Psikosomatis yang menyerang Sistem *nervorum*, yaitu gangguan psikosomatis yang berkaitan dengan sistem saraf seperti keluhan pusing, sering lupa, sukar konsentrasi, kejang epilepsi.

Jenis-jenis psikosomatis ini ada 8 sesuai penjelasan diatas dimana setiap jenis psikosomatis ini memiliki bagian-bagian tubuh yang berbeda. Maka setiap gejala psikosomatis yang muncul dari setiap individu dapat kita sesuaikan dengan jenis psikosomatis apa yang paling relevan dengan yang dirasakan individu tersebut sesuai dari bagian tubuh mana yang mereka rasa ada gangguan.

Gangguan-gangguan gejala yang muncul dari jenis psikosomatis ini dapat di jabarkan menurut (Maramis, 2005) lagi yaitu:

a) Kulit

Emosi dapat menimbulkan gangguan pada kulit telah lama diketahui. Baru tahun-tahun belakangan ini diperhatikan dan diselidiki hubungan antara timbulnya neurodermatitis dan hiperhidrosis dan reaksi kulit lain dengan kesukaran menyesuaikan diri terhadap stress dalam hidup manusia.

b) Sistem pernafasan

Gangguan psikosomatis yang sering timbul dari saluran pernapasan ialah sindrom hiperventilasi dan asma bronkiale dengan bermacam-macam keluhan yang menyertainya. hiperventilasi biasanya merupakan tarikan nafas panjang, dan dapat menjadi suatu kebiasaan, seperti ada orang yang mengisap rokok bila ia tegang. Kecemasan dapat mengganggu ritme pernapasan dan diketahui juga dapat menimbulkan serangan asma. Stimuli emosi bersama dengan alergi penderita menimbulkan kontruksi bronkoli bila sistem saraf vegetatif juga tidak stabil dan mudah terangsang.

c) Jantung dan pembuluh darah

Stres yang menimbulkan kecemasan mempercepat denyut jantung, meningkatkan daya pompa jantung dan tekanan darah, menimbulkan kelainan pada ritme dan EKG. Kehilangan semangat dan putus asa mengurangi frekwensi, daya pompa jantung dan tekanan darah. Adapun gejala yang sering didapati yaitu : Hipertensi, migren, sakit kepala vaskuler. Belum diketahui dengan jelas berapa banyak pengaruh emosi dalam pembentukan hipertensi. Tetapi banyak gejala yang dikatakan karena hipertensi sebenarnya disebabkan oleh emosi.

d) Saluran pencernaan

Gangguan saluran pencernaan sebagai manifestasi gangguan psikosomatis paling sering terdapat dalam praktek, akan tetapi penderita harus diperiksa betul untuk menyingkirkan penyebab somatogenik. Gangguan psikosomatik saluran pencernaan dapat menimbulkan berbagai gejala yang sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya:

- 1) Nafsu makan berasal dari susunan syaraf pusat dan timbul karena ingatan dan asosiasi, tetapi rasa lapar juga timbul karena gerakan saluran pencernaan yang agak keras.
- 2) Muntah, isi lambung disemprotkan ke lar sebab ada kontraksi otot-otot dinding perut dan diafragma serta kardial dalam keadaan relaksasi. Muntah ialah suatu refleksi yang kompleks. Muntah dipengaruhi oleh banyak sentra yang lain antara lain : pengaruh dari olfaktorius, dari penglihatan dan dari vestibularis.
- 3) Diare, jalannya makanan terlalu cepat dan resorpsi air kurang sekali. Dan lain sebagainya.

e) Sistem Endokrin

Sistem endokrin memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, baik fisik maupun mental. Gangguan psikosomatik mengenai sistem endokrin yang mungkin terjadi adalah hipertiroidi dan syndrome menopause. Sebelum gejala-gejala hipertiroidi timbul sering didahului konflik atau stress dalam hidup penderita. Hampir semua penderita mengalami krisis emosional sebelum sakit. Sering gejala-gejala pada hipertiroid hanya merupakan mengerasnya sifat-sifat kepribadian yang ada sebelumnya, seperti: lekas terpengaruh, mudah

terkejut bila menerima suara atau cahaya keras, gugup, lekas marah, rasa cemas yang ringan. Dalam syndrom menopause sering timbul gangguan jiwa dalam waktu ini yang merupakan gangguan psikosomatis, nerosa ataupun psikosa.

f) Otot dan tulang

Nyeri otot atau mialgi sering terdapat dalam praktek. Kecuali hawa dan pekerjaan, maka faktor emosi memegang peranan yang penting dalam menimbulkannya. Karena tekanan psikologik, maka tonus otot meninggi dan penderita mengeluh nyeri kepala, kaku kuduk dan nyeri punggung bawah. Ketegangan otot dapat menyebabkan ketegangan sekitar sendi dan menimbulkan nyeri sendi.

Gejala-gejala tersebut memang umum dirasakan oleh setiap orang, namun yang menjadi berbeda adalah bagi individu yang mengalami gangguan gejala somatic atau psikosomatis, mereka biasanya merasakan gejala tersebut berulang kali dalam kurun waktu yang tidak tentu. Gangguan fisik tersebut muncul sewaktu-waktu dan menyebabkan kekhawatiran pada individu atas kondisi yang dialami.

Menurut (Maramis, 2005) umumnya penderita dengan gangguan ini dapat dibagi menjadi 3 golongan, yaitu:

- 1) Yang mengeluh tentang badannya, tetapi tidak terdapat penyakit badaniah yang dapat menyebabkan keluhan-keluhan ini, tidak ditemukan kelainan organik.
- 2) Terdapat kelainan organik, tetapi yang utama yang menyebabkan hal itu muncul sebagai keluhan ialah faktor psikologis.
- 3) Terdapat kelainan organik, tetapi terdapat juga gejala-gejala lain yang timbul bukan sebab penyakit organik itu, akan tetapi karena faktor psikologis dan

faktor psikologis ini mungkin timbul sebab penyakit organik tadi, umpamanya kecemasan.

Melihat adanya beberapa golongan orang dengan gangguan psikosomatis maka kita harus melihat lebih jauh daripada kelainan badaniah itu, sebab satu macam keluhan badaniah dapat disebabkan oleh suatu penyakit organik, suatu keadaan jiwa yang tertentu atau oleh kedua-duanya ini.

2.1.5 Gejala Fisik Psikosomatis

Menurut Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental Edisi Kelima (DSM-V) (American Psychiatric Association, 2013) (dalam Habsara, 2021) yang menyatakan bahwa gejala fisik yang umumnya dikeluhkan ialah:

- a) Rasa Nyeri dan sakit di sekitar area tubuh
- b) Rasa tidak nyaman di sekitar area tubuh
- c) Keluhan gangguan keseimbangan
- d) Keluhan seputar seksual

Menurut (Oltmanns & Emery, 2019) seseorang mengalami satu atau beberapa gejala fisik psikosomatis seperti:

- a) Nyeri
- b) Sakit perut
- c) Pusing
- d) Keluhan samar yang disalah artikan sebagai tanda penyakit serius

Menurut (Marsuki, 2021) ada delapan gejala fisik psikosomatis yaitu:

- a) Sakit Punggung
- b) Dada sakit atau sesak napas
- c) Pusing
- d) Kelelahan atau kekurangan energi
- e) Sakit kepala
- f) Nyeri pada lengan, kaki, atau tulang belakang
- g) Sakit perut atau gangguan pencernaan
- h) Kesulitan tidur

Menurut McCarroll (dalam Oltmanns & Emery, 2019) menyatakan gejala fisik psikosomatis yang dialami ialah:

- a) Mual
- b) Pingsan
- c) Nyeri di dada
- d) Kesulitan bernafas
- e) Rasa panas atau dingin
- f) Mati rasa
- g) Merasa lemah

Menurut Mittal dan Walker (dalam Karkhanis & Winsler, 2016) terdapat empat gangguan gejala somatisasi ataupun psikosomatis yang umum dirasakan seperti:

- a) Merasakan gejala nyeri pada kepala, perut, punggung, sendi, dada, rektum, dan nyeri saat menstruasi

- b) Merasakan gejala gastrointestinal atau gangguan pada sistem pencernaan seperti mual, kembung, muntah, atau diare
- c) Gejala seksual seperti menstruasi yang tidak teratur, perdarahan menstruasi yang berlebihan
- d) Gejala pseudoneurologis atau yang berkaitan dengan neurologis seperti gangguan koordinasi atau keseimbangan, kelumpuhan atau kelemahan terlokalisasi, kesulitan menelan atau benjolan tenggorokan, retensi urin, halusinasi, kehilangan sensasi sentuhan atau nyeri, kebutaan, tuli, dan kejang. Gejala yang muncul beragam, bisa satu atau lebih.

Berdasarkan uraian di atas tentang gejala fisik psikosomatis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa gejala fisik yang muncul umumnya adanya rasa nyeri dan sakit di sekitar area tubuh, rasa tidak nyaman di sekitar area tubuh, gangguan keseimbangan, keluhan kuli, dan keluhan seputar seksual.

2.1.6 Kriteria Diagnostik (Menurut DSM V)

Berdasarkan kriteria diagnostic menurut DSM-V (American Psychiatric Association, 2013), yakni:

- A. Merasakan satu atau lebih symptom somatik yang mengganggu atau mengakibatkan gangguan signifikan dalam kehidupan sehari-hari.
- B. Adanya pikiran, perasaan, dan perilaku berlebihan terkait dengan symptom somatik atau adanya perhatian khusus yang dimanifestasikan setidaknya satu dari gejala berikut:
 - 1. Pikiran yang persisten dan tidak proporsional tentang keseriusan symptom

2. Level kecemasan yang sangat tinggi dan persisten tentang kesehatan.
 3. Waktu dan energi yang terlalu banyak di curahkan untuk memikirkan masalah kesehatan
- C. Gejala sakit tersebut muncul terus menerus minimal terjadi 6 bulan

Tentukan jika:

1. Disertai rasa nyeri yang dominan, khususnya bagi pasien dengan gejala somatic terutama yang melibatkan rasa nyeri

Tentukan jika:

2. Persisten perjalanan penyakit yang menetap ditandai dengan gejala yang parah, gangguan yang nyata, dan durasi yang lama (lebih dari 6 bulan).

Tentukan tingkat keparahan saat ini:

- a) Ringan : hanya satu dari gejala yang ditentukan dalam kriteria B terpenuhi.
- b) Sedang : dua atau lebih gejala yang ditentukan dalam kriteria B terpenuhi
- c) Parah : dua atau lebih yang ditentukan dalam kriteria B terpenuhi ditambah ada beberapa keluhan somatic (atau satu gejala somatic yang sangat parah). (American Psychiatric Association, 2013)

Kriteria dari diagnostik psikosomatis ini nantinya akan peneliti jadikan acuan dalam membuat screening penelitian tentang gejala fisik psikosomatis nantinya. Tidak semua kriteria diagnostik DSM-V peneliti gunakan demi menghindari diagnosis terhadap sampel, akan tetapi peneliti hanya mengambil kriteria fisik agar konteks penelitian ini tetap sesuai dengan kaidah yang ada di dalam DSM-V.

2.2 Stres Akademik

2.2.1 Pengertian Stres

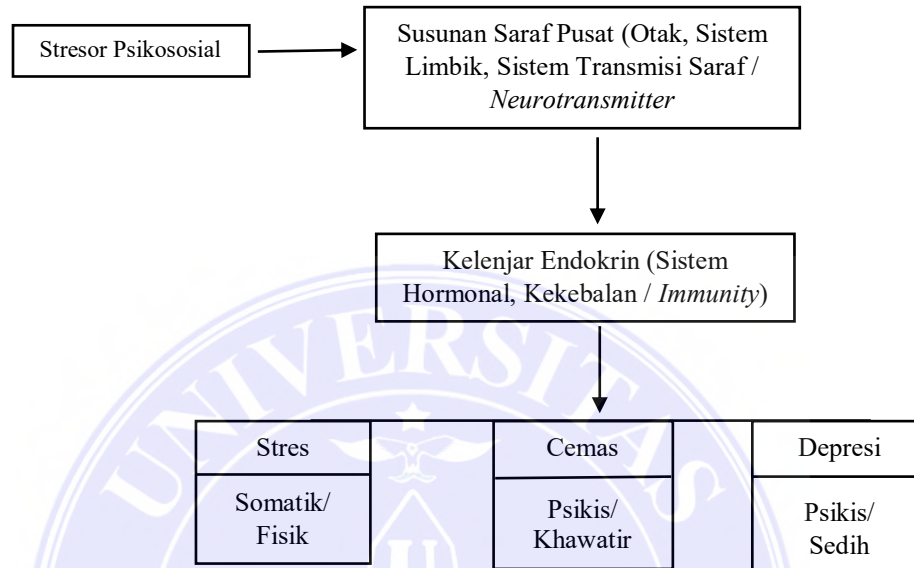
Stres adalah reaksi individu terhadap situasi yang mengancam atau perubahan keadaan. Ini dapat dilihat sebagai reaksi pribadi terhadap kejadian/dorongan eksternal, seperti mengikuti ujian, atau keadaan pikiran internal, seperti mengkhawatirkan ujian. Fakta yang menarik adalah bahwa stres cenderung meningkat pada saat situasi yang tidak menyenangkan di mana seseorang menjadi tidak terkendali. Stres dipandang sebagai konsep negatif oleh kebanyakan orang. Tetapi stres mendorong kita untuk melakukan yang terbaik (Nur & Mugi, 2021).

Stres merupakan istilah yang membingungkan karena adanya pendapat-pendapat yang sangat beranekaragam. Dalam arti umum stres merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi menghadapi stresor, yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan, dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya (Musradinur, 2016).

