

SCHOOL WELL-BEING DAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA

Alvin Nur Muhammad Azyz, M. Qomarul Huda, Luthfi Atmasari
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Email: atmasari.luthfi@gmail.com

Abstrak

Masalah yang seringkali dialami oleh mahasiswa di kampus adalah enggan bertanya pada dosen dan kurang familiar dengan fasilitas kampus, hal ini dapat berakibat negatif seperti timbulnya kecemasan. Kondisi tersebut akan berdampak pada penilaian mahasiswa terhadap kampusnya. Penilaian individu berkaitan dengan keadaan lingkungan tempat belajarnya disebut dengan *school well-being*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *school well-being* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif asosiatif atau hubungan. Adapun penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa aktif S1 IAIN Kediri dengan jumlah populasi pada penelitian ini adalah 6216 mahasiswa. Sedangkan pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* berupa *stratified random sampling*, kemudian didapatkan sampel sebanyak 330 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *school well-being* dan skala kecemasan akademik. Kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* dari *Pearson* yang memiliki taraf kesalahan 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif yang signifikan antara *school well-being* dengan kecemasan akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,653$. Hasil penghitungan sumbangan efektif didapatkan bahwa sumbangan variabel *school well-being* dengan kecemasan akademik sebesar 42,6%. Dengan demikian masih terdapat 67,4% faktor lain lagi yang mempengaruhi kecemasan akademik pada mahasiswa IAIN Kediri, yang mana hal tersebut tidak diungkap dalam penelitian ini.

Kata kunci: *School Well-Being*, Kecemasan Akademik.

Pendahuluan

Setiap orang berhak mengenyam pendidikan. Pendidikan merupakan bentuk kegiatan yang dilakukan secara terencana dan sadar, yang bertujuan untuk mengembangkan potensi manusia baik aspek kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, maupun kecerdasan spiritual. Pendidikan bukan hanya sekedar berfokus pada proses mentransfer ilmu pengetahuan, namun merupakan sebuah proses meluaskan pemikiran mengenai segala sesuatu, dan akhirnya individu tersebut menjadi tahu dan sadar terhadap tanggung jawab dan perannya baik terhadap Tuhan, diri sendiri,

maupun orang lain (Susilaswati, 2008). Pendidikan adalah pondasi kuat yang menjadi kunci kemajuan dan kesejahteraan bagi pembangunan sebuah negara. Negara yang mengutamakan pendidikan akan mampu untuk menghasilkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Negara akan mampu mengikuti dan menyaingi perkembangan zaman yang semakin maju apabila dikelola oleh SDM yang berkualitas.

Pendidikan itu sangat penting ditanamkan sejak dini. Jenjang pendidikan yang ada di negara Indonesia dimulai dari tingkat *play group*, Taman Kanak-kanak

(TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) / Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan Perguruan Tinggi (PT) (Melinda, 2016). Sebagaimana yang dikemukakan oleh Syah, bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu sangat bergantung pada proses belajar yang dialami siswa di sekolah. Aktivitas-aktivitas yang dilakukan siswa selama di sekolah mempengaruhi kenyamanan siswa disekolah (Rohman, 2016). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lipsitz menunjukkan bahwa sekolah yang memadatkan jadwal belajarnya sering membuat siswa bosan dan malas sekolah (Santrock, 2012). Oleh karena itu sekolah perlu menciptakan kondisi yang nyaman, menyenangkan dan tidak membosankan. Begitu juga lingkungan perguruan tinggi, ketika kondisi kampus tidak menyenangkan, penuh tekanan, dan membosankan maka akan berakibat pada pola mahasiswa yang bereaksi negatif, seperti timbulnya kecemasan, stres, bosan, terasingkan, kesepian dan depresi. Kondisi tersebut akan berdampak pada penilaian individu terhadap kampusnya serta penurunan prestasi. Pengukuran penilaian subjektif mahasiswa terhadap terpenuhinya kebutuhannya di kampus disebut sebagai *school well-being*. Konsep *school well-being* sendiri dapat digunakan untuk

mendapatkan gambaran bagaimana meningkatkan kesejahteraan mahasiswa dikampus, serta bermanfaat untuk membantu menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif dan tercapainya pembelajaran itu sendiri. Kondisi semacam itu sangat memungkinkan ditemukan di IAIN Kediri.

Hasil wawancara dengan mahasiswa di lingkungan IAIN Kediri menunjukkan bahwa ketidaknyamanan yang dirasakan mahasiswa ketika proses belajar di kelas sangat berpotensi untuk meningkatkan rasa malas untuk datang ke kampus atau enggan untuk hadir di kelas ketika perkuliahan berlangsung. Ketidaknyaman tersebut juga salah satu pemicu timbulnya kecemasan. Seperti yang dapat diketahui dari hasil wawancara terhadap mahasiswa di IAIN Kediri, dampak dari kecemasan yang dialami mahasiswa ketika proses belajar salah satunya berupa prokastinasi. Perilaku tersebut muncul akibat kecemasan yang dialami mahasiswa ketika akan menemui dosen untuk proses bimbingan tugas akhir ataupun tugas-tugas perkuliahan lainnya, sehingga tidak jarang mahasiswa mengurungkan niatnya untuk menemui dosen atau bahkan untuk melanjutkan proses penyelesaian tugasnya. Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang

terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (Zakiah, 1995). Kecemasan yang terjadi selama kegiatan akademik dikenal dengan kecemasan akademik.