Berdasarkan beberapa pengertian tentang stres maka dapat disimpulkan bahwa stres dipandang sebagai suatu kondisi yang terjadi ketika seorang individu dipaksa untuk beradaptasi, mengatasi, dan mengatasi situasi yang memperburuk atau meningkatkan kondisi normal mereka.

Adapun (Hawari, 2018) menggambarkan skema stresor psikososial terhadap tubuh dan reaksi tubuh tersebut.

Tabel 1. Skema Stresor Psikososial Terhadap Tubuh



Berdasarkan skema diatas dapat disimpulkan bahwa reaksi tubuh terhadap stresor dapat berbentuk somatik/fisik. Sebagaimana telah disebutkan diawal bahwa stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan).

2.2.2 Stres Akademik

Menurut (Shofiyah & Salamah, 2022) Stres akademik adalah tekanan yang disebabkan oleh persepsi subektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan yang diberikan akan menyebabkan keluarnya respon individu berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik

Menurut Wilks (dalam Afifah & Wardani, 2019) stres yang paling umum dialami mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik merupakan suatu keadaan individu yang mengalami tuntutan akademik yang melampaui sumber daya adaptif yang dimiliki individu.

Menurut Govaerts dan Gregoire (dalam Oktavia et al., 2020) stres akademik adalah suatu kondisi dimana individu yang mengalami stres merupakan akibat dari persepsi dan penilaian mahasiswa terhadap stresor akademik (pemicu stres) yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pengajaran di perguruan tinggi.

Stres akademik adalah respon mahasiswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses perkuliahan dan dipersepsikan mahasiswa sebagai stimulus yang membahayakan serta melebihi kemampuan individu tersebut untuk melakukan coping sehingga individu tersebut bereaksi baik secara fisik, emosi maupun perilaku (Bariyyah & Latifah, 2015).

Berdasarkan pengertian tentang stres akademik diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa stres akademik adalah dimana bentuk stressor akademik menjadi stimulus bagi mahasiswa dan di respon berdasarkan persepsi mahasiswa itu sendiri dan pada saat stressor akademik tersebut membuat respon yang negatif dari mahasiswa tersebut maka muncullah reaksi yang berbentuk emosi, fisik ataupun perilaku.

2.2.3 Faktor-faktor Stres Akademik

Menurut (Fardani et al., 2021) 2 faktor baru yang terbentuk, faktor internal yang terdiri dari pola pikir, persaingan teman sebaya, karakter, perubahan suasana kehidupan, kesulitan mengelola kehidupan, dan faktor fisik.

Faktor yang lain disebut sebagai faktor eksternal yang terdiri dari manajemen waktu yang buruk, penugasan berlebih, masalah manajemen keuangan, dan lingkungan.

Menurut Taylor (dalam Asmita, 2021) mengungkapkan bahwa faktor-faktor stres akademik yaitu:

a) Faktor internal

- 1) Afek negatif dapat mempengaruhi kondisi stres dan kesakitan.
 - 2) Kepribadian hardiness (kepribadian tahan banting), kepribadian tahan banting meliputi komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi dalam kehidupan serta kemampuan untuk mengubah dan mengkonformasi dengan aktifitas baru.
 - 3) Optimisme, optimisme dapat membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi yang *stressfull* serta dapat menurunkan resiko dan kesakitan.
 - 4) Kontrol psikologis, perasaan seseorang dapat mengontrol kondisi yang *stressfull* serta membantu dalam menghadapi stres secara lebih efektif.
 - 5) Harga diri dapat menjadi moderator antara stres dan kesakitan.
 - 6) Strategi coping atau strategi mengatasi stres berarti mengelola situasi yang berat, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup dan mencari cara untuk mengatasi atau mengurangi tingkat stres. Terdapat dua jenis coping, yaitu *coping* yang berorientasi pada masalah dan *coping* yang berfokus pada emosi.
- b) Faktor eksternal
- 1) Waktu dan uang, merupakan sumber daya yang dimiliki individu yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi stressor.

- 2) Pendidikan, latar belakang pendidikan berpengaruh terhadap cara individu dalam menghadapi kondisi stress.
- 3) Standar hidup, standar yang diterapkan pada masing-masing individu berbeda antara satu dengan lainnya, hal ini berpengaruh pada seseorang menghadapi keadaan penuh stres.
- 4) Dukungan sosial, merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh oranglain dengan adanya orang-orang disekitar akan membantu orang-orang tersebut menemukan alternatif cara *coping* dalam menghadapi stressor.
- 5) Stessor dalam kehidupan termasuk peristiwa besar dalam kehidupan dan masalah sehari-hari, merupakan keadaan yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi kondisi penuh stres.

Berdasarkan uraian tentang faktor stres akademik di atas maka faktor-faktor stres akademik ini bersumber dari dua jenis yaitu dari faktor internal dan eksternal. Dimana setiap jenis ini memiliki stressor yang erat kaitannya dengan kehidupan mahasiswa yang berdampak di bidang akademik mereka.

2.2.4 Aspek-aspek Stres Akademik

Menurut Sun, Dunne, Hou dan Xu (dalam Fitriani, 2021) mengungkapkan adanya lima aspek stres akademik, yaitu:

- a) Tekanan dari kegiatan belajar

Tekanan belajar berkenaan dengan tekanan yang mahasiswa alami saat belajar di perguruan tinggi dan di rumah. Hal-hal yang memberikan tekanan pada individu

biasanya berasal dari keluarga, teman di kampus, kuis dan ujian, serta jenjang semester yang lebih tinggi.

b) Beban kerja/tugas

Beban tugas dikaitkan dengan tugas yang wajib dikerjakan individu di perguruan tinggi. Beban yang dimaksud ini berupa tugas-tugas yang diberikan dosen untuk dikerjakan di rumah dan di kampus.

c) Kekhawatiran terhadap nilai

Aspek ini berkenaan dengan proses berpikir individu. Pada saat individu mengalami stres, ia akan lebih susah untuk berkonsentrasi, penurunan daya ingat, dan penurunan kualitas pengerjaan tugas.

d) Harapan terhadap diri sendiri

Ekspektasi diri berkenaan pada kemampuan individu untuk berekspektasi pada dirinya sendiri. Individu yang sedang berada pada kondisi stres, ekspektasi terhadap dirinya akan lebih rendah. Individu tersebut akan mudah merasa selalu gagal dalam nilai-nilai tugas atau ujian. Mereka juga akan merasa selalu membuat orang tua dan guru kecewa apabila nilai tugas dan ujian tidak sesuai dengan harapan.

e) Keputusasaan

Aspek kelima ini berkenaan dengan reaksi emosional individu saat ia merasa tidak memiliki kemampuan untuk mencapai target akademik dihidupnya. Pada saat individu berada dalam kondisi stres, mereka akan merasa bahwa ia tidak bisa memahami materi-materi kuliah. Mereka juga akan mengerjakan tugas-tugas di kampus.

Adapun aspek stres akademik menurut (Sarafino, Edward P & Smith, 2012),
yaitu:

a. Biologis

Gejala stres seseorang yang muncul secara fisik.

b. Psikososial (kognitif)

Kondisi stres seseorang mempengaruhi proses berpikir.

c. Psikososial (emosi)

Kondisi Stres seseorang mempengaruhi kestabilan emosi.

d. Psikososial (perilaku sosial)

Kondisi stres seseorang berpengaruh terhadap tingkah lakunya sehari-hari yang cenderung bermasalah yang berdampak buruk pada hubungan interpersonalnya.

Adapun Terdapat empat aspek stres akademik menurut (Busari, 2011), yaitu:

a. Aspek fisiologis

Ditandai dengan pola-pola normal dari aktivitas fisiologis yang terganggu. Gejala-gejala yang muncul pada umumnya adalah sakit kepala, konstipasi, nyeri pada otot, menurunnya nafsu seks, cepat lelah dan mual.

b. Aspek perilaku

Perilaku yang muncul adalah ketidaksabaran, hiperaktivitas, cepat marah, terlalu agresif, menghindari situasi yang sulit dan bekerja secara berlebihan.

c. Aspek kognitif

Ditandai dengan daya ingat mengalami kebingungan dalam frekuensi yang sering, munculnya pikiran negatif yang konstan, ketidakmampuan membuat keputusan, sulit untuk menyelesaikan tugas, bersikap kaku dan sulit untuk berkonsentrasi.

d. Aspek afektif

Ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, terancam, sedih, tertekan, ingin menangis, dan emosi yang meledak-ledak.

Berdasarkan aspek dari stres akademik lebih kearah internal pada diri mahasiswa seperti aspek fisiologis, perilaku, kognitif dan afektif. Seperti yang kita tahu dari seluruh aspek ini dijelaskan bagaimana kondisi-kondisi mahasiswa pada saat menghadapi stressor akademik.

2.2.5 Stressor Akademik

Menurut (Shofiyah & Salamah, 2022) *Academy stresor* merupakan stres yang dialami oleh siswa yang bersumber pada proses pembelajaran atau yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres

Menurut Olejnik dan Holschuh (dalam Asmita, 2021) menyatakan sumber stres akademik atau stresor akademik yang umum antara lain:

- a) Ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum Beberapa mahasiswa merasa stres sebelum ujian atau menulis sesuatu ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari. Telapak tangan mereka berkeringat, dan

jantung berdegup kencang. Mereka merasa sakit kepala atau merasa dingin ketika dalam situasi ujian. Biasanya mahasiswa ini tidak bisa melakukan yang terbaik karena mereka terlalu cemas ketika merefleksikan apa yang telah di pelajari.

- b) Prokrastinasi beberapa dosen menganggap bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi menunjukkan ketidakpedulian terhadap tugas mereka, tetapi ternyata banyak mahasiswa yang peduli dan tidak dapat melakukan itu secara bersamaan. Mahasiswa tersebut merasa sangat Stres terhadap tugas mereka.
- c) Standar akademik yang tinggi Stres akademik terjadi karena mahasiswa ingin menjadi yang terbaik di kampus mereka dan dosen memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal ini tentu saja membuat mahasiswa merasa tertekan untuk sukses di tingkat yang lebih tinggi.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa stressor akademik yang umum antara lain: ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum, prokrastinasi, standar akademik yang tinggi.

2.2.6 Strategi Coping Stress

Menurut (Thania et al., 2021) coping stres adalah strategi atau kemampuan untuk mengelola, mengatasi, dan mengurangi stres yang paling sederhana dan realistis, sehingga dapat mengurangi beban akibat tuntutan berlebihan.

Menurut (Andriyani, 2019) coping stres adalah suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stres atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi individu

yang meliputi strategi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengelola situasi penuh stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan.

Sarafino & Smith (2012) mengungkapkan bahwa strategi coping stres merupakan suatu proses mengatasi ketidakseimbangan antara tuntutan-tuntutan yang dirasakan dalam suatu situasi yang menekan, mengancam, atau menimbulkan stres.

Berdasarkan uraian diatas maka coping stres dapat disimpulkan menjadi suatu kemampuan individu dalam mengatasi ataupun mengelola stimulus yang dapat menimbulkan stres agar dapat menjaga kondisi psikologis maupun fisik dari individu tersebut.

Menurut teori Richard Lazarus (dalam Andriyani, 2019) terdapat dua bentuk coping, yaitu yang berorientasi pada permasalahan (*problem-focused coping*) dan yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused coping*). Adapun kedua bentuk coping tersebut dijelaskan secara lebih lanjut sebagai berikut:

a) *Problem-Focused Coping*

Adalah istilah Lazarus untuk strategi kognitif untuk penanganan stres atau coping yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. Carver, Scheier dan Weintraub (dalam Andriyani, 2019) menyebutkan aspek-aspek strategi coping dalam *problem-focused coping* antara lain:

- 1) Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.

- 2) Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
- 3) Penekanan kegiatan bersaing, individu dapat menekan keterlibatan dalam kegiatan bersaing atau dapat menekan pengolahan saluran bersaing informasi, dalam rangka untuk lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan dan berusaha menghindari untuk hal yang membuat terganggu oleh peristiwa lain, bahkan membiarkan hal-hal lain terjadi, jika perlu, untuk menghadapi stresor.
- 4) Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
- 5) Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau informasi.

b) *Emotion-Focused Coping*

Istilah Lazarus untuk strategi penanganan stres dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. Emotional focused coping merupakan strategi yang bersifat internal. Carver, Scheier dan Weintraub (dalam Andriyani, 2019) menyebutkan aspek-aspek strategi coping dalam emotion-focused coping antara lain:

- 1) Dukungan sosial emosional, yaitu mencari dukungan sosial melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
- 2) Interpretasi positif, artinya menafsirkan transaksi stres dalam hal positif harus memimpin orang itu untuk melanjutkan secara aktif pada masalah-terfokus di tindakan penanggulangan.

- 3) Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- 4) Penolakan, respon yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Hal penolakan ini sering dinyatakan bahwa penolakan berguna, meminimalkan tekanan dan dengan demikian memfasilitasi coping atau bisa dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan kecuali stresor menguntungkan dapat diabaikan.
- 5) Religiusitas, sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.

Adapun menurut (Maryam, 2017) salah satu strategi *coping stress* yang berfokus pada emosi ialah *Escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi. Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini untuk penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan sering kali melibatkan diri kedalam perbuatan yang negatif seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa strategi *coping stress* terbagi menjadi dua yaitu strategi yang berfokus dalam solusi untuk menyelesaikan suatu permasalahan dan strategi menghadapi stres yang berfokus pada emosional terutama dalam penilaian *defensif*.

2.3 Pengaruh Stres Akademik dan Gejala Fisik Psikosomatis

Berdasarkan uraian di atas bahwa gangguan psikosomatis memiliki faktor psikologis yang dimana didalamnya terdapat stres dimana stressor yang menjadi

hal utama membuat munculnya sikap yang maladaptif atau bisa kita katakan gagalnya seseorang merubah stressor menjadi stres positif. Hal inilah yang memicu munculnya gangguan ataupun gejala psikosomatis. Melihat stres dapat berdampak memunculkan gangguan gejala fisik atau somatik tergantung stresor psikososial yang nantinya dapat memicu munculnya stres. Maka Stressor akademik paling erat kaitannya dengan mahasiswa bagaimana adanya respon mahasiswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses perkuliahan dan dipersepsikan mahasiswa sebagai stimulus yang membahayakan serta melebihi kemampuan individu tersebut untuk melakukan *coping* sehingga individu tersebut bereaksi baik secara fisik, emosi maupun perilaku. Reaksi fisik dengan menunjukkan hal yang muncul, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut. Reaksi-reaksi inilah yang memperkuat adanya gangguan ataupun gejala fisik psikosomatis terhadap mahasiswa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X.

Adapun peneliti terdahulu yang melihat adanya pengaruh stres akademik terhadap kecenderungan psikosomatis oleh (Rahajeng, 2016), didapatkan bahwa hasil korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kecenderungan psikosomatis ($r = 0,469$ dengan $p = 0,000$, $p < 0,01$). Simpulan yang didapatkan dari penelitian Rahajeng adalah semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, maka semakin tinggi pula kecenderungan psikosomatis yang dirasakan.

2.4 Kerangka Konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2019) penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian hubungan kausal bila ditinjau dari judul penelitian. Penelitian hubungan kausal merupakan hubungan yang bersifat sebab akibat. Jadi disini ada variabel independen (Variabel yang mempengaruhi) dan dependen (dipengaruhi) (Sugiyono, 2019).

3.2 Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2019) variabel pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat 2 jenis variabel. Variabel pertama adalah variabel terikat (*Dependent variable*) dan yang kedua adalah variabel bebas (*Independent Variable*).

- 1) Variabel bebas : Stres Akademik
- 2) Variabel terikat : Gejala Fisik Psikosomatis

3.3 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Tujuannya agar dapat mencapai suatu alat yang sesuai dekat hakikat variabel yang sudah didefinisikan konsepnya, maka peneliti harus memasukkan proses atau operasionalnya alat ukur yang digunakan untuk kuantifikasi gejala atau variabel yang ditelitinya. Adapun definisi operasional variabel penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.3.1 Gejala Fisik Psikosomatis

Gejala fisik psikosomatis adalah dimana kondisi badaniah merespon tekanan-tekanan psikologis dengan berlebihan dan munculah gangguan gejala fisik yang dirasakan penderita di salah satu bagian tubuh ataupun beberapa bagian tubuh yang memang kondisinya lemah.

3.3.2 Stres Akademik

Stres akademik adalah dimana bentuk stressor akademik menjadi stimulus bagi mahasiswa dan di respon berdasarkan persepsi mahasiswa itu sendiri dan pada saat stressor akademik tersebut membuat respon yang negatif dari mahasiswa tersebut maka muncullah reaksi yang berbentuk emosi, fisik ataupun perilaku.

3.4 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

3.4.1 Populasi Penelitian

Menurut (Yusuf, 2014) populasi merupakan totalitas semua nilai-nilai yang mungkin daripada karakteristik tertentu sejumlah objek yang ingin dipelajari sifatnya. Bailey (dalam Yusuf, 2014) menyatakan populasi atau *universe* ialah jumlah keseluruhan dari unit analisis. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan objek yang dapat terdiri dari orang, benda, kejadian, waktu, dan tempat dengan ketentuan karakteristik dalam penelitian harus sama. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi universitas x yang berjumlah 1.042 dilihat dari mahasiswa stambuk 2016-2022.

3.4.2 Sampel Penelitian

Menurut (Yusuf, 2014) sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi yang sudah ditetapkan awalnya oleh peneliti. Sampel diartikan sebagai sebagian dari populasi yang terpilih sesuai dengan ketentuan peneliti (Sugiyono, 2019). Warwick (dalam Yusuf, 2014) berpendapat bahwa sampel merupakan sebagian dari suatu generalisasi yang luas yang mana dipilih untuk dapat mewakili populasi. Pemilihan sampel harus dilakukan dengan berbagai pertimbangan agar diperoleh sampel yang benar-benar mewakili populasi. Untuk jumlah sampel dalam penelitian ini setelah dilakukan *screening* yaitu berjumlah 110 mahasiswa.

3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

Metode pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *probability* sampling yang diartikan sebagai teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. (Sugiyono, 2019). Jenis *probability* sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*. Teknik *Total Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua (Sugiyono, 2019).

3.5 Metode Pengumpulan Data

(Sugiyono, 2019) Pengumpulan data adalah adalah cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data bagi penelitiannya. Sesuai dengan jenis penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini, maka metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.5.1 Skala Gejala Fisik Psikosomatis

Skala gejala fisik psikosomatis yang dibuat oleh peneliti yang dimana skala ini mengikuti kaidah yang ada di dalam kriteria gejala yang ada di DSM-V (dalam Habsara, 2021). Skala ini disusun berdasarkan gejala fisik, adapun gejala fisik psikosomatis adalah rasa nyeri dan sakit di sekitar area tubuh, rasa tidak nyaman di sekitar area tubuh, keluhan gangguan keseimbangan, dan keluhan seputar seksual. Total aitem pada skala ini sebanyak 30 aitem *Favorable dan UnFavourable* dengan format respon likert. Skala ini disusun berdasarkan empat alternatif jawaban, yaitu TP (Tidak Pernah), J (Jarang), KK (Kadang-kadang), S (Sering).

3.5.2 Skala Stres Akademik

Peneliti mengadaptasi skala stres akademik yaitu *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang telah dikembangkan oleh (Sun et al., 2011) dan dadaptasi ke bahasa Indonesia oleh (Fitriani, 2021) dan peneiti menngadaptasi skala ini dengan menyesuaikan pada konteks kepentingan dalam penelitian. Skala ini dibuat berdasarkan aspek stres akademik, adapun aspek stres akademik pada skala ini yaitu: tekanan dari kegiatan belajar, beban kerja/tugas, kekhawatiran terhadap nilai, harapan terhadap diri sendiri, keputusan. Total aitem pada skala ini sebanyak 32 aitem yang dimana di dalamnya terdapat aitem *Favorable* dan *UnFavourable* dengan format respon likert setelah dilakukannya penyesuaian pada kepentingan penelitian.

Kedua skala ini disusun menggunakan metode skala likert yaitu skala yang berisi berbagai pernyataan tentang sikap responden terhadap objek yang diteliti yang mana pernyataannya memiliki sifat mendukung (*Favorable*) dan sifat tidak mendukung (*UnFavourable*). Skala Gejala Psikosomatis dalam penelitian ini disusun berdasarkan empat alternatif jawaban, yaitu TP (Tidak Pernah), J (Jarang), KK (Kadang-kadang), S (Sering). Skala Stres Akademik dalam penelitian ini disusun berdasarkan empat alternatif jawaban, yaitu 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (sesuai), 4 (sangat sesuai)

3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Menurut (Sugiyono, 2019) instrument yang valid dan reliable dalam pengumpulan data, maka diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid dan reliable. Jadi instrument yang valid dan reliable merupakan syarat mutlak untuk

mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliable. Di dalam suatu penelitian, data yang diperoleh merupakan gambaran dari variabel yang diteliti dan bertujuan untuk membuktikan hipotesis yang ada. Suatu data yang benar atau tidak sangat menentukan bermutu atau tidaknya hasil dari suatu penelitian tersebut. Keaslian data bergantung dari baik atau tidaknya alat ukur yang digunakan dalam mengumpulkan data. Alat ukur yang baik harus memiliki kriteria valid dan reliabel.

3.6.1 Validitas Alat Ukur

Validitas merupakan keakuratan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan hasil yang dapat dilaporkan oleh peneliti (Sugiyono, 2019). Semakin tinggi validitas dari suatu alat ukur, maka semakin baik alat ukur itu digunakan. Sebaliknya, alat ukur yang memiliki validitas yang rendah, maka alat ukur tersebut kurang baik untuk digunakan (Yusuf, 2014).

a) Skala Gejala Fisik Psikosomatis

Pada penelitian ini, pengambilan keputusan uji validitas dilakukan dengan cara melihat skor *Corrected Item-Total Correlation* (Skor Validitas). Jika skor validitas $>0,30$ maka aitem pernyataan dinyatakan valid. Begitu juga sebaliknya, apabila skor validitas $<0,30$ maka aitem dinyatakan tidak valid. Analisis validitas yang nantinya dilakukan peneliti dibantu dengan bantuan program IBM *Statistic SPSS* versi 21.0 *for windows*.

b) *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA)

Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) disusun oleh (Sun et al., 2011) dan telah diuji pada siswa kelas 7-12 di Provinsi Shandong, China. Skala ini berisi 16 item berbahasa inggris, yang kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa

Indonesia oleh (Fitriani, 2021) untuk dilakukan uji reliabilitas dan validitas. Validitas skala ESSA yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, serta telah diuji dengan 125 siswa kelas 7 & 8 yang memiliki validitas sebesar 0,23-0,53.

Prosedur Analisis validitas yang nantinya dilakukan peneliti terhadap skala yang telah peneliti adaptasi serta disesuaikan dengan konteks kepentingan penelitian dibantu dengan bantuan program IBM *Statistic* SPSS versi 21.0 *for windows*.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas berkenaan dengan seberapa konsisten dan stabil data yang ditemukan (Sugiyono, 2019). Reliabilitas merupakan kestabilan skor suatu alat ukur penelitian yang diberikan kepada individu yang sama namun diberikan dalam waktu yang berbeda (Yusuf, 2014).

a) Skala Gejala Fisik Psikosomatis

Dalam uji reliabilitas, suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila memberikan nilai *cronbach's alpha* $>0,60$. Analisis reliabilitas yang nantinya dilakukan peneliti dibantu dengan bantuan program IBM *Statistic* SPSS versi 21.0 *for windows*.

b) *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA)

Dalam uji reliabilitas, suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila memberikan nilai *cronbach's alpha* $>0,60$. Skala stres akademik yang diadaptasi dari peneliti terdahulu yang telah di adaptasi ke bahasa Indonesia oleh (Fitriani, 2021) yang memiliki nilai indeks reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,812 yang terdiri dari 16 item. Nilai reliabilitas 0,812 menunjukkan bahwa item tersebut memiliki reliabilitas yang baik.

Analisis reliabilitas skala yang telah peneliti adaptasi serta disesuaikan dengan konteks kepentingan penelitian dibantu dengan bantuan program IBM *Statistic SPSS* versi 21.0 *for windows*.

3.7 Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana. Menurut (Sugiyono, 2012), regresi linier sederhana digunakan oleh peneliti bila penelitian bermaksud meramalkan bagaimana keadaan (naik turunnya) variabel dependen, bila variabel independen sebagai faktor prediktor dimanipulasi (naik turunnya nilai). Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk melihat pengaruh variabel independen kepada variabel dependen.

Sebelum analisis data dilakukan dengan menggunakan regresi linear sederhana, terlebih dahulu harus dilakukan uji asumsi penelitian, yaitu meliputi:

- a) Uji normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian dari setiap variabel telah menyebar secara normal.
- b) Uji linearitas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki pengaruh yang linier dengan data dari variabel terikat.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan dijabarkan kesimpulan dan saran-saran yang berhubungan dengan hasil yang didapatkan di dalam penelitian ini. Pada bagian awal peneliti akan menjabarkan isi kesimpulan dalam penelitian ini dan bagian selanjutnya peneliti akan memberikan saran-saran yang mungkin dapat digunakan oleh pihak tertentu.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Hasil perhitungan analisis data didapat nilai F hitung = 77,725 dapat diartikan tingkat signifikansi/probabilitas $0,000 < 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan karakteristik nilai regresi ini dapat digunakan untuk memprediksi variabel gejala fisik psikosomatis yang di sebabkan oleh variabel stres akademik.
2. Berdasarkan tabel model regresi linear sederhana menjelaskan nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,647 dan dijelaskan besarnya persentase pengaruh variabel bebas yaitu stres akademik terhadap variabel terikat yaitu gejala fisik psikosomatis yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan R. Dari hasil tersebut diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,418, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh stres akademik terhadap gejala fisik psikosomatis adalah sebesar 41,8%, sedangkan sisanya yakni 58,2% gejala fisik psikosomatis dipengaruhi oleh faktor-faktor

lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor-faktor sosial dan ekonomi, pernikahan, kesehatan, peristiwa hidup, spiritualitas, dan tipe kepribadian.

3. Dari hasil penelitian ini juga dapat diketahui bahwa variabel bebas yaitu stres akademik mahasiswa terindikasi tinggi sebab mean hipotetik ($67,5$) < mean empirik ($77,43$) dan selisihnya juga melebihi nilai satu SD ($7,808$) dan untuk variabel terikat yaitu gejala fisik psikosomatis pada mahasiswa juga terindikasi tinggi karena disebabkan oleh mean hipotetik ($57,5$) < mean empirik ($7,66$) serta selisihnya melebihi nilai satu SD ($8,791$). Maka dari hasil ini dapat menjawab hipotesis penelitian yaitu semakin tinggi stres akademik yang dirasakan maka semakin tinggi juga gejala fisik psikosomatis yang dialami oleh Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang sudah peneliti jabarkan, maka dari itu peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mengingat dari hasil penelitian ini bahwa gejala fisik psikosomatis $41,8\%$ disebabkan oleh stres akademik maka teruntut mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X peneliti memberikan saran agar mahasiswa bisa menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan psikologis karena dari kesehatan psikologis dapat mempengaruhi kesehatas fisiologis. Mahasiswa diharapkan bisa memilih strategi coping stres akademik yang tepat agar dapat menyelesaikan suatu permasalahan akademik, ada dua strategi coping stres yaitu yang berfokus pada

emosi dan yang kedua berfokus pada solusi dalam menyelesaikan permasalahan agar tidak mengalami ketegangan psikologis yang mengakibatkan terjadinya distres yang nantinya dapat menyebabkan munculnya gejala fisik psikosomatis tentu hal tersebut akan merugikan bagi setiap mahasiswa karena dapat menghambat jalannya perkuliahan dan para mahasiswa juga dapat menerapkan diskusi kelompok dengan rekan mahasiswa agar bisa lebih mudah menyelesaikan permasalahan tentang akademik yang ada di dunia perkuliahan serta bisa melibatkan dosen untuk melakukan bimbingan konseling. Jika mahasiswa bisa menerapkan strategi coping stres yang baik maka hal ini dapat mengurangi dan mengatasi gejala fisik psikosomatis yang muncul.