Perkembangan psikologi positif memunculkan istilah yang baru yaitu *well-being*. *Well-being* atau dapat diartikan sebagai kesejahteraan yang merupakan istilah umum untuk kondisi individu atau kelompok, baik dalam bidang sosial, ekonomi, psikologi, spiritual ataupun secara medis yang sejahtera. Kesejahteraan (*well-being*) merupakan sebuah konsep yang merujuk kepada keadaan individu yang memiliki mental yang sehat. *Well-being* juga merujuk kepada konsep kebahagiaan, dimana kebahagiaan adalah tujuan dari aktivitas yang dilakukan oleh manusia (Faturachman, 2012). Menurut Allardt, dalam Konu dan Rimpela (2002) *well-being* didefinisikan sebagai keadaan yang memungkinkan individu memuaskan kebutuhan-kebutuhan dasarnya yang mencakup kebutuhan material maupun non-material. Konsep kesejahteraan hidup (*well-being*) juga mengacu pada pengalaman dan fungsi psikologis yang optimal, seperti yang dikemukakan oleh Ryan dan Deci pada *Annual Rev. Psychology "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research On Hedonic and Eudaimonic Well-Being"*

(2001). Terdapat dua perspektif yang menjelaskan tentang konsep *well-being*, yakni perspektif *hedonic* dan perspektif *eudaimonic*. Menurut Diener (dalam Ryan dan Deci, 2001) perspektif *hedonic* cenderung kepada mencari kebahagiaan dengan menghindari perasaan sakit atau hal-hal yang tidak menyenangkan, seringkali disamakan dengan *subjectif well-being*. Sedangkan *well-being* dalam perspektif *eudaimonic* ialah kondisi ketika individu mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki dan juga mampu mengaktualisasikan dirinya menjadi individu yang seutuhnya sesuai dengan nilai-nilai yang dimiliki, dimana sering disamakan dengan *psychological well-being* (Ryan dan Deci, 2001).

School well-being merupakan sebuah model yang dikembangkan oleh Konu dan Rimpelä. *School well-being* merujuk kepada model konseptual *well-being* yang dikemukakan oleh Allardt. Allardt mengemukakan bahwa dalam tradisi sosiologis, *well-being* juga merupakan konsep *welfare* yang mencakup *level of living and quality of life*. Allardt mendefinisikan *well-being* sebagai keadaan yang memungkinkan individu memuaskan kebutuhan-kebutuhan dasarnya yang mencakup kebutuhan material maupun non-material. Kebutuhan tersebut oleh Allardt

dibagi menjadi kategori *having*, *loving*, dan *being*. Kemudian, dalam perkembangannya, ia menambahkan aspek *health* ke dalam kategori *having*. *Well-being* dapat dilihat dari dua indikator, yakni indikator objektif dan indikator subjektif. Indikator objektif didasarkan pada observasi eksternal dan indikator subjektif didasarkan pada ekspresi orang terhadap sikap mereka dan persepsi mereka terhadap kondisi lingkungannya. Allardt kemudian membuat tabulasi *well-being* berdasarkan indikator objektif dan subjektif.

Tabel 1.

Indikator Kategori Kebutuhan Dasar Well Being menurut Allardt.

Kategori	Indikator objektif	Indikator subjektif
<i>Having</i>	Pengukuran objektif dari tingkat kehidupan dan kondisi lingkungan	puas-tidak puas; perasaan subjektif atas ketidakpuasan – kepuasan terhadap kondisi kehidupan yang dialami
<i>Loving</i>	Pengukuran objektif dari hubungan dengan orang lain	Bahagia-tidak bahagia; perasaan subjektif mengenai hubungan sosial
<i>Being</i>	Pengukuran objektif dari hubungan individu dengan masyarakat dan alam	Perasaan subjektif mengenai pengasingan-pertumbuhan personal

Berdasarkan konsep well-being di atas, Konu dan Rimpelä (2002) kemudian mengembangkan well-being dalam konteks sekolah yang dinamakan school well-being. Dalam kajiannya, Konu dan Rimpelä mengembangkan konsep tersebut melalui kajian terhadap berbagai literatur sosiologis, pendidikan, psikologis, dan peningkatan kesehatan, hingga pada akhirnya menghasilkan model school well-being. Di dalamnya ditambahkan aspek health sehingga kebutuhan dasar yang harus dipenuhi adalah *having*,

loving, *being*, dan *health*. Sehingga definisi school well-being adalah sebuah keadaan kampus yang memungkinkan individu memuaskan kebutuhan dasarnya, yang meliputi dimensi-dimensi *having*, *loving*, *being*, dan *health*. Konu dan Rimpelä (dalam Kartasasmita, 2017) menjelaskan dimensi pertama yaitu *having* merujuk pada kondisi tempat belajar atau sekolah yang meliputi lingkungan di dalam dan di sekitar sekolah. Kondisi disekitar sekolah diharapkan merupakan tempat yang nyaman untuk belajar, bebas dari kebisingan, ventilasi yang baik, termasuk juga kurikulum, ukuran kelompok, jadwal pelajaran dan hukuman serta peraturan sekolah. Aspek berikutnya meliputi pelayanan siswa, seperti ada atau tidaknya kantin yang dirasakan nyaman oleh siswa, perpustakaan yang dapat menunjang proses belajar, pelayanan kesehatan dan konseling di sekolah. Dimensi yang ke dua adalah *loving* atau hubungan sosial, Konu dan Rimpelä (dalam Khatimah, 2005) memfokuskan pada lingkungan sosial belajar, hubungan siswa guru, hubungan dengan teman sekelas, dinamika kelompok, kekerasan, kerja sama sekolah dengan rumah, pengambilan keputusan di sekolah dan suasana dari keseluruhan organisasi sekolah. Iklim sekolah dan iklim belajar mempunyai dampak pada kesejahteraan dan kepuasan siswa di dalam sekolah. Hubungan yang baik dan suasana yang baik merupakan untuk mempromosikan sumber manusia dalam masyarakat dan untuk meningkatkan prestasi di sekolah. Model sekolah sejahtera, hubungan di antara sekolah dengan rumah ditempatkan pada kategori