2. Bagi Tempat Penelitian

Berdasarkan dari hasil penelitian bahwa adanya gejala fisik psikosomatis yang disebabkan oleh stres akademik maka dari itu peneliti berharap kepada tempat penelitian yakni, akan lebih baik jika diadakan seminar tentang pentingnya kesehatan mental serta mengedukasi bagaimana pentingnya kesehatan psikologis karna dari kondisi psikologis dapat mempengaruhi kesehatan fisik secara langsung maupun tidak langsung seperti gejala fisik psikosomatis yang diakibatkan adanya stres akademik, karena jika tidak menjadi perhatian khusus maka hal ini akan berpotensi berpengaruh terhadap kemampuan ataupun prestasi akademik setiap Mahasiswa. Mengingat pada penelitian ini jika ditinjau dari aspek stres akademik ada tekanan dari kegiatan belajar dan beban kerja/tugas maka diharapkan kepada dosen Fakultas Psikologi Universitas X untuk lebih mengkaji lagi proses pembelajaran baik dalam hal metode pengajaran dan pemberian tugas serta waktu

pengumpulannya agar lebih disesuaikan dengan tingkat kesulitan tugas tersebut serta di sesuaikan dengan kemampuan setiap mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian ini peneliti melihat kemunculan gejala fisik psikosomatis dari faktor psikologis tetapi untuk psikosomatis sendiri ada faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya hal tersebut seperti faktor keluarga, faktor sosial dan ekonomi, faktor kesehatan tubuh adapun trauma juga dapat menyebabkan kemunculan psikosomatis hal-hal inilah mungkin dapat menjadi pertimbangan peneliti selanjutnya untuk dapat memilih variabel bebas yang berpotensi memunculkan gejala psikosomatis. Serta memaksimalkan setiap butir aitem pada skala penelitian agar mendapatkan aitem valid yang seimbang di setiap distribusi skalanya.

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melampirkan surat keterangan dari dokter mengenai gejala fisik psikosomatis dapat setiap subjek penelitian agar dapat memperkuat bagaimana gambaran tentang gejala fisik psikosomatis yang disebabkan oleh stres akademik serta memperhatikan jumlah sampel penelitian berdasarkan gender laki-laki dan perempuan agar berimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A., & Wardani, I. Y. (2019). Stres Akademik Dan Gejala Gastrointestinal Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 121. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.2.2018.121-127>
- Ahmad, B., Hanavy, N., Agustin, I. M., Studi, P., Keperawatan, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., Gombong, M., & Kunci, K. (2019). Penerapan Terapi 5 Jari Pada Pasien Psikosomatis Untuk Mengurangi Kecemasan Di Klinik Dr. Bangun Di Desa Kamulyan Kecamatan Tambak. *Proceeding Of The Urecol*, 98–104. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/588>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Anggraini, R. (2018). *Pendidikan Kesehatan Dalam Praktik Terapi Nabawi Bagi Psikosomatik*.
- Apriyani, R. (2018). Faktor-Faktor Penyebab Psikosomatis Pada Orang Dengan Kecenderungan Psikosomatis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3), 425–430. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i3.4659>
- Association, A. P. (Ed.). (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders : Dsm-5*. American Psychiatric Association.
- Bariyyah, K., & Latifah, L. (2015). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang. *Universitas Pelita Harapan Surabaya*, 1(1), 270–284. <http://repository.unikama.ac.id/823/>
- Busari, A. (2011). Validation Of Student Academic Stress Scale (Sass). *European Journal Of Social Sciences*, 21, 94–105.
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>
- Fitriani, M. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa Smp Saat Pembelajaran Daring (Online) Di Kota Padang. *Socio Humanus*, 3(1), 76–85. <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum/article/view/227>
- Habsara, D. K. (2021). *Penatalaksanaan Gangguan Psikologis* (D. K. Habsara, A. R. A. Ibrahim, A. K. Putranto, W. Risnawaty, D. Suryadi, N. Kusumawardhani, & P. Lll. Suryadinata (Eds.); Ed-1). Pustaka Belajar.
- Hawari, D. (2018). *Manajemen Stres, Cemas Dan Depresi (Ke-2)*. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Indonesia.

- Idris, N. (2020). Hubungan Stres Dengan Kejadian Psikosomatis Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2019. In *Molecules* (Vol. 2, Issue 1). [Http://Repository.Unhas.Ac.Id/Id/Eprint/445/](http://Repository.Unhas.Ac.Id/Id/Eprint/445/)
- Irlaks, V. S., Murni, A. W., & Liza, R. G. (2020). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kecenderungan Gejala Somatisasi Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2015. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 9(3), 334. <https://doi.org/10.25077/jka.v9i3.1366>
- Jo, J. (2022). *Covid-19 & Beyond* (Ke-1 (Ed.)). Penerbit Andi.
- Karkhanis, D. G., & Winsler, A. (2016). Somatization In Children And Adolescents: Practical Implications. *Journal Of Indian Association For Child And Adolescent Mental Health*, 12(1), 79–115. <https://doi.org/10.1177/0973134220160105>
- Kompas. (2009). *Psikosomatis, Sehat Tapi Merasa Sakit*. Lifestyle.Kompas.Com. <https://lifestyle.kompas.com/read/2009/07/24/14210631/~Kesehatan~Psikologi>
- Kurnianto, M. A. (2016). Deskripsi Pelecehan Seksual Di Tempat Kerja Dan Prediksi Munculnya Psikomatis Akibat Pelecehan Seksual. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Lecron, L. M., & Cheek, D. B. (1968). *Clinical Hypnotherapy*. Grune & Stratton.
- Maramis, W. F. (2005). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa* (Ke-9). Airlangga University Press.
- Marsuki, N. (2021). *Keberfungsian Sosial Dan Gejala Somatisasi Pada Santriwati Pondok Pesantren*. <http://www.ufrgs.br/actavet/31-1/artigo552.pdf>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.
- Mayangsari, W., Shinta, A., & Widiantoro, F. X. W. (2022). Studi Kasus Strategi Coping Stres Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Kecenderungan Psikosomatis Di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 37–47.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Nisar, H., & Srivastava, R. (2018). Fundamental Concept Of Psychosomatic Disorders: A Review. *International Journal Of Contemporary Medicine Surgery And Radiology*, 3(1), 12–18. https://www.researchgate.net/publication/322950497_fundamental_concept_of_psychosomatic_disorders_a_review
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>

- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.V13i2.84>
- Oltmanns, T. F., & Emery, R. E. (2019). *Abnormal Psychology* (Ed-9). Pearson.
- Pratiwi, D. (2002). Kematangan Emosi Dan Psikosomatis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dewi. *Spill Science And Technology Bulletin*, 8(1), 698–703. <https://doi.org/10.1155/2013/704806>
- Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M. P. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan*. Prenamedia Group.
- Rachmaniya, A. S., & Azizah, S. (2019). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Kecenderungan Psikosomatis Pada Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 9(01), 45–53.
- Rahajeng, I. (2016). *The Relationship Between Academic Stress And Somatization Among Final Year Student. May 2013*, 24–25.
- Ramli, N. H. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic Stress And Self-Regulation Among University Students In Malaysia: Mediator Role Of Mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1). <https://doi.org/10.3390/Bs8010012>
- Rosmalina, A. (2015). Konseling Dalam Bidang Kesehatan. *Orasi*, 6(1), 1–13.
- Saputra, I. M. R. ., & Suarya, L. M. K. . (2019a). Peran Stres Akademik Dan Hardiness Terhadap Kecenderungan Gangguan Psikofisiologis Pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama I Made Riantama Adi Saputra Dan Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 31–43.
- Saputra, I. M. R. A., & Suarya, L. M. K. S. (2019b). Peran Stres Akademik Dan Hardiness Terhadap Kecenderungan Gangguan Psikofisiologis Pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 31. <https://doi.org/10.24843/Jpu.2019.V06.I01.P04>
- Sarafino, Edward P & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions* (7th Ed.). New Jersey : John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions* (7th Ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Shofiyah, M. N., & Salamah, M. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Siswa Saat Pembelajaran Daring Menggunakan Metode Regresi Logistik Ordinal. *Jurnal Sains Dan Seni Its*, 11(1). <https://doi.org/10.12962/J23373520.V11i1.62666>
- Sholihah, A. N. (2018). Ragam Koping Pada Remaja Saat Mengalami Psikosomatis. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(1), 22–30. <https://www.akperinsada.ac.id/E-Jurnal/Index.Php/Insada/Article/View/87>

- Smet, B. (2018). *Psikologi Kesehatan* (1 (Ed.)). Pt Grasindo.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Bisnis*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Sutopo (Ed.); 2nd Ed.). Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale For Adolescents: Development, Validity, And Reliability With Chinese Students. *Journal Of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa. *The Soedirman Journal Of Nursing*, 9(3), 173–189. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/185/86gmbran>
- Tempo. (2009). *Diam Dan Mengancam*. Majalah.Tempo.Co. <https://majalah.tempo.co/read/kesehatan/130140/diam-dan-mengancam>
- Thania, I., Pritasari, S. P., Theresia, V., Suryaputra, A. F., & Yosua, I. (2021). Stres Akibat Konflik Peran Ganda Dan Coping Stress Pada Ibu Yang Bekerja Dari Rumah Selama Pandemi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 1(1), 25–50. <http://journal.univpancasila.ac.id/index.php/mindset/article/view/2576>
- Umary, M. A. (2018). Pengaruh Hipnoterapi Pada Santriwati Yang Menderita Psikosomatis Di Ma Muallimat Nw Pancor. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 15(1), 5. <https://doi.org/10.18860/psi.v15i1.6664>
- Wenda Asmita. (2021). *Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Menghadapi Kuliah Daring Pada Mahasiswa Iain Batusangkar Skripsi*.
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan* (1st Ed.). Prenadamedia Group.



Lampiran 1

SKALA STRES AKADEMIK

Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Stambuk :

1. Berikut ini terdapat pernyataan-pernyataan yang berhubungan dengan diri Anda
2. Tugas Anda adalah memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda yang sesungguhnya. Pilih jawaban dengan sejujur-jujurnya dan sungguh-sungguh.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah, maupun baik atau buruk, karena jawaban masing-masing orang berbeda-beda.

BERILAH TANDA SILANG (X) PADA SALAH SATU PILIHAN ANDA.

STS : jika pernyataan **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan yang anda lakukan atau rasakan

TS : jika pernyataan **TIDAK SESUAI** dengan yang anda lakukan atau rasakan

S : jika pernyataan **SESUAI** dengan yang anda lakukan atau rasakan

SS : jika pernyataan **SANGAT SESUAI** dengan yang anda lakukan atau rasakan

No	Items	Respon			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa kemampuan akademik saya buruk dibandingkan dengan teman-teman sekelas.				
2.	Saya merasa terlalu banyak mendapatkan tugas di kampus				
3.	Saya merasa tugas perkuliahan yang diberikan sulit untuk diselesaikan.				
4.	Saya khawatir tidak dapat mencapai cita-cita di masa depan karena permasalahan akademik				
5.	Saya gelisah karena nilai akademik menjadi perhatian penting bagi orangtua.				
6.	Saya tertekan dengan pembelajaran sehari-hari				
7.	Saya merasa dosen memberikan soal ujian terlalu banyak.				
8.	Nilai akademik menjadi hal yang penting bagi masa depan saya				
9.	Saya merasa telah mengecewakan orang tua ketika mendapatkan nilai akademik yang buruk				

10.	Saya merasa telah mengecewakan dosen ketika nilai yang didapatkan tidak sesuai harapannya				
11.	Persaingan di dalam kelas bukan menjadi masalah bagi saya.				
12.	Saya merasa tidak percaya diri atas nilai akademik yang didapatkan.				
13.	Saya sulit untuk berkonsentrasi saat pelajaran berlangsung.				
14.	Saya tertekan saat tidak dapat memenuhi standar pencapaian perkuliahan yang di inginkan.				
15.	Saat gagal mencapai tujuan yang di inginkan dalam perkuliahan, saya merasa tidak percaya diri				
16.	khawatir akan permasalahan akademik yang sedang dihadapi membuat saya kesulitan untuk tidur.				
17.	Harapan yang besar dari orangtua terhadap masa depan pendidikan membuat saya bersemangat.				
18.	Metode pembelajaran yang ketat oleh dosen tidak menjadi masalah untuk saya.				
19.	Saya bersemangat saat mendapatkan soal ujian yang sulit.				
20.	Tugas yang mengharuskan untuk berbaur dengan masyarakat tidak menjadi masalah untuk saya.				
21.	Tugas dengan deadline singkat tidak menjadi suatu permasalahan yang berarti.				
22.	Menurut saya mendapatkan nilai yang buruk tidak menjadi masalah.				
23.	Mengulang matakuliah dikarenakan nilai yang buruk menjadi suatu hal yang biasa bagi saya.				
24.	Mendapatkan nilai akademik yang buruk bukan masalah yang berarti.				
25.	Tidak masalah jika target yang saya buat dalam menyelesaikan tugas gagal tercapai.				
26.	Gagal dalam memenuhi harapan akan nilai akademik yang baik bukan menjadi masalah bagi saya.				
27.	Yang terpenting dapat lulus kuliah walaupun tidak tepat waktu.				
28.	Saya percaya diri akan nilai akademik yang telah didapatkan.				
29.	Saya yakin dapat memahami materi perkuliahan dengan baik				
30.	Kemampuan akademik yang saya miliki dapat memudahkan menyelesaikan semua tugas kuliah.				
31.	Cita-cita di masa depan membuat saya bersemangat menjalani perkuliahan.				
32.	Persaingan akademik di dalam kelas yang kompetitif membuat saya tertekan.				