hubungan sosial. Lebih lanjut, hubungan sekolah dengan lingkungan masyarakat adalah penting (misal hubungan dengan masalah sosial dan sistem pelayanan kesehatan). Hubungan siswa dengan guru merupakan peran penting dalam kesejahteraan di sekolah. Dimensi selanjutnya adalah being atau pemenuhan diri, yaitu dimana masing-masing individu menghargai sebagai bagian berharga dari masyarakat. Kesempatan untuk bekerja dengan penuh arti pada hidupnya dan untuk kesenangan secara alami juga bagian penting sekali dari pemenuhan diri. Dalam konteks sekolah, being dapat dilihat dengan bagaimana sekolah menawarkan untuk pemenuhan diri. Masing-masing siswa dapat mempertimbangkan sebagai anggota yang sama pentingnya dari komunitas sekolah. Seharusnya memungkinkan masing-masing siswa untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan dari sekolahnya dan aspek lain dari sekolah yang berfokus pada dirinya. Kesempatan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan siswa merupakan lahan yang menarik bagi siswa. Dan dimensi yang terakhir adalah health atau status kesehatan, dimana pada dimensi ini Konu dan Rimpelä (dalam Kartasasmita, 2017) membahas tentang gejala fisik dan mental, demam, penyakit serta keadaan sakit yang lain. Kemunculan gejala-gejala penyakit pada periode waktu tertentu menjadi tolak ukur dari pengukuran health status siswa. Kesehatan mental siswa juga menjadi sesuatu yang diteliti dalam kategori health status.

Faktor-faktor yang mempengaruhi school well-being yang dikemukakan oleh Keyes &

Waterman (dalam Setyawan, 2015) dan disesuaikan ke dalam konteks siswa sekolah (Setyawan, 2015) diantaranya : (1) hubungan sosial yang berupa hubungan dekat dengan keluarga, teman, atau significant other; (2) teman dan waktu luang dimana dapat menciptakan mood positif, menurunkan tingkat stress yang dimiliki dan menimbulkan perasaan bahagia; (3) Volunteering atau partisipasi sosial yang dapat meningkatkan kebutuhan pemenuhan dari “self-focused needs”, menumbuhkan hubungan positif dengan individu lain dan meningkatkan integrasi sosial; (4) peran sosial yang berfungsi untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa peranannya dalam masyarakat atau lingkungan; (5) karakteristik kepribadian, yang memiliki peran dalam menentukan tingkat keaktifan individu untuk mengikuti aktivitas sosial yang dapat menimbulkan perasaan positif; (6) tujuan dan aspirasi, dimana hal ini berkaitan dengan komitmen individu untuk mengatur tujuannya akan membantunya memahami makna hidup dan mungkin membantu mengatasi masalah, sehingga kesuksesan untuk mencapai tujuan dan aspirasi yang dimiliki meningkatkan well-being individu dalam hal ini juga menyangkut pencapaian serta penghargaan terhadap prestasi yang dimiliki individu yang dapat meningkatkan kepuasan mereka terhadap kehidupan sekolah yang dijalani.

Kecemasan dalam kamus psikologi berasal dari bahasa Inggris yakni “anxiety” yang mempunyai makna kondisi emosi yang buram dan tidak menyenangkan disertai ciri-ciri takut terhadap suatu hal, rasa gemetar, menekan dan

tidak nyaman (Reber dan Emily, 2010). Secara umum kecemasan adalah keadaan individu atau kelompok mengalami perasaan gelisah (penilaian atau opini) dan aktivasi sistem saraf autonom dalam berespon terhadap ancaman yang tidak jelas, nonspesifik (Sobur, 2013). Dengan kata lain kecemasan dapat diartikan sebagai bentuk emosi yang ditandai dengan perasaan kekhawatiran berlebihan, ketegangan, dan kewaspadaan berlebih dalam menghadapi situasi yang dirasakan mengancam tanpa adanya objek yang jelas.

Freud (dalam Alwisol, 2014) membedakan tiga macam kecemasan berdasarkan sumbernya, diantaranya : (1) kecemasan realistic (realistic anxiety) adalah rasa takut akan bahaya-bahaya nyata di dunia luar, kecemasan realistic menjadi asal mula timbulnya kecemasan neurotic dan kecemasan moral; (2) kecemasan neurotic adalah ketakutan terhadap hukuman yang akan diterima dari orang tua atau figur penguasa lainnya jika individu memuaskan insting dengan cara sendiri, yang diyakini akan mendapat hukuman. Hukuman dan figur pemberi hukuman dalam kecemasan neurotic bersifat khayalan; dan (3) kecemasan moral adalah kecemasan yang timbul ketika individu melanggar standar nilai orang tua. Kecemasan moral dan kecemasan neurotik tampak mirip tetapi memiliki perbedaan prinsip, yakni pada tingkat rasional dan memikirkan masalahnya berkat energy superego, sedangkan kecemasan neurotik individu dalam keadaan distress terkadang panik, sehingga tidak dapat berfikir jelas dan

energy akan menghambat penderita kecemasan antara khayalan dengan kenyataan.

Holmes (1991) membagi kecemasan dalam empat komponen, yaitu mood (psikologis), kognitif, somatik, dan motorik. Komponen mood atau komponen psikologis yang terjadi berupa kekhawatiran, ketegangan, panik, serta ketakutan. Pada kondisi ini individu tidak dapat merasa tenang dan mudah teresinggung, sehingga memungkinkan untuk terkena depresi. Komponen selanjutnya adalah komponen kognitif, secara kognitif seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali. Komponen yang ketiga adalah komponen somatik, dalam reaksi fisik dan biologis gangguan kecemasan dibagi dalam dua bagian yaitu pertama adalah gejala langsung yang terdiri mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang dan yang kedua kalau kecemasan dirasakan secara berlarut-larut, maka hal tersebut secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot dan sering merasa mual. Komponen yang terakhir adalah komponen motorik, dimana kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata-bata dan sikap yang terburu-buru. Kecemasan dapat terbagi pada berbagai topik bahasan, salah satunya adalah dalam ranah

pendidikan dimana hal tersebut biasanya diistilahkan dengan kecemasan akademik.

Ottens (1991) menjelaskan bahwa kecemasan akademik mengacu pada kemungkinan performa yang ditampilkan siswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademik diberikan. O'Connor (2007) mengungkapkan bahwa kecemasan akademik paling sering dialami selama latihan yang bersifat rutinitas dan diharapkan siswa dalam kondisi sebaik mungkin saat performa ditunjukkan, serta saat sesuatu yang dipertaruhkan bernilai sangat tinggi, seperti tampil di depan orang lain. Cara seseorang merasakan kecemasan dapat terjadi secara bertahap dari pertama kali kecemasan tersebut muncul, contohnya kegugupan saat harus membaca didepan kelas dengan suara keras. Gangguan serius yang dialami seseorang menegaskan terjadinya kepanikan dan mengalami kesulitan untuk berfungsi secara normal. Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik merupakan dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu yang berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang tanpa sebab khusus, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik. Hal tersebut merupakan perasaan mental yang gelisah atau distress, sebagai reaksi terhadap situasi dilembaga pendidikan yang dianggap negatif.

Menurut Ottens (1991), terdapat empat karakteristik pada kecemasan akademik diantaranya: (1) *pattern of anxiety engendering mental anxiety*, diartikan bahwa siswa menerima keyakinan yang salah tentang isu-isu bagaimana menetapkan nilai dalam diri, cara terbaik untuk memotivasi diri sendiri dan bagaimana cara mengatasi kecemasan adalah berfikir yang salah, sehingga kecemasan akademik itu muncul; (2) *misdirected attention*, yaitu ketika siswa yang cemas mendapatkan tugas akademik yang membutuhkan konsentrasi penuh, akan mengalami penurunan perhatian atau konsentrasi dan dapat dimungkinkan perhatian tersebut dialihkan melalui pengganggu eksternal (perilaku siswa lain, jam, suara-suara bising, atau kondisi lingkungan), atau melalui pengganggu internal (kekhawatiran, melamun, reaksi fisik); (3) *psysiological distress* yang ditandai dengan adanya perubahan pada tubuh diasosiasikan dengan kecemasan otot tegang, berkeringat, jantung berdetak cepat, dan tangan gemetar; (4) *inappropriate behaviors* atau perilaku kurang tepat, yaitu siswa yang cemas secara akademik memilih berperilaku dengan cara menjadikan kesulitan menjadi satu yaitu pada perilaku mengarah pada situasi akademik yang tidak tepat seperti prokastinasi, atau bahkan mereka berusaha untuk menjawab pertanyaan dengan terlalu cermat.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa jika kebutuhan akan pemenuhan diri siswa tercapai karena lingkungan sekolah yang sehat dalam hal ini disebut *school well-being*, siswa akan terpacu untuk lebih terlibat dalam

kegiatan belajar dan tugas-tugas sekolahnya serta memiliki kebiasaan belajar yang baik dan berakibat pada prestasi akademik yang baik (Az-Zahra, 2013). Ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal yang berpengaruh terhadap prestasi belajar mahasiswa diantaranya ialah variabel-variabel kepribadian seperti gangguan kecemasan (Akbar, 2015). School well-being atau juga bisa disebut dengan kesejahteraan sekolah bermanfaat untuk membantu menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif dan tercapainya tujuan pembelajaran itu sendiri. Sekolah menjadi sering terjebak pada ketercapaian standar konseptual dan kurang memahami faktor yang mampu membuat siswa lebih senang dan puas dalam menjalani kehidupan di sekolah, sehingga mampu menerima pembelajaran yang diberikan secara optimal. Hal yang kemudian terjadi adalah sekolah melupakan kebutuhan siswa dan pada akhirnya siswa menjadi jenuh menjalani kehidupan sekolahnya. Oleh karena itu siswa harus memiliki kapabilitas dan orientasi yang efektif untuk dapat melaksanakan proses pendidikan dan pembelajaran, mengarah pada tujuan yang hendak dicapai (Setyawan, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Sarason & Davidson menemukan bahwa mahasiswa yang mempunyai kecemasan tinggi cenderung mendapat skor yang lebih rendah daripada skor mahasiswa yang kurang cemas. Kecemasan terhadap tes dapat terjadi jika lingkungan sekolah sangat stressful (Zulkarnain, 2009).

Menurut O'Connor (2007) kecemasan akademik adalah perasaan berbahaya, takut, atau tegang sebagai akibat adanya tekanan di sekolah. Dengan kata lain, kecemasan akademik akan bisa terjadi dikarenakan school well-being pada mahasiswa tidak terpenuhi.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif asosiatif atau hubungan. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi product moment, yang digunakan untuk mencari bukti ada tidaknya hubungan antar variabel, melihat besar kecilnya hubungan dan memperoleh kejelasan dan kepastian apakah hubungan tersebut berarti atau tidak (Abdurrahman, 2011). Variabel penelitian korelasi ini ada dua, yaitu variabel bebas (independent variable) adalah school well-being dan variabel terikat (dependent variable) adalah kecemasan akademik. Pengukuran variabel school well-being didasarkan pada empat dimensi school well-being yaitu: having, mengukur bagaimana kondisi kampus yang dirasakan mahasiswa baik lingkungan fisik, pelayanan, fasilitas, proses belajar, serta peraturan yang diterapkan di kampus. Kemudian adalah dimensi loving atau hubungan sosial, dimana mengukur bagaimana iklim di dalam kelas, dinamika kelompok, hubungan mahasiswa dengan dosen dan karyawan di lingkungan kampus, dan juga interaksi mahasiswa dengan teman sebaya serta dosen dan karyawan di lingkungan kampus. Dimensi yang ke tiga adalah being atau pemenuhan diri,