Lampiran 2

SKALA GEJALA FISIK PSIKOSOMATIS

Skala Gejala Fisik Psikosomatis

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Stambuk :

Bacalah setiap pernyataan dibawah dengan teliti. Pilihlah satu dari empat respon yang ada. Berikan tanda \surd pada jawaban yang sesuai dengan pengalaman diri Anda selama **ENAM BULAN** terakhir dengan ditandai **GEJALA YANG BERULANG** bentuk gejalanya seperti pernyataan dibawah ini.

Keterangan: TP: Tidak Pernah, J: Jarang, KK: Kadang-kadang, S: Sering

No	Items	Respon			
		TP	J	KK	S
1.	Tidak dapat memahami materi perkuliahan membuat perut saya terasa sakit.				
2.	Pinggang saya terasa nyeri padahal jam pembelajaran baru berjalan 45 menit.				
3.	Saya merasa nyeri di bagian dada, karena khawatir memikirkan masa depan perkuliahan.				
4.	Perut saya mual saat presentasi tugas kuliah di depan kelas.				
5.	Jantung saya berdebar kencang saat mencoba menjawab pertanyaan dosen.				
6.	Leher saya tegang saat memperhatikan dosen menjelaskan materi perkuliahan.				
7.	Nafas saya terasa sesak saat menjelaskan materi presentasi di depan kelas.				
8.	Daya ingat saya menurun saat sibuk mengerjakan tugas.				
9.	Saya merasa kesulitan untuk berkonsentrasi saat pelajaran berlangsung.				
10.	Kehidupan seksual saya menurun saat kelelahan mengikuti kegiatan perkuliahan.				
11.	Nyeri pada bagian alat vital saya rasakan saat mencoba menyelesaikan tugas kuliah yang sulit.				
12.	Ketertarikan terhadap lawan jenis menurun saat mencoba menyelesaikan kuliah tepat waktu.				
13.	Saya dapat menahan buang air kecil pada saat ujian berlangsung.				
14.	Banyaknya permasalahan akademik membuat saya diare.				
15.	Punggung saya cepat terasa sakit saat mengerjakan soal ujian.				

16.	Kehidupan seksual saya baik walaupun tertekan akan permasalahan akademik.				
17.	Nilai akademik yang buruk tidak membuat kepala saya pusing.				
18.	Nafsu makan saya baik walaupun sedang mengerjakan tugas kuliah yang banyak.				
19.	Nyeri pada bagian alat vital tidak saya rasakan saat mencoba menyelesaikan tugas yang sulit.				
20.	Saya dapat mengerjakan tugas yang memiliki dealine singkat tanpa merasakan nyeri punggung.				
21.	Badan saya terasa bugar saat mengerjakan tugas yang banyak.				
22.	Saya dapat menjelaskan materi presentasi di depan kelas dengan baik tanpa mengalami tangan yang gemetar.				
23.	Kualitas tidur saya baik walaupun jadwal perkuliahan padat.				
24.	Dada saya tetap terasa lega walaupun pencapaian akademik tidak sesuai harapan.				
25.	Saya dapat mengerjakan tugas kuliah yang sulit tanpa merasakan sakit kepala.				
26.	Mengerjakan tugas yang rumit tidak membuat saya muntah.				
27.	Mata saya berkunang-kunang saat mengikuti perkuliahan walaupun baru berjalan 15 menit.				
28.	Saya dapat memahami pembelajaran dengan baik tanpa merasakan migrain.				
29.	Suhu tubuh saya normal walaupun dalam keadaan lelah saat mengerjakan tugas kuliah				
30.	Menjalin suatu hubungan dengan lawan jenis menurut saya baik terhadap kesehatan tubuh saya, saat berusaha menyelesaikan perkuliahan tepat waktu.				

Lampiran 3

DATA MENTAH SEBELUM DAN SETELAH UJI COBA

Data Stres Akademik (X) Sebelum Uji Coba

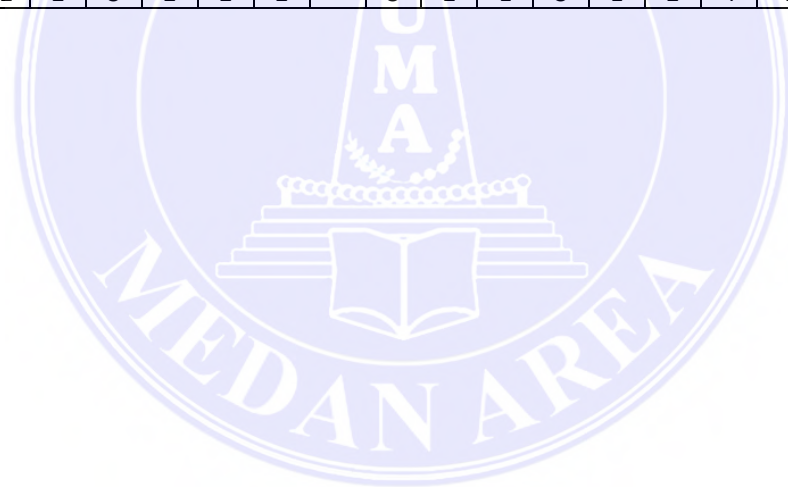
No	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X 10	X 11	X 12	X 13	X 14	X 15	X 16	X 17	X 18	X 19	X 20	X 21	X 22	X 23	X 24	X 25	X 26	X 27	X 28	X 29	X 30	X 31	X 32	
1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
2	1	2	2	4	4	3	1	4	3	4	1	3	4	4	4	4	2	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	2	3	1	1	1	
3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	2	1	2	1	3	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	
4	2	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	1	2	4	1	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	2	
5	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	2	1	1	3	
6	1	2	4	4	4	3	4	4	4	4	1	3	3	3	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	
7	1	4	3	2	3	2	2	4	1	1	3	2	3	2	3	3	1	2	4	1	1	4	4	4	4	4	2	1	2	2	1	3	
8	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	2	2	2	3
9	1	3	2	3	1	2	2	4	4	4	1	2	1	2	3	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	2	2	2	3	1	
10	2	4	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	4	3	4	3	3	4	4	1	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	
11	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	1	2	3	1	3	4	4	4	3	3	2	2	2	2	1	3	
12	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	4	3	2	2	3	1	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	
13	2	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	1	4
14	1	2	2	4	4	2	2	4	2	2	1	2	1	4	4	4	2	1	2	4	1	4	4	4	4	4	4	2	2	3	2	2	
15	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	2	4	
16	3	3	3	4	4	2	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	2	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	
17	1	4	1	3	4	2	1	4	4	4	1	2	1	4	3	4	3	4	3	1	2	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	3	
18	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	2	2	2	2	1	3	2	3	1	4
19	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
20	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	2	4	4	4	1	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3

21	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	4	1	2	1	3	1	3	3	4	1	3	2	2	2	3	2	4	3	4	4	2	1	
22	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3	2	3	4	4	1	2	4	4	2	3	4	4	2	2	3	1	4	
23	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	4	
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	
25	2	4	4	2	2	2	3	4	4	3	3	2	1	3	4	4	1	2	2	2	2	2	4	4	3	2	2	2	2	2	1	3	
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	4	3	1	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	
27	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4
28	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	
29	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	1	3	4	3	2	4	
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	4	4	3	3	3	1	3	4	3	3	4	
31	2	4	4	4	4	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	1	2	2	1	3	
32	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	2	4	2	2	2	4	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	
33	1	3	2	2	3	3	2	4	4	4	1	1	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
34	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	3	4	3	2	4	
35	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4	2	3	3	2	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	2	4	
36	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	
37	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3
38	2	4	3	4	4	2	4	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	4	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	1	2	
39	2	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	2	3	2	4	
40	3	3	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	1	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	2	4	
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	4	
42	1	3	3	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	4	4	3	1	3	3	1	2	4	4	4	3	3	1	3	3	1	2	2	
43	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	2	3	2	4	
44	2	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	1	2	1	3	2	4	
45	1	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	4	
46	2	3	3	2	1	2	3	3	2	1	1	1	4	2	4	1	2	3	3	2	2	3	4	4	3	2	3	2	3	2	2	2	

47	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	4	2	3	2	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	
48	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	1	4	2	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	
49	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	4	4	4	3	4	3	2	3	2	2	3	
50	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	1	2	3	3	4	2	2	1	2	2	3	4	4	3	4	4	2	3	2	1	3	
51	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	2	3	2	2	2
52	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	4	1	3	2	3	2	3	4	4	4	3	3	2	3	2	2	3
53	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	2	3
54	2	4	3	1	3	2	2	4	3	2	1	1	4	3	2	3	1	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	1	1
55	2	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	2	3	4	2	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3
56	4	3	2	3	4	2	2	4	4	4	2	3	4	4	3	2	1	1	4	1	3	4	3	4	4	4	4	4	2	2	2	1	2
57	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3
58	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3
59	1	2	2	2	4	2	2	4	3	3	1	1	1	3	3	1	1	3	3	2	3	4	4	4	4	2	4	1	1	1	1	2	
60	2	1	2	2	1	3	1	4	4	1	1	4	4	4	2	4	1	3	2	1	2	3	4	4	4	2	4	2	2	1	1	1	
61	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	
62	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	3	4	4	4	4	3	2	1	1	1	1	
63	1	2	4	4	1	1	1	4	3	1	1	3	2	4	4	4	1	1	2	1	1	3	4	4	3	3	4	1	3	1	1	2	
64	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	4	
65	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	
66	4	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	3	1	2	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	4	
67	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	1	2	3	3	2	4	2	1	3	2	2	3	4	3	4	4	3	2	3	2	2	2	
68	1	4	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	4	4	2	4	1	1	3	2	2	4	3	4	3	3	3	2	3	1	1	3	
69	2	4	4	2	2	3	2	2	2	1	1	1	4	2	2	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2	
70	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	
71	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	
72	3	3	4	4	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	

73	3	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	4	3	4	2	2	3	3	4	1	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2
74	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	1	2	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4
75	2	4	4	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3	2	4	3	2	4	4	4	4	2	4	4	3	3	2	1	2
76	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	2	4	1	3	3	3	2	4	
77	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	1	2	4	2	3	4	3	4	4	3	3	4	3	1	3	3	3	3	4	
78	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	3	2	
79	1	1	1	3	4	1	1	3	4	4	1	1	1	3	4	1	1	1	2	1	1	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	
80	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	
81	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	2	3	4	2	4	2	4	3	4	2	1	
82	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	1	3	4	2	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	2	2	
83	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	4	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	
84	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
85	3	3	4	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3
86	4	3	3	3	2	4	1	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	1	3	1	4	
87	1	3	1	1	4	1	3	3	3	1	4	1	3	4	3	3	1	1	1	1	3	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	
88	4	3	2	2	3	3	2	1	3	1	2	1	4	1	3	3	3	4	4	2	4	3	1	4	2	2	4	4	3	2	3	3	
89	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	1	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	1	3	3	3	3	4	
90	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	1	3	3	3	2	4
91	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	2	3
92	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	1	2	3	3	3
93	3	3	3	4	1	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	4
94	2	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	1	3	4	4	4	4	3	3	1	3	2	3	2	3
95	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	4
96	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	1	2	2	2	2	4
97	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3
98	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	1	2	4	4	4	3	4	4	3	2	3	2	2	

99	2	3	1	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	4	4	3	1	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	1	1	2		
100	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	1	3	3	3	2	4	
101	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	
102	2	3	2	2	3	1	2	4	2	2	3	2	1	2	4	4	1	2	3	1	2	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	2	
103	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	1	3	2	3	3	4	
104	1	4	4	4	3	2	3	4	2	2	2	2	2	3	4	4	1	1	3	2	3	3	4	4	3	4	4	1	2	1	2	2	
105	3	4	4	2	2	3	3	3	2	1	1	2	3	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	4	2	3	3	2	1	
106	1	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	4	2	4	2	3	4	3	1	4	4	4	4	4	4	1	2	2	2	2	
107	4	3	2	1	4	2	2	3	4	4	3	3	4	4	3	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	1	2	2	
108	1	2	3	3	4	2	2	4	4	2	3	3	3	2	4	3	3	1	2	2	1	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	3	
109	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	4	1	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	
110	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	3	1	2	4	4	4	4	3	3	3	2	1	1	1	1