dimensi ini mengukur bagaimana mahasiswa mempersepsikan respon-respon dari kampus atas usaha atau hasil yang mereka lakukan. Dimensi terakhir adalah health atau status kesehatan, dimensi ini mengukur kondisi kesehatan atau gejala-gejala yang mahasiswa alami atau rasakan baik secara fisik maupun non fisik atau psikis selama menjalankan perkuliahan. Sedangkan untuk pengukuran Kecemasan Akademik, alat ukur yang dipakai berdasarkan empat dimensi diantaranya dimensi psikologis, motorik, kognitif, serta somatik yang mahasiswa rasakan atau alami selama proses perkuliahan.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah probability sampling berupa stratified random sampling. Dimana semua subjek dari populasi dianggap sama, sehingga memiliki hak yang sama untuk dijadikan sampel. Pengambilan sampel dilakukan secara acak tetapi juga memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Cara ini dilakukan agar sampel yang diambil bersifat proporsional terhadap populasi yang ada (Sukardi, 2003). Jumlah populasi mahasiswa aktif IAIN Kediri angkatan 2014-2017 yang berjumlah 6216 mahasiswa, dari hasil pengambilan sampel didapatkan sejumlah 330 orang mahasiswa yang akan dilibatkan dalam penelitian ini.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner atau skala pengukuran likert. Skala pengukuran likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi

seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sukardi, 2003). Fenomena sosial yang telah ditentukan peneliti disebut sebagai variabel penelitian, yang selanjutnya diukur dalam sebuah pertanyaan atau pernyataan dengan empat kategori jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS) dengan skoring skala 4, Setuju (S) dengan skoring skala 3, Tidak Setuju (TS) dengan skoring skala 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skoring skala 1.

Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisa dengan teknik korelasi product moment yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yakni school well-being dan kecemasan akademik. Berdasarkan analisis data yang telah dibuat, maka dalam penelitian ini juga digunakan beberapa alat uji statistik untuk menguji validitas baik validitas isi yaitu dengan expert judgement maupun validitas konstruk dengan product moment dari pearson, uji reliabilitas, uji linieritas, dan uji hipotesis.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel *school well-being* dan kecemasan akademik pada mahasiswa IAIN Kediri. Hasil uji validitas dan reliabilitas aitem skala *school well-being* dan kecemasan akademik dilakukan dengan menggunakan teknik teknik korelasi product moment dari Pearson diperoleh indeks korelasi aitem berkisar antara 0,247 sampai dengan 0,695 dengan taraf signifikansi 1 % dan N = 70 dengan nilai rtabel 0,306. Sedangkan reliabilitas skala yang

ditunjukkan dengan koefisien alpha sebesar 0.906, maka dapat disimpulkan bahwa butir-butir instrument skala tersebut reliabel. Untuk hasil uji validitas dan reliabilitas aitem skala kecemasan akademik diperoleh indeks korelasi aitem berkisar antara -0,547 sampai dengan 0,851. dengan taraf signifikansi 1 % dan N = 70 dengan nilai rtabel 0.306 Sedangkan reliabilitas skala yang ditunjukkan dengan koefisien Alpha sebesar 0.944, maka dapat disimpulkan bahwa butir-butir instrumen skala tersebut reliabel. Sehingga skala tersebut dapat dikatakan layak untuk digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini.

Hasil analisis data yang diperoleh dari perhitungan statistik deskriptif dengan bantuan program statistik *SPSS 21 for Windows* adalah sebagai berikut:

Tabel 2

Hasil Perhitungan *Mean* dan Standar Deviasi

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>School Well-Being</i>	330	57	114	84,02	7,436
Kecemasan Akademik	330	52	119	86,25	10,572

Sehingga dari tabel diatas dapat dilakukan proses pengkategorisasian kedua variabel berdasarkan hasil *true score*. Hasilnya sebagai berikut:

1. Kategorisasi variabel *School Well-Being*

Tabel 3

Hasil Pengkategorian Variabel
School Well-Being

No.	Kriteria	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	$X \geq 91,456$	57	17,27%	Tinggi
2.	$76,584 \leq X < 91,456$	221	66,97%	Sedang
3.	$X < 76,584$	52	15,76%	Rendah
Total		330	100%	

2. Kategorisasi variabel Kecemasan Akademik

Tabel 4

Hasil Pengkategorian Variabel
Kecemasan Akademik

No.	Kriteria	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	$X \geq 96,822$	53	16,06%	Tinggi
2.	$75,678 \leq X < 96,822$	232	70,30%	Sedang
3.	$X < 75,678$	45	13,64%	Rendah
Total		330	100%	

Dari tabel 3, yang menunjukkan hasil pengkategorian variabel *School Well-Being*, dapat diketahui bahwa terdapat 52 atau 15,76% mahasiswa memiliki *School Well-Being* yang rendah, dan sebanyak 221 atau 66,97% mahasiswa memiliki *School Well-Being* yang sedang. Sedangkan sebanyak 57 atau 17,27% mahasiswa yang memiliki *School Well-Being* yang tinggi. Sedangkan hasil pengkategorian variabel Kecemasan Akademik yang tertera dalam tabel 4, dapat diketahui bahwa terdapat 45 atau 13,64% mahasiswa yang memiliki kecemasan akademik rendah dan 232 atau 70,30% mahasiswa memiliki kecemasan akademik sedang. Serta 53 atau 16,06% termasuk kedalam kategori tinggi.