Data Gejala Fisik Psikosomatis (Y) Sebelum Uji Coba

No	Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	Y1 0	Y1 1	Y1 2	Y1 3	Y1 4	Y1 5	Y1 6	Y1 7	Y1 8	Y1 9	Y2 0	Y2 1	Y2 2	Y2 3	Y2 4	Y2 5	Y2 6	Y2 7	Y2 8	Y2 9	Y3 0	
1	3	4	4	4	4	3	2	3	3	2	1	4	1	1	3	2	3	3	1	3	3	4	4	3	4	2	2	3	3	1	
2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	3	4	4	4	2	1	1	3	2	1	1	2	1	
3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	3	1	3	1	3	2	2	3	3	3	
4	2	3	2	3	4	2	2	3	3	1	1	1	3	1	2	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	1	1	1	1	3	
5	1	3	3	2	2	1	2	2	4	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	2	2	2
6	2	3	3	3	2	1	2	3	3	2	1	2	2	4	4	3	2	2	3	3	3	2	2	4	4	3	1	3	2	2	
7	3	4	2	1	2	3	1	4	2	3	1	4	1	4	4	4	4	3	1	3	2	3	3	4	4	1	3	3	2	3	
8	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	
9	3	1	2	4	3	2	3	2	3	1	1	1	1	2	2	1	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	
10	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	1	1	3	3	1	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1
11	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	
12	4	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	4	3	2	4	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	
13	3	4	2	4	2	3	1	3	2	3	1	4	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	
14	2	4	2	2	4	4	3	4	2	2	1	1	1	1	3	2	4	1	1	4	3	4	4	4	3	1	2	4	3	3	
15	2	2	4	2	4	4	3	4	3	4	2	4	1	1	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	3	2	3	3	3	
16	2	3	3	3	4	2	4	4	2	3	1	3	2	3	4	4	4	2	1	3	3	3	4	3	4	2	1	2	2	4	
17	4	2	4	4	4	2	3	3	1	1	2	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	2	4	4	3	3	1	3	4	4	
18	4	2	3	4	3	2	2	4	4	4	1	3	3	3	1	2	3	4	3	2	4	3	4	3	3	2	4	2	2	4	
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	
20	2	4	3	2	4	3	3	4	4	1	3	1	3	2	4	1	3	4	1	4	4	1	4	3	4	1	3	2	3	1	
21	1	4	1	1	2	1	1	3	3	1	1	1	4	1	3	1	1	2	4	4	4	2	1	1	2	3	1	1	3	4	4

22	3	1	3	3	3	1	2	3	2	1	1	1	1	4	3	1	4	3	1	1	2	4	4	4	4	4	2	3	1	1	
23	4	3	2	4	3	3	3	4	4	2	1	4	3	4	3	4	2	4	1	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	4	
24	2	3	3	2	4	4	3	4	4	4	2	1	3	2	4	1	2	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	3	4	1	
25	1	4	3	4	2	4	1	2	2	3	1	1	2	1	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4	3	2	4	
26	2	1	2	3	4	2	2	3	3	1	1	4	1	2	3	4	4	2	1	2	2	2	4	4	3	4	1	4	1	3	
27	4	3	2	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	
28	2	3	2	4	4	1	3	3	4	1	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	
29	3	3	2	3	3	3	2	4	4	2	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	1	2	4	3	4	
30	2	4	3	2	4	3	3	4	4	1	3	1	2	4	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	1	
31	1	4	4	1	4	1	3	3	4	2	1	1	1	2	4	2	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	3	3	4	1	
32	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	2	3	1	2	3	2	2	
33	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
34	4	3	2	4	4	3	1	4	4	4	4	2	4	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	3	4
35	4	2	4	3	3	2	3	4	3	2	4	2	4	2	2	2	3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	2	3	3	1	
36	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	
37	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	1	2	3	3	
38	2	4	1	4	4	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	1	1	
39	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	2	4	4	3	4	1	3	2	2	4	3	4	
40	4	2	3	4	3	2	2	3	4	2	1	2	2	4	3	2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	1	
41	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	2	4	3	2	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	
42	4	3	4	1	4	3	3	4	3	2	1	3	1	2	2	3	4	2	1	2	4	3	4	3	2	2	2	3	2	2	
43	3	3	4	3	2	4	2	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4
44	2	4	4	4	3	3	2	3	3	1	3	1	3	2	3	1	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	1	
45	4	2	3	4	2	3	2	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	1	3	2	4	
46	2	3	1	1	3	3	2	4	4	4	1	4	1	2	3	4	3	1	4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	4	
47	3	4	4	3	4	3	2	4	3	1	3	4	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	2	2	4	1	

48	2	4	3	2	3	3	2	4	3	3	2	4	2	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	4	2	3	2	4	
49	2	2	4	4	3	2	4	3	4	2	3	1	3	1	2	2	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	1	4	3	1	
50	4	2	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	2	1	4	3	3	4	4		
51	2	2	4	4	3	2	3	4	3	1	1	1	2	3	2	3	3	3	4	2	3	2	4	4	1	4	1	3	3	1	
52	4	2	3	4	3	2	2	4	3	2	2	4	2	4	2	3	3	2	3	3	4	3	4	4	1	4	2	4	2	4	
53	2	4	3	2	4	3	2	3	3	1	2	1	4	2	3	1	3	3	3	4	3	2	4	4	1	4	1	3	3	1	
54	2	4	3	2	4	3	1	4	4	1	1	3	1	1	1	4	4	1	1	1	2	4	4	4	2	4	1	3	1	2	
55	4	3	4	3	3	3	2	4	3	4	2	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	3	4	4	
56	3	4	1	1	4	3	1	4	4	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	2	1	3	2	3	1	4	2	4	
57	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	2	4	4	3	1	1	1	3	3	4	4	3	1	3	1	3	3	4	
58	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	
59	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	4	1	1	1	3	2	2	4	2	1	1	2	1	1
60	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	3	4
61	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	3	2	4	3	4	2	4	3	3	3	1	3	2	3	2	3	
62	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	2	3	1	2	1	4	1	4	1	4	
63	1	3	1	1	4	4	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	1	3	3	1	2	2	3	1	1	
64	1	4	4	4	2	4	4	4	3	1	2	1	2	2	4	1	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	1	3	3	1	
65	4	4	3	2	4	3	2	2	4	2	1	2	1	4	3	4	4	1	4	4	4	2	4	2	4	2	2	3	4	1	
66	1	4	3	1	3	4	2	1	4	3	3	4	1	1	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	3	2	4	4	2	
67	1	2	4	2	4	3	4	2	4	4	2	4	2	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	1	4	
68	2	3	3	4	4	3	4	4	3	2	1	2	2	2	4	3	3	1	1	3	4	3	4	2	4	2	3	1	1	4	
69	1	4	1	1	3	2	2	4	4	4	1	1	1	1	4	3	4	4	1	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	
70	2	4	4	4	4	3	4	2	3	2	1	2	1	3	4	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	1	
71	1	3	2	3	4	2	2	3	3	1	1	1	2	2	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	4	
72	2	3	2	3	4	3	4	1	3	1	1	2	1	1	4	1	4	2	1	4	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	
73	1	3	4	3	4	2	2	3	2	2	1	4	1	3	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	4	

74	2	2	3	2	4	3	3	4	4	1	1	2	3	3	4	1	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	1	
75	2	4	2	1	3	4	2	2	2	3	1	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	1	
76	4	3	2	4	3	3	2	4	3	1	3	1	4	3	3	1	4	4	3	4	3	2	4	3	4	4	2	3	3	1	
77	2	4	4	2	3	4	2	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	1	3	4	4	
78	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	3	4	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	4	2	1	3
79	1	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	
80	4	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	
81	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	
82	4	2	4	4	3	3	2	3	4	4	3	4	2	3	4	4	2	3	3	4	4	2	4	3	4	2	3	3	2	3	
83	4	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	
84	2	3	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	
85	3	3	2	2	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2
86	2	3	3	2	3	2	3	2	4	2	3	3	2	2	3	1	3	2	4	2	3	1	3	3	2	3	2	2	2	2	
87	2	3	2	3	3	4	2	3	3	4	1	4	1	3	4	4	3	3	1	2	4	1	1	2	3	2	1	2	1	2	
88	2	4	2	3	2	3	2	4	2	4	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	
89	4	2	3	4	2	3	4	3	3	1	3	1	2	4	3	1	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	1	3	3	1	
90	2	4	3	2	3	4	2	3	3	1	2	1	1	2	3	1	2	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	1	
91	4	2	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	3	4	2	4	3	3	4	2	4	3	4	
92	4	4	3	4	3	4	3	4	3	1	1	1	2	4	3	1	3	4	1	3	4	1	4	3	4	4	3	4	2	1	
93	1	4	1	1	4	1	3	2	4	3	1	3	1	3	4	2	4	3	1	3	3	3	3	4	3	1	1	3	3	4	
94	2	3	2	4	3	3	2	4	4	4	1	4	2	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	4	
95	4	2	3	3	3	3	2	4	3	1	1	1	3	2	2	1	3	4	4	3	4	1	4	4	4	3	1	3	3	4	
96	3	3	3	4	3	3	2	4	4	1	1	4	1	2	4	4	4	4	1	3	1	4	4	4	4	3	4	3	3	4	
97	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	
98	1	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	3	4	2	3	2	3	4	3	2	1	3	2	2	
99	1	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	1	4	1	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	3	

Data Stres Akademik (X) Setelah di Uji Coba

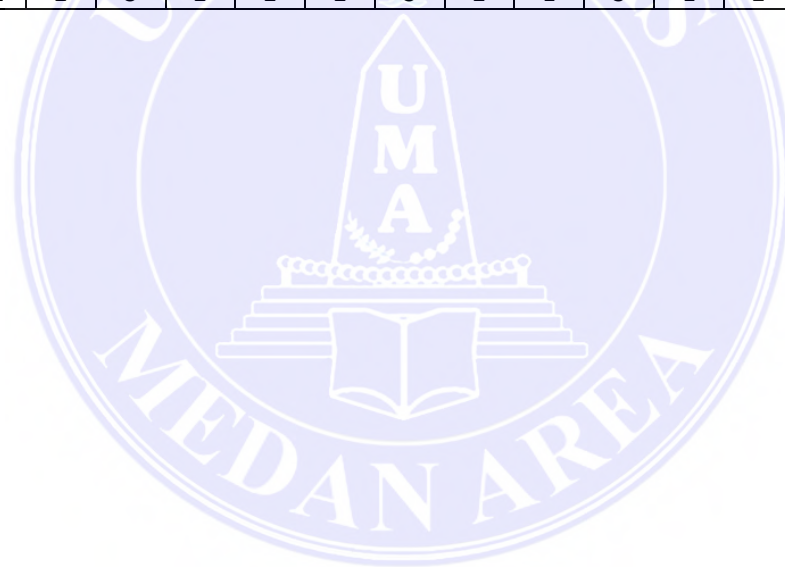
No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X26	X28	X29	X30	X31	X32	skor
1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	83
2	1	2	2	4	4	3	1	4	3	4	1	3	4	4	4	2	1	1	1	1	4	4	2	3	1	1	1	66
3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	1	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	56
4	2	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	4	1	2	4	4	2	2	2	1	2	63
5	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	1	4	4	2	4	4	4	1	2	1	1	3	78
6	1	2	4	4	4	3	4	4	4	4	1	3	3	3	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	66
7	1	4	3	2	3	2	2	4	1	1	3	2	3	2	3	1	2	4	1	1	4	4	1	2	2	1	3	62
8	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	2	2	2	3	76
9	1	3	2	3	1	2	2	4	4	4	1	2	1	2	4	2	4	4	3	4	3	4	2	2	2	3	1	70
10	2	4	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	4	3	3	3	4	4	1	1	3	3	3	3	3	3	1	71
11	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	2	3	1	3	4	3	2	2	2	1	3	63
12	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	3	1	2	4	4	2	2	2	2	2	68
13	2	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	4	2	2	2	1	4	80
14	1	2	2	4	4	2	2	4	2	2	1	2	1	4	4	2	1	2	4	1	4	4	2	2	3	2	2	66
15	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	2	2	2	4	4	3	3	2	2	3	4	4	2	2	3	2	4	82
16	3	3	3	4	4	2	3	3	4	2	3	3	3	4	4	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	83
17	1	4	1	3	4	2	1	4	4	4	1	2	1	4	4	3	4	3	1	2	4	4	1	1	1	1	3	68
18	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	3	2	3	2	3	1	4	89
19	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	64
20	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	2	4	4	1	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	3	77
21	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	4	1	2	1	1	3	3	4	1	3	2	2	3	4	4	2	1	54
22	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	3	3	3	2	3	4	4	1	2	4	4	2	2	3	1	4	67

23	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	2	4	4	2	3	4	4	3	3	3	3	4	2	2	4	89	
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	2	4	96	
25	2	4	4	2	2	2	3	4	4	3	3	2	1	3	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	66	
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	1	3	4	3	3	4	4	2	2	2	2	1	75	
27	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	85
28	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	69
29	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	2	4	92	
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	99	
31	2	4	4	4	4	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	1	2	2	1	3	85
32	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	4	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	67
33	1	3	2	2	3	3	2	4	4	4	1	1	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	65
34	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	4	94	
35	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	2	4	4	3	3	4	3	2	4	87	
36	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	4	90	
37	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	74	
38	2	4	3	4	4	2	4	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	1	2	2	1	2	66	
39	2	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	2	2	3	2	4	83	
40	3	3	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	4	83	
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	80	
42	1	3	3	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	4	3	1	3	3	1	2	4	3	3	3	1	2	2	73	
43	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	2	2	3	2	4	88	
44	2	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	1	3	2	4	81	
45	1	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	4	78	
46	2	3	3	2	1	2	3	3	2	1	1	1	4	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	59	
47	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	2	3	4	2	3	2	4	3	4	3	3	3	87	
48	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	1	4	2	2	3	3	3	2	3	86	