Tabel 5

Hasil Perhitungan Uji Normalitas
Kolmogorov-Smirnov

	<i>School Well-Being</i>	Kecemasan Akademik
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>	1,320	1,230
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,068	0,097

Uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*

menunjukkan bahwa distribusi sebaran data skala *School Well-Being* sebesar 0,068 dan Kecemasan Akademik sebesar 0,097. Yang berarti sebaran data dari skala kedua variabel tersebut tergolong normal, karena nilainya berada diatas 0,05.

Tabel 6
Hasil Uji Linearitas
Skala *School Well-Being* dan
Skala Kecemasan Akademik

	F	Sig.
Combined	1,289	0,135
Linearity	13,927	0,000
Deviation from Linearity	0,917	0,604

Sedangkan uji linieritas yang diperoleh untuk skala *School Well-Being* dan Kecemasan Akademik menghasilkan nilai sig. sebesar 0,000. Yang mana ketentuan dalam uji linieritas adalah jika nilai sig. < 0,05 maka hubungan antara keduanya adalah linear dan jika nilai sig. > 0,05 maka hubungan antara kedua variabel tidak linear. Jadi dapat diartikan bahwa kedua skala tersebut memiliki hubungan yang linier, karena dalam perhitungannya memperoleh nilai sig. < 0,05.

Tabel 7
Hasil Uji Hipotesis
Variabel *School Well-Being* dan
Variabel Kecemasan Akademik

Hubungan Variabel	N	Koefisien Korelasi	Sig.
	330	-0,653	0,000

Uji hipotesis yang dilakukan untuk mencari hubungan antara *School Well-Being* dan Kecemasan Akademik pada subjek penelitian ini memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -

0,653 (tabel 7). Yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *School Well-Being* dan Kecemasan Akademik pada populasi penelitian. Selain itu nilai negatif yang dihasilkan oleh koefisien korelasi menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel tersebut adalah negatif, yang memiliki makna semakin tinggi tingkat *School Well-Being* mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat Kecemasan Akademiknya.

Tabel 8
Sumbangan Efektif Variabel *School Well-Being*

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
<i>School Well-Being</i>	-0,653	0,426	0,723	0,530

Besaran sumbangan efektif atau besarnya pengaruh dari variabel bebas yaitu *School Well-Being* terhadap variabel terkontrol yaitu Kecemasan Akademik, yang dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi adalah sebesar 0,426 atau 42,6%.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Myers dan Diener (1995), yang mana menyatakan bahwa individu yang memiliki *well-being* tinggi mampu mengontrol emosinya dan mampu menghadapi berbagai peristiwa dalam hidupnya dengan lebih baik. Namun sebaliknya apabila individu dengan *well-being* yang rendah, akan memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan dan oleh sebab itu timbul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan. Sejalan dengan hasil wawancara pada studi awal yang

dilakukan oleh peneliti, dimana beberapa mahasiswa IAIN Kediri ketika menghadapi ujian mata kuliah selalu mengalami gejala-gejala kecemasan seperti halnya merasa gelisah dan panik yang mana hal ini mengakibatkan nilai yang didapat pada mata kuliah tersebut menjadi rendah. Sarason dan Davidson (dalam Zulkarnain & Fery, 2009) mengemukakan bahwa mahasiswa yang mempunyai kecemasan tinggi cenderung mendapat skor yang lebih rendah daripada skor mahasiswa yang kurang cemas.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data bahwa tingkat *school well-being* mahasiswa IAIN Kediri menunjukkan terdapat 52 atau 15,76% mahasiswa memiliki *school well-being* yang rendah, kemudian sebanyak 221 atau 66,97% memiliki *school well-being* yang sedang, dan sebanyak 57 atau 17,27% mahasiswa yang memiliki *school well-being* yang tinggi. Dari pemaparan data di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat *school well-being* yang dimiliki pada mahasiswa IAIN Kediri tergolong sedang. Berkaitan dengan hasil kuesioner *school well-being* yang digunakan dalam penelitian ini, terdapat empat belas indikator perilaku dari empat aspek atau dimensi dalam variabel *school well-being*. Dari keempat belas indikator perilaku tersebut, indikator perilaku yang membahas “kondisi kesehatan secara fisik selama dikampus” pada dimensi status kesehatan atau *health*, mendapatkan skor total tertinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak merasa adanya gejala-gejala penyakit yang timbul ketika berada dikampus

atau mahasiswa tidak merasakan dampak kesehatan secara fisik yang diakibatkan oleh proses belajar di kampus. Sedangkan skor rata-rata terendah pada empat dimensi tersebut terdapat pada dimensi *having* yang mana itu terletak pada indikator “rasa puas terhadap pelayanan fasilitas kampus”. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata para mahasiswa kurang puas akan pelayanan yang diberikan oleh kampus kepadanya dan juga fasilitas-fasilitas yang disediakan kampus untuk mahasiswa. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dalam studi pendahuluan dalam penelitian ini yang menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa kurang puas atas pelayanan akademik baik sarana maupun prasarana dalam perkuliahan, misalnya ketersediaan tempat duduk untuk proses belajar mengajar yang sering kurang tercukupi di dalam kelas sehingga mahasiswa harus mencari ke ruang kelas lain atau kondisi tempat duduk yang dirasakan kurang sesuai atau kurang nyaman untuk belajar.