49	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	3	2	4	4	2	3	2	2	3	78	
50	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	1	2	3	4	2	2	1	2	2	3	4	2	3	2	1	3	74	
51	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	81	
52	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	2	3	3	4	1	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	79	
53	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	80	
54	2	4	3	1	3	2	2	4	3	2	1	1	4	3	3	1	4	4	3	2	4	4	2	2	2	1	1	68	
55	2	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	88	
56	4	3	2	3	4	2	2	4	4	4	2	3	4	4	2	1	1	4	1	3	4	4	2	2	2	1	2	74	
57	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	2	4	4	4	4	4	2	2	3	93
58	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	70	
59	1	2	2	2	4	2	2	4	3	3	1	1	1	3	1	1	3	3	2	3	4	2	1	1	1	1	2	56	
60	2	1	2	2	1	3	1	4	4	1	1	4	4	4	4	1	3	2	1	2	3	2	2	2	2	1	1	1	59
61	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3	2	2	3	75	
62	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	4	2	1	1	1	1	40	
63	1	2	4	4	1	1	1	4	3	1	1	3	2	4	4	1	1	2	1	1	3	3	1	3	1	1	2	56	
64	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	93
65	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	4	1	4	4	4	3	3	3	3	1	78	
66	4	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	1	2	4	4	3	2	2	3	4	88	
67	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	1	2	3	3	4	2	1	3	2	2	3	4	2	3	2	2	2	75	
68	1	4	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	1	1	3	2	2	4	3	2	3	1	1	3	68	
69	2	4	4	2	2	3	2	2	2	1	1	1	4	2	3	2	2	4	4	4	3	2	2	3	2	2	2	67	
70	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	2	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	80	
71	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	79	
72	3	3	4	4	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	84	
73	3	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	4	3	4	2	3	3	4	1	3	4	3	3	3	3	2	2	80	
74	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	82	

75	2	4	4	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	4	3	2	4	4	3	3	2	1	2	77	
76	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	97
77	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	1	4	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	89	
78	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	2	4	3	3	3	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	3	2	70	
79	1	1	1	3	4	1	1	3	4	4	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	3	4	1	1	1	1	1	48	
80	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	71	
81	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	4	4	3	4	2	1	84	
82	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	1	4	2	3	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	78	
83	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	72	
84	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	68	
85	3	3	4	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	69	
86	4	3	3	3	2	4	1	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	1	4	67	
87	1	3	1	1	4	1	3	3	3	1	4	1	3	4	3	1	1	1	1	3	4	4	1	1	1	1	3	58	
88	4	3	2	2	3	3	2	1	3	1	2	1	4	1	3	3	4	4	2	4	3	2	4	3	2	3	3	72	
89	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	1	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	92	
90	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	4	92	
91	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	4	3	4	4	4	2	3	2	2	3	82	
92	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	88	
93	3	3	3	4	1	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	86	
94	2	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	1	3	4	3	3	2	3	2	3	80	
95	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	102	
96	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	2	4	4	2	4	4	3	2	2	2	2	4	83	
97	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	80	
98	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	1	2	4	4	3	2	3	2	2	68	
99	2	3	1	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	4	3	1	3	4	3	3	4	4	3	2	1	1	2	75	
100	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	4	98	

101	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	107	
102	2	3	2	2	3	1	2	4	2	2	3	2	1	2	4	1	2	3	1	2	4	4	1	1	1	1	1	2	58
103	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	102	
104	1	4	4	4	3	2	3	4	2	2	2	2	2	3	4	1	1	3	2	3	3	4	1	2	1	2	2	67	
105	3	4	4	2	2	3	3	3	2	1	1	2	3	3	3	2	3	4	2	3	2	2	2	3	3	2	1	68	
106	1	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	4	4	2	3	4	3	1	4	4	1	2	2	2	2	78	
107	4	3	2	1	4	2	2	3	4	4	3	3	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	2	2	1	2	2	79	
108	1	2	3	3	4	2	2	4	4	2	3	3	3	2	3	3	1	2	2	1	4	4	2	2	4	2	3	71	
109	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	1	4	1	1	4	4	1	4	1	1	1	81	
110	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	1	2	4	3	2	1	1	1	1	58	



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 30/8/23

Access From (repository.uma.ac.id)30/8/23

Data Gejala Fisik Psikosomatis (Y) Setelah di Uji Coba

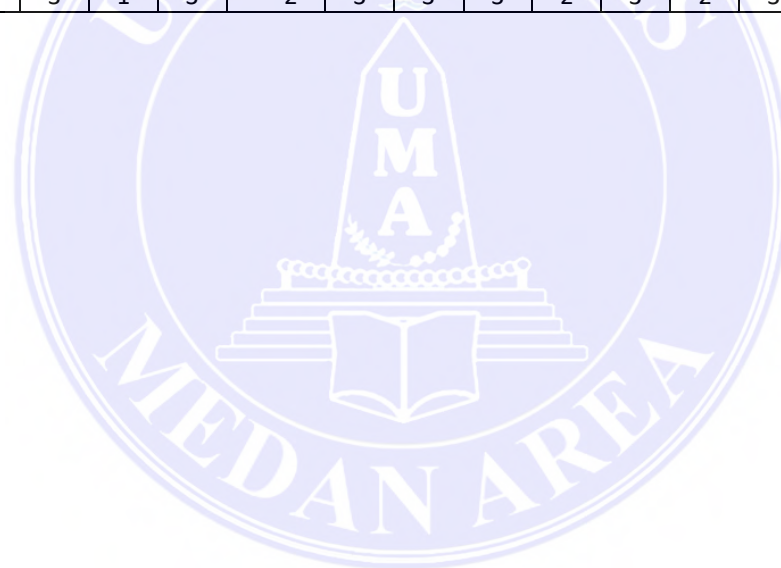
No	Y1	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y18	Y20	Y21	Y22	Y23	Y25	Y27	Y28	Y29	skor
1	3	4	4	4	3	2	3	3	2	1	4	1	1	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	67
2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	2	1	3	1	1	2	71
3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	2	3	3	57
4	2	2	3	4	2	2	3	3	1	1	1	3	1	2	4	3	3	3	2	3	1	1	1	51
5	1	3	2	2	1	2	2	4	1	1	1	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	2	2	51
6	2	3	3	2	1	2	3	3	2	1	2	2	4	4	2	3	3	2	2	4	1	3	2	56
7	3	2	1	2	3	1	4	2	3	1	4	1	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	61
8	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	65
9	3	2	4	3	2	3	2	3	1	1	1	1	2	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	62
10	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	1	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	75
11	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	58
12	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	62
13	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	61
14	2	2	2	4	4	3	4	2	2	1	1	1	1	3	1	4	3	4	4	3	2	4	3	60
15	2	4	2	4	4	3	4	3	4	2	4	1	1	3	4	3	4	2	4	4	2	3	3	70
16	2	3	3	4	2	4	4	2	3	1	3	2	3	4	2	3	3	3	4	4	1	2	2	64
17	4	4	4	4	2	3	3	1	1	2	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	1	3	4	72
18	4	3	4	3	2	2	4	4	4	1	3	3	3	1	4	2	4	3	4	3	4	2	2	69
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	60
20	2	3	2	4	3	3	4	4	1	3	1	3	2	4	4	4	4	1	4	4	3	2	3	68
21	1	1	1	2	1	1	3	3	1	1	1	4	1	3	2	4	2	1	1	3	1	3	4	45
22	3	3	3	3	1	2	3	2	1	1	1	1	4	3	3	1	2	4	4	4	2	3	1	55

23	4	2	4	3	3	3	4	4	2	1	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	2	72
24	2	3	2	4	4	3	4	4	4	2	1	3	2	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	74
25	1	3	4	2	4	1	2	2	3	1	1	2	1	4	4	3	3	3	3	2	4	3	2	58
26	2	2	3	4	2	2	3	3	1	1	4	1	2	3	2	2	2	2	4	3	1	4	1	54
27	4	2	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	79
28	2	2	4	4	1	3	3	4	1	2	3	2	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	2	65
29	3	2	3	3	3	2	4	4	2	3	4	2	2	3	4	3	4	3	4	4	2	4	3	71
30	2	3	2	4	3	3	4	4	1	3	1	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	71
31	1	4	1	4	1	3	3	4	2	1	1	1	2	4	4	2	4	1	4	4	3	3	4	61
32	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	2	56
33	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	1	1	1	2	4	1	1	65
34	4	2	4	4	3	1	4	4	4	2	4	2	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	74
35	4	4	3	3	2	3	4	3	2	4	2	4	2	2	4	2	3	3	4	4	2	3	3	70
36	4	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	80
37	2	3	2	3	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	1	2	3	58
38	2	1	4	4	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	3	4	3	3	3	2	2	1	49
39	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	4	3	4	3	2	4	3	72
40	4	3	4	3	2	2	3	4	2	1	2	2	4	3	2	3	3	2	4	3	2	3	2	63
41	3	2	3	4	4	3	4	4	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	72
42	4	4	1	4	3	3	4	3	2	1	3	1	2	2	2	2	4	3	4	2	2	3	2	61
43	3	4	3	2	4	2	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	69
44	2	4	4	3	3	2	3	3	1	3	1	3	2	3	2	3	4	3	4	3	3	4	2	65
45	4	3	4	2	3	2	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	3	3	4	3	1	3	2	68
46	2	1	1	3	3	2	4	4	4	1	4	1	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	1	53
47	3	4	3	4	3	2	4	3	1	3	4	3	3	2	3	2	3	4	4	3	2	2	4	69
48	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	4	2	2	4	4	3	4	3	4	2	2	3	2	66

49	2	4	4	3	2	4	3	4	2	3	1	3	1	2	4	3	3	4	3	2	1	4	3	65
50	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	2	3	4	3	1	3	3	4	72
51	2	4	4	3	2	3	4	3	1	1	1	2	3	2	3	2	3	2	4	1	1	3	3	57
52	4	3	4	3	2	2	4	3	2	2	4	2	4	2	2	3	4	3	4	1	2	4	2	66
53	2	3	2	4	3	2	3	3	1	2	1	4	2	3	3	4	3	2	4	1	1	3	3	59
54	2	3	2	4	3	1	4	4	1	1	3	1	1	1	1	1	2	4	4	2	1	3	1	50
55	4	4	3	3	3	2	4	3	4	2	4	3	3	2	3	3	4	2	4	3	3	3	4	73
56	3	1	1	4	3	1	4	4	1	1	1	1	2	4	4	4	4	2	1	2	1	4	2	55
57	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	2	4	4	1	3	3	4	4	1	1	3	3	71
58	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	59
59	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	2	1	41
60	4	1	4	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	2	3	70
61	2	3	2	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	3	3	2	4	3	3	1	2	3	2	56
62	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	3	1	1	1	4	1	35
63	1	1	1	4	4	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	1	2	3	1	41
64	1	4	4	2	4	4	4	3	1	2	1	2	2	4	4	4	4	3	4	4	1	3	3	68
65	4	3	2	4	3	2	2	4	2	1	2	1	4	3	1	4	4	2	4	4	2	3	4	65
66	1	3	1	3	4	2	1	4	3	3	4	1	1	3	4	4	4	1	4	3	2	4	4	64
67	1	4	2	4	3	4	2	4	4	2	4	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	1	71
68	2	3	4	4	3	4	4	3	2	1	2	2	2	4	1	3	4	3	4	4	3	1	1	64
69	1	1	1	3	2	2	4	4	4	1	1	1	1	4	4	3	4	3	3	4	3	2	2	58
70	2	4	4	4	3	4	2	3	2	1	2	1	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	72
71	1	2	3	4	2	2	3	3	1	1	1	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	55
72	2	2	3	4	3	4	1	3	1	1	2	1	1	4	2	4	4	4	4	3	1	3	3	60
73	1	4	3	4	2	2	3	2	2	1	4	1	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	62
74	2	3	2	4	3	3	4	4	1	1	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	72

75	2	2	1	3	4	2	2	2	3	1	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	64
76	4	2	4	3	3	2	4	3	1	3	1	4	3	3	4	4	3	2	4	4	2	3	3	69
77	2	4	2	3	4	2	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	77
78	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	3	4	2	2	2	2	1	2	4	2	1	68
79	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	28
80	4	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	61
81	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	67
82	4	4	4	3	3	2	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	2	4	4	3	3	2	76
83	4	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	63
84	2	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	61
85	3	2	2	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	57
86	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	1	3	2	2	2	2	55
87	2	2	3	3	4	2	3	3	4	1	4	1	3	4	3	2	4	1	1	3	1	2	1	57
88	2	2	3	2	3	2	4	2	4	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	2	3	3	2	54
89	4	3	4	2	3	4	3	3	1	3	1	2	4	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	64
90	2	3	2	3	4	2	3	3	1	2	1	1	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	65
91	4	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	2	4	3	2	4	3	74
92	4	3	4	3	4	3	4	3	1	1	1	2	4	3	4	3	4	1	4	4	3	4	2	69
93	1	1	1	4	1	3	2	4	3	1	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	57
94	2	2	4	3	3	2	4	4	4	1	4	2	2	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	69
95	4	3	3	3	3	2	4	3	1	1	1	3	2	2	4	3	4	1	4	4	1	3	3	62
96	3	3	4	3	3	2	4	4	1	1	4	1	2	4	4	3	1	4	4	4	4	3	3	69
97	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	64
98	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	3	2	3	2	3	3	1	3	2	41
99	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	1	4	1	1	3	4	4	4	4	4	1	1	2	51
100	3	2	4	3	3	2	3	4	4	1	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	2	72

101	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	87
102	3	4	1	2	4	1	2	4	4	1	4	2	3	4	3	3	3	1	3	3	4	2	2	63
103	4	4	4	4	3	4	4	3	1	3	1	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	79
104	1	1	3	4	4	2	3	2	1	1	3	1	1	1	4	2	3	2	4	3	1	2	3	52
105	1	4	4	4	3	3	2	3	3	1	2	1	1	2	3	2	4	4	1	3	2	2	3	58
106	2	2	3	4	3	2	4	3	1	1	3	1	2	4	3	4	4	2	3	3	2	2	3	61
107	1	2	1	4	2	3	3	2	2	1	1	1	1	1	3	4	4	2	4	4	4	2	4	56
108	4	1	1	1	3	1	3	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2	4	1	4	53
109	1	4	4	4	1	1	4	4	1	1	1	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	3	67
110	4	1	1	1	1	1	4	2	3	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	2	56



Lampiran 4

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Reliability

Scale: Skala Gejala Fisik Psikosomatis

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	110	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	110	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.878	30

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
PS1	2.59	1.086	110
PS2	3.10	.877	110
PS3	2.80	1.021	110
PS4	2.85	1.085	110
PS5	3.24	.777	110
PS6	2.75	.923	110
PS7	2.50	.965	110
PS8	3.16	.883	110
PS9	3.10	.856	110
PS10	2.29	1.168	110
PS11	1.78	.932	110
PS12	2.50	1.254	110
PS13	2.06	.951	110
PS14	2.44	.991	110
PS15	2.97	.923	110
PS16	2.67	1.182	110
PS17	3.14	.818	110
PS18	2.92	1.006	110
PS19	2.55	1.216	110
PS20	2.95	.850	110
PS21	3.31	.810	110
PS22	2.69	.993	110
PS23	3.30	.954	110
PS24	3.12	.810	110
PS25	2.95	.917	110
PS26	2.61	.978	110
PS27	2.27	.995	110
PS28	2.82	.792	110
PS29	2.51	.896	110
PS30	2.55	1.231	110

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PS1	79.89	107.144	.354	.868
PS2	79.38	113.724	.096	.880
PS3	79.68	107.522	.365	.868
PS4	79.64	108.967	.371	.873
PS5	79.25	113.159	.353	.877
PS6	79.74	108.343	.369	.868
PS7	79.98	109.468	.392	.872
PS8	79.32	107.191	.455	.865
PS9	79.38	108.844	.376	.868
PS10	80.19	106.816	.336	.869
PS11	80.70	109.019	.329	.870
PS12	79.98	106.128	.332	.870
PS13	80.42	110.814	.328	.875
PS14	80.05	109.603	.375	.873
PS15	79.51	108.399	.366	.868
PS16	79.81	110.688	.169	.879
PS17	79.35	115.127	.028	.882
PS18	79.56	106.468	.424	.865
PS19	79.94	111.106	.144	.881
PS20	79.53	107.352	.466	.865
PS21	79.17	107.612	.477	.865
PS22	79.79	109.873	.361	.873
PS23	79.18	106.334	.460	.864
PS24	79.36	113.445	.127	.878
PS25	79.54	110.031	.382	.872
PS26	79.87	111.415	.190	.877
PS27	80.21	110.938	.308	.876
PS28	79.66	111.583	.344	.874
PS29	79.97	107.605	.424	.866
PS30	79.93	110.196	.177	.879

Reliability

Scale: Skala Stres Akademik

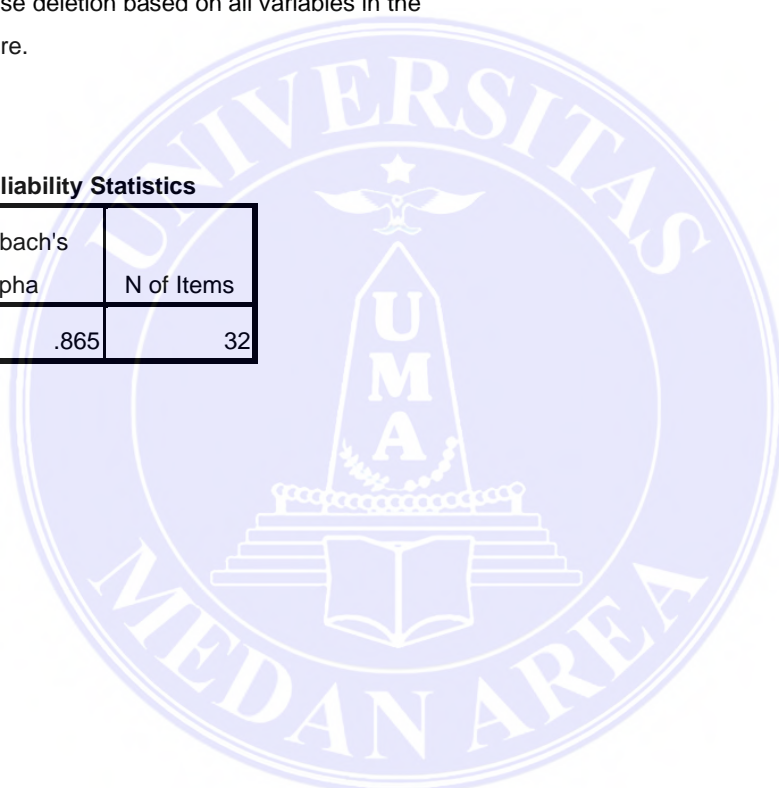
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	110	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	110	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.865	32



Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
ES1	2.38	.948	110
ES2	3.20	.810	110
ES3	3.05	.833	110
ES4	3.06	.911	110
ES5	3.29	.881	110
ES6	2.76	.765	110
ES7	2.94	.891	110
ES8	3.48	.674	110
ES9	3.35	.783	110
ES10	3.01	.981	110
ES11	2.45	.945	110
ES12	2.68	.888	110
ES13	2.94	.870	110
ES14	3.13	.858	110
ES15	3.15	.768	110
ES16	3.42	.839	110
ES17	2.01	.760	110
ES18	2.66	.951	110
ES19	3.15	.921	110
ES20	2.36	1.073	110
ES21	2.72	.959	110
ES22	3.32	.789	110
ES23	3.46	.725	110
ES24	3.42	.783	110
ES25	3.23	.712	110
ES26	3.21	.755	110
ES27	2.71	1.136	110
ES28	2.30	.761	110
ES29	2.54	.820	110
ES30	2.30	.808	110
ES31	1.94	.681	110
ES32	2.79	1.024	110

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ES1	90.04	133.999	.497	.858
ES2	89.22	135.824	.494	.858
ES3	89.36	135.665	.487	.858
ES4	89.35	133.901	.525	.857
ES5	89.13	134.809	.499	.858
ES6	89.65	134.045	.631	.855
ES7	89.48	133.885	.540	.857
ES8	88.94	140.262	.319	.862
ES9	89.07	135.499	.532	.857
ES10	89.41	133.510	.500	.857
ES11	89.96	136.641	.375	.861
ES12	89.74	134.306	.521	.857
ES13	89.48	136.986	.396	.860
ES14	89.29	137.878	.357	.861
ES15	89.26	147.389	-.117	.871
ES16	89.00	132.826	.635	.855
ES17	90.41	138.391	.382	.861
ES18	89.75	135.104	.443	.859
ES19	89.26	137.058	.366	.861
ES20	90.05	133.667	.443	.859
ES21	89.70	133.680	.505	.857
ES22	89.10	140.311	.361	.864
ES23	88.95	143.108	.125	.866
ES24	89.00	143.376	.097	.867
ES25	89.19	143.624	.098	.867
ES26	89.21	141.121	.329	.864
ES27	89.71	150.960	-.231	.880
ES28	90.12	136.087	.515	.858
ES29	89.88	135.922	.482	.858
ES30	90.12	136.637	.451	.859
ES31	90.48	139.500	.363	.861

ES32	89.63	131.869	.548	.856
------	-------	---------	------	------

Lampiran 5

UJI NORMALITAS DAN UJI LINEARITAS

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PSIKOSOMATIS	ESSA
N		110	110
Normal Parameters ^a	Mean	67.66	77.43
	Std. Deviation	8.791	7.806
Most Extreme Differences	Absolute	.076	.085
	Positive	.076	.058
	Negative	-.057	-.085
Kolmogorov-Smirnov Z		.797	.895
Asymp. Sig. (2-tailed)		.550	.400
a. Test distribution is Normal.			

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
ESSA * PSIKOSOMATIS	110	100.0%	0	.0%	110	100.0%

Report

ESSA

PSIKO SOMAT IS	Mean	N	Std. Deviation
29	55.00	1	.
40	63.00	1	.
41	64.00	1	.
48	53.00	1	.
49	70.00	1	.
50	71.00	2	7.071
51	65.25	4	3.594
53	58.00	1	.
54	72.33	3	.577
55	66.20	5	3.701
56	68.67	3	8.145
57	76.75	4	5.852
58	77.25	4	6.752
59	79.00	7	4.619
60	77.80	5	7.396
61	74.88	8	10.385
62	88.00	3	10.149
63	81.57	7	8.364
64	75.78	9	7.855
65	78.00	2	2.828
66	74.00	2	11.314
67	83.33	3	6.658
68	82.50	2	3.536
69	79.00	4	2.708
70	81.83	6	9.261
71	86.00	5	10.050
72	82.33	3	7.234
73	84.25	4	5.315
74	78.00	2	4.243
75	94.00	1	.

76	85.00	2	1.414
79	88.00	1	.
80	86.00	1	.
83	83.00	1	.
85	106.00	1	.
Total	77.43	110	9.806

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ESSA * PSIKOSOMATIS	Between Groups	(Combined)	6442.173	34	189.476	3.519	.000
		Linearity	4386.216	1	4386.216	81.453	.000
		Deviation from Linearity	2055.957	33	62.302	1.157	.297
	Within Groups		4038.745	75	53.850		
	Total		10480.918	109			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
ESSA * PSIKOSOMATIS	.647	.418	.784	.615

Lampiran 6

UJI ANALISIS REGRESI LINEAR SEDERHANA

Correlations

		PSIKOSOMATIS	ESSA
PSIKOSOMATIS	Pearson Correlation	1	.647**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	110	110
ESSA	Pearson Correlation	.647**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	110	110

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

Regression

	Mean	Std. Deviation	N
PSIKOSOMATIS	67.66	8.791	110
ESSA	77.43	7.806	110

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3525.638	1	3525.638	77.725	.000 ^a
	Residual	4898.917	108	45.360		
	Total	8424.555	109			

a. Predictors: (Constant), ESSA

b. Dependent Variable: PSIKOSOMATIS

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.647 ^a	.418	.413	6.735	.418	77.725	1	108	.000

a. Predictors: (Constant), ESSA

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations		
		B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)	17.757	5.134		3.459	.001			
	ESSA	.580	.066	.647	8.816	.000	.647	.647	.647

a. Dependent Variable: PSIKOSOMATIS

Lampiran 7
SURAT IZIN PENELITIAN





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS SUMATERA UTARA
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan. dr.T. Mansur No 7 Medan Kampus USU Medan 20155
Telepon. +62-61-8220122 Fax. +62-61-8220122
Laman : fpsu@usu.ac.id

Nomor : 426 /UN5.2.1.12/KMS/2023

Medan, 09 Februari 2023

Lampiran : -

Hal : Izin Penelitian

Yth. Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area
Medan

Dengan hormat, sehubungan dengan Saudara Nomor 0187 /FPSU/01.10/1/2023 tanggal 07 Februari 2023 perihal Permohonan Izin Penelitian, bersama ini kami mengijinkan mahasiswa Saudara an. Muhammad Rizki Apriyandi Norfauzan Saragih mengambil data skripsinya.

Terkait dengan pengambilan data kami minta untuk melaksanakan syarat-syarat sebagai berikut.

1. Menjalankan pengambilan data penelitian dengan batas waktu maksimal 2 bulan;
2. Melaksanakan kode etik penelitian antara lain : tidak melakukan hal-hal yang berbahaya bagi subjek penelitian dan membocorkan dokumen subyek penelitian ke pihak yang tidak berkepentingan;
3. Merahasiakan nama instansi penelitian (Fakultas Psikologi USU) dalam publikasi ilmiah disebutkan dengan nama Fakultas Psikologi X.

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik baik di ucapkan terima kasih,



Tembusan:

1. Dekan
2. Arsip.

CS Scanned with CamScanner



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 381/FPSI/01.10/II/2023
Lampiran : -
Hal : Surat Keterangan
Selesai Pengambilan Data

23 Februari 2023

Yth, Bapak/Ibu Wakil Dekan Kemahasiswaan Fakultas Psikologi
Universitas Sumatera Utara
Di -
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan kepada Ibu bahwa mahasiswa kami tersebut dibawah ini :

Nama : **Muhammad Rizki Apriyandi Norfauzan Saragih**
Npm : **198600462**
Fakultas/Program Studi : **Psikologi/Illmu Psikologi**

Telah selesai melakukan penelitian dan pengambilan data pada Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara dengan judul "*Pengaruh Stres Akademik Terhadap Gejala Fisik Psikosomatis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*". Bersama kami mohon kepada Ibu kiranya dapat mengeluarkan Surat Keterangan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara terhitung mulai tanggal 09 Februari 2023 s.d 15 Februari 2023.

Demikian kami sampaikan, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan
Pengabdian Kepada Masyarakat



Amalia, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip

CS Scanned with CamScanner





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS SUMATERA UTARA
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan. dr.T. Mansur No. 7 Medan Kampus USU Medan 20155
Telepon. +62-61-8220122 Fax. +62-61-8220122
Laman : fpsi@usu.ac.id

Nomor : 508 /UN5.2.1.12/KMS/2023
Lampiran : -
Hal : Surat Keterangan

Medan, 24 Februari 2023

Yth. Wakil Dekan Bidang Pendidikan
Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Medan Area
Medan

Dengan hormat, sehubungan dengan surat Wakil Dekan Bidang Pendidikan Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Nomor 381 /FPSI/01.10/II/2023 tanggal 23 Februari 2023 perihal penelitian dan pengambilan data. Mahasiswa tersebut:

Nama : Muhammad Rizki Apriyandi Norfauzan Saragih
NIM : 198600462
Fakultas/Program Studi : Psikologi/Illmu Psikologi

Telah selesai melakukan penelitian dan pengambilan data pada Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara dengan judul: "*Pengaruh Stres Akademik Terhadap Gejala Fisik Psikosomatis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*"

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya,

An. Dekan
Wakil Dekan I

Eka Danta Jaya Ginting, MA., Psikolog
NIP 197308192001121001

Tembusan:
- Mahasiswa Ybs
- Arsip