Hasil dari variabel Kecemasan Akademik menunjukkan terdapat 45 atau 13,64% mahasiswa yang tergolong memiliki kecemasan akademik rendah dan 232 atau 70,30% mahasiswa tergolong memiliki kecemasan akademik sedang. Serta 53 atau 16,06% mahasiswa IAIN Kediri tergolong memiliki kecemasan akademik yang tinggi. Dari sepuluh indikator perilaku yang ada dalam keempat aspek atau dimensi dalam variabel kecemasan, indikator perilaku yang menyatakan “kondisi terburu-buru” pada dimensi motorik mendapatkan skor total tertinggi. Hal tersebut

sejalan dengan pendapat Holmes (1991), yang menyatakan bahwa ciri-ciri yang paling terlihat jelas ketika seseorang mengalami kecemasan ialah gangguan pada tubuh individu tersebut seperti halnya pada sikap yang terburu-buru. Sedangkan skor rata-rata terendah pada empat dimensi tersebut terdapat pada dimensi psikologis yang terdapat pada indikator “perasaan takut”. Hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata para populasi dalam penelitian ini lebih dominan mampu mengendalikan gejala mood atau gejala psikologis pada diri mereka sendiri, yang mana perasaan cemas mahasiswa yang dipengaruhi oleh dimensi ini tergolong rendah. Dari hasil-hasil perhitungan tersebut, yang juga didukung dengan hasil besaran sumbangan efektif atau besarnya pengaruh variabel bebas yaitu *School Well-Being* terhadap variabel terkontrol yaitu Kecemasan Akademik, menunjukkan bahwa *school well-being* bukanlah pengaruh utama pada kecemasan akademik yang dialami mahasiswa IAIN Kediri. Dengan nilai hasil besaran sumbangan efektif yang dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi sebesar 0,426 atau 42,6%. Yang dapat diartikan bahwa terdapat 67,4% faktor lain yang mempengaruhi kecemasan akademik selain *school well-being*.

Jika mengacu pada dimensi-dimensi *school well-being*, tampak bahwa rata-rata para mahasiswa merasakan dimensi *having* pada indikator “rasa puas terhadap pelayanan fasilitas kampus” yang tergolong rendah.

Dalam dimensi *health* atau status kesehatan, tampak bahwa kecemasan merupakan salah satu gejala atau kondisi kesehatan

khususnya kesehatan psikologis yang dapat dialami oleh mahasiswa. Meskipun aspek tersebut merupakan sub bagian dari sebuah dimensi yang lebih luas, bukn berarti hal tersebut dapat diremehkan. Secara umum kecemasan adalah keadaan individu atau kelompok mengalami perasaan gelisah (penilaian atau opini) dan aktivasi sistem saraf autonom dalam berespon terhadap ancaman yang tidak jelas, nonspesifik (Sobur, 2013), yang dapat berpotensi untuk menimbulkan dampak negatif terhadap aktifitas ataupun sikap serta proses berpikir pada individu. Parasaan cemas, yang juga mempengaruhi timbulnya kecemasan akademik, dapat mendorong pikiran dan perasaan dalam diri individu yang berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang tanpa sebab khusus, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *school well-being* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa IAIN Kediri, dengan nilai koefisien korelasi -0,653. Hal ini dapat diartikan bahwa arah hubungan kedua variabel tersebut adalah negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat *school well-being* maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa IAIN Kediri. Demikian juga sebaliknya,

semakin rendah tingkat *school well-being* maka semakin tinggi rendah tingkat kecemasan akademiknya. Sedangkan sumbangan efektif atau besarnya pengaruh variabel bebas yaitu *School Well-Being* terhadap variabel terkontrol yaitu Kecemasan Akademik sebesar 42,6%, sehingga dari hasil tersebut menunjukkan jika terdapat 67,4% faktor-faktor lain yang juga turut mempengaruhi kecemasan akademik pada mahasiswa IAIN Kediri dimana tidak diungkapkan dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Abdurahman, Maman. Dasar - Dasar Metode Statistika Untuk Penelitian. Bandung: CV Pustaka Setia, 2011.
- Ahmad, Jati Nantiasia. "Penggunaan School Well-Being Pada Sekolah Menengah Atas (SMA) Bertaraf Internasional Sebagai Barometer Evaluasi Sekolah", *Jurnal Ui Untuk Bangsa Seri Sosial Dan Humaniora*(Online), (2010), 100-112.(<https://uiuntukbangsa.files.wordpress.com>, diakses tanggal 8 Januari 2018).
- Akbar, Djumadi "Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa" *Naskah Publikasi UMS*(Online), (2015).(http://www.eprints.ums.ac.id, diakses tanggal 23 Januari 2018).
- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.2014.
- Amalia, Fiqih. "Efikasi Diri Dan Kecemasan Akademik Dalam Menghadapi Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur Pada Mahasiswa Jurusan Arsitektur" *Naskah Publikasi UII*(Online), (2016). (<http://ddpscr.uui.ac.id>, diakses tanggal 1 Maret 2018).
- Apnesi, Rahmelia. "*Hubungan Adversity Quotient dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Andalas*". Skripsi tidak diterbitkan (Online). Padang: Universitas Andalas, 2016.(<http://scholar.unand.ac.id>, diakses tanggal 15 Januari 2018).
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta :Bina Aksara, 1989.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.
- Reliabilitas dan Validitas Edisi IV*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012
- Az-zahra, Haniva. "Hubungan School Well-Being Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa Berbakat Akademik" *Naskah Ringkas Skripsi UI*(Online), (2013).(http://www.lib.ui.ac.id, diakses tanggal 23 Januari 2018).
- Ati, Endah Suryaning. "Peran Impostor Syndrome Dalam Menjelaskan Kecemasan Akademis Pada Mahasiswa Baru". *Jurnal Mediapsi* (online), Vol. 1, No. 1, 2015, 1-9,

- (<https://www.mediapsi.ub.ac.id> diakses tanggal 25 april 2018).
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Toko Gunung Agung, 1995.
- Engels, Nadine. "Factors Which Influence The Well-Being Of Pupils In Flemish Secondary Schools" *Educational Studies (Online)*, Vol. 30, 2004, 127-143. (<https://www.researchgate.net> diakses tanggal 8 Januari 2018).
- Fatturochman et. al. *Psikologi Untuk Kesejahteraan Masyarakat*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2012.
- Husnian, Dina. "Hubungan Prokrastinasi Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2011 UIN Malang". Skripsi tidak diterbitkan (Online). Malang: UIN Malang, 2015. (<http://etheses.uin-malang.ac.id>, diakses tanggal 13 Januari 2018)
- Isthifa, Hanny. "Pengaruh Self Efficacy dan Kecemasan Akademis terhadap Self Regulated Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Jakarta". Skripsi tidak diterbitkan(Online).Jakarta: UIN Jakarta, 2011. (<http://repository.uinjkt.ac.id>, diakses tanggal 17 Januari 2018).
- Kartasmita, Sandi. "Hubungan antara School Well-Being dengan Rumination", *Jurnal muara ilmu sosial, humaniora, dan seni(Online)*, (2017), Vol. 1: 248-252. (<http://journal.untar.ac.id>, diakses tanggal 19 Januari 2018).
- Khatimah, Husnul. "Gambaran School Well-Being pada Peserta Didik Program Kelas Akselerasi di SMA Negeri 8 Yogyakarta", *Jurnal Psikopedagogia(Online)*. (2015), Vol.4: 19-27. (<http://journal.uad.ac.id>, diakses tanggal 8 Januari 2018).
- Konu, A. & M. Rimpela, "Well-Being In Schools: A Concepual Model", *Health Promotion International(Online)*, (2002) Vol. 17: 79-87. (<https://www.researchgate.net> diakses tanggal 8 Januari 2018).
- Meilinda, A. Marta. "Proskastinasi Akademik Ditinjau Dari School Well-being pada mahasiswa STTBI". Skripsi tidak diterbitkan(Online). Semarang: UNIKA Soegijapranata, 2016. (<http://repository.unika.ac.id>, diakses tanggal 13 Januari 2018).
- Ottens, A.j. *Coping With Academic Anxiety*(BookGoogle). New York: he Rosen Publishing Group, 1991.
- Pratiwi, Amalia Putri "Hubungan Antara Kecemasan Akademis Dengan Self-Regulated Learning Pada Siswa RSBI". Skripsi tidak diterbitkan (Online). Semarang:UNDIP, 2009. (<http://eprints.undip.ac.id>, diakses tanggal 17 Januari 2018).
- Purwanto. Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi Dan Pendidikan.

- Surakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2010.
- R., Aulialillah I. & Nino H.Y. “Hubungan Antara Self Efficacy dan Motivasi Berprestasi dengan Kecemasan Akademik pada Siswa Program Sekolah RSBI di Surabaya” *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*(Online). (2014) Vol. 3:100-125.(<http://journal.unair.ac.id>, diakses tanggal 17 Januari 2018).
- Reber,Arthur S.& Emily. Kamus Psikologi, terj. Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Rohman, Imam Hidayatur. “Hubungan Antara *Adversty Intelligence* dengan *School Well-Being*”*Empati*(Online) (2016), Vol. 5: 322-326.(<https://ejournal3.undip.ac.id>, diakses tanggal 12 Januari 2018)
- Ryan, Richard M. & Edward L. Deci. “On Happiness and Human Potentials: A Review of Reseach On Hedonic and Eudaimonic Well-Being”*Annual Rev. Psychology* (Online), (2001), 141-166. (<http://psych415.class.uic.edu>, diakses tanggal 1 Maret 2018).
- Safaria, Triantoro & Nofrans Eka Saputra. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara,2012.
- Santrock, J.W. *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. Jakarta: Erlangga, 2002
- Sarwono, Jonathan. *IBM SPSS Statistics 19*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2011
- Setyawan, Imam. “Kesejahteraan Sekolah Ditinjau Dari Orientasi Belajar Mencari Makna Dan Kemampuan Empati Siswa Sekolah Menengah Atas” *Jurnal Psikologi Undip* (Online). (2015), Vol. 14: 10-21. (<https://ejournal.undip.ac.id>, diakses tanggal 12 Januari 2018).
- Sobur, Alex . *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia, 2013.
- Sugiyono.*Metode Penelitian Pndekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- ,*Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Sukardi, *Metode Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara, 2003
- Susilaswati. “Pentingnya Pendidikan di UAJY dalam Rangka Membentuk SDM yang Unggul”, *Wacana Akademika*, (2008), Vol. 3: 237-251.
- Tim Revisi IAIN Kediri. *Buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah STAIN Kediri* Kediri: STAIN Kediri, 2014
- Video Kampus IAIN Kediri Bergolak Lihat Tingkah Laku Mahasiswa”, *Tribun News* online, <http://surabaya.tribunnews.com/2017/05/15/video-kampus-IAIN-kediri-bergolak-lihat-tingkah-mahasiswa-di-depan-dosen>, diakses 19 Januari 2018.

- Wibowo, Agung Edy. *Aplikasi Praktis SPSS Dalam Penelitian*. Yogyakarta: Gawa Media, 2012.
- Yusuf, Syamsu dan Juntikan Nurikhsan. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.
- Zulkarnain, &Fery N. "Sense Of Humor dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa" *Majalah Kedokteran Nusantara* (Online), (2009), Vol. 42: 48-54. (<http://repository.usu.ac.id>, diakses tanggal 23 Januari 2018)

