

**“GAMBARAN STRES AKADEMIK DAN KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DI UNIVERSITAS NEGERI  
JAKARTA”**



Oleh:

Dea Yulianah

1715160188

BIMBINGAN DAN KONSELING

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Prasyarat dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI Jakarta

2021

**GAMBARAN STRES AKADEMIK DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS  
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**Dea Yuianah**

**ABSTRAK**

Mahasiswa dihadapkan dalam berbagai permasalahan dalam mengerjakan tugas akhirnya. Hal tersebut menimbulkan berbagai tekanan sehingga menyebabkan stres dan kesejahteraan psikologis menurun. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa yang menempuh mata kuliah skripsi dan sedang mengerjakannya sebanyak 267 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan melalui survey dengan menyebarkan instrument stres akademik dan kesejahteraan psikologis serta dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 42% mahasiswa memiliki tingkat stres akademik dalam kategori tinggi dan sebesar 71% mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang. Maka, mahasiswa harus memiliki kesadaran dengan berbagai cara yang sesuai karakteristik untuk menurunkan tingkat stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: stres akademik, kesejahteraan psikologis, mahasiswa

**DESCRIPTION OF ACADEMIC STRESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-  
BEING THE LAST YEAR COLLEGE STUDENTS AT FACULTY OF  
EDUCATION THE STATE UNIVERSITY OF JAKARTA**

**Dea Yulianah**

**ABSTRACT**

*College students are faced with various problems in doing their final assignments. This creates various pressures, causing stress and decreased psychological well-being. The sample of this research was 267 students taking thesis courses and working on them. Sampling was used purposive sampling technique. The method used is a quantitative method. The data collection was conducted by doing survey used instruments of academic stress and psychological well-being and has been analyzed using descriptive analysis. The results showed that 42% of respondents had a high level of academic stress and 71% of respondents had a moderate level of psychological well-being. Therefore, students must have awareness in a variety of ways according to characteristics to reduce levels of academic stress and improve psychological well-being.*

*Keywords: Academic stress, psychological well-being, last year student*

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA

### SIDANG SKRIPSI


Judul : Gambaran Stres Akademik dan Kesejahteraan  
Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas  
Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta

Nama Mahasiswa : Dea Yulianah

No. Registrasi : 1715160188

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dosen Pembimbing I,




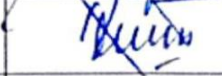
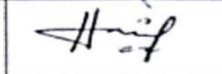
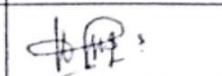
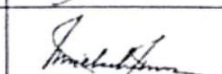
Dr. Ahmad Rifqy Ash Shiddiqy, M.Pd.  
NIP. 198807312019031008

Dosen Pembimbing II,



Dr. Aip Badrujaman, M.Pd.  
NIP.197911292008121002

### Panitia Ujian Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggungjawab)*		
Dr. Anan Sutisna, M.Pd (Wakil Penanggungjawab)**		
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons (Ketua Penguji)***		Senin, 22 Februari 2021
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Anggota)****		Kamis, 18 Februari 2021
Dra. Michiko Mamesah M.Psi (Anggota)****		Selasa, 23 Februari 2021

Catatan:

- \* :Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- \*\* :Wakil Dekan /Wakil Penanggungjawab
- \*\*\* :Ketua Penguji/dosen yang dituju oleh Koordinator Program Studi
- \*\*\*\* :Dosen Penguji selain Pembimbing dan Ketua Program Studi

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama Mahasiswa : Dea Yulianah

Nomor Registrasi : 1715160188

Menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan judul: "Gambaran Stres Akademik dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta" sebagai berikut:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data hasil penelitian di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
2. Bukan merupakan duplikat atau tulisan skripsi yang pernah dibuat orang lain dan bukan terjemahan dari karya tulisan orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, Januari 2021

Peneliti,



10000  
METERAN  
TEMPER  
EEC73AJX035561824

Dea Yulianah



## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dea Yulianah  
NIM : 1715160188  
Fakultas/Prodi : Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : deayulianah98@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Gambaran Stres Akademik dan Kekecewaan Psikologis pada Mahasiswa  
Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri  
Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

( Dea Yulianah )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmatnya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyadari dalam proses penyusunan skripsi bukan hanya hasil kerja keras dari peneliti, melainkan adanya dukungan dari berbagai pihak yang turut memotivasi peneliti. Penelitian ini tidak luput dari kekurangan, maka kritik dan saran sangat diperlukan untuk hasil yang lebih baik.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada: Dr. Sofia Hartati, selaku Dekan FIP UNJ yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian. Dr. Happy Karlina Marjo M.Pd selaku ketua Program Studi BK UNJ yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian. Dr. Ahmad Rifqy Ash Shiddiqy, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah mendukung dan mempermudah proses penyusunan skripsi. Mahasiswa yang telah membantu peneliti dalam proses pengambilan data. Keluarga dan sahabat yang telah memberikan dukungan doa serta meluangkan waktu untuk berdiskusi.

Jakarta, Januari 2021

Peneliti,



Dea Yulianah

## DAFTAR ISI

GAMBARAN STRES AKADEMIK DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA .....	i
ABSTRAK .....	i
<i>DESCRIPTION OF ACADEMIC STRESS AND PSYCHOLOGICAL WELL- BEING THE LAST YEAR COLLEGE STUDENTS AT FACULTY OF EDUCATION THE STATE UNIVERSITY OF JAKARTA.....</i>	ii
<i>ABSTRACT.....</i>	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah .....	10
D. Perumusan Masalah .....	11
E. Manfaat Penelitian .....	11
1. Secara Teoritis.....	11
2. Secara Praktis .....	11
BAB II.....	13



KAJIAN TEORITIK DAN KERANGKA BERPIKIR.....	13
A. Deskripsi Teori .....	13
1. Stres Akademik.....	13
2. Kesejahteraan Psikologis.....	24
3. Mahasiswa.....	31
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	33
C. Kerangka Berpikir.....	34
BAB III.....	38
METODOLOGI PENELITIAN.....	38
A. Tujuan Penelitian .....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
1. Tempat Penelitian.....	38
2. Waktu Penelitian.....	38
C. Metodologi Penelitian.....	38
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
1. Populasi.....	39
2. Sampel.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	42
1. Definisi Konseptual Variabel.....	43
2. Definisi Operasional Variabel.....	43
F. Langkah-Langkah Adaptasi Instrumen.....	44
1. Menerjemahkan instrumen ke dalam bahasa yang dapat digunakan 44	
2. Evaluasi dari versi instrumen yang telah disintesis oleh ahli.....	45
3. <i>Back-Translation</i> .....	45
4. <i>Forward-Translation</i> .....	45
G. Kisi-Kisi Instrumen .....	45
1. Stres Akademik.....	45
2. Kesejahteraan Psikologis.....	47

H. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	49
1. Uji Validitas .....	49
2. Uji Realibilitas .....	56
3. Teknik Analisis Data .....	58
BAB IV .....	60
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	60
A. Deskripsi Data .....	60
1. Deskripsi Data Responden .....	60
2. Deskripsi Data Keseluruhan .....	63
3. Deskripsi Data Per Aspek .....	66
4. Deskripsi Data Per Jenis Kelamin .....	95
5. Deskripsi Data Per Program Studi dalam Stres Akademik .....	99
6. Deskripsi Data Per Program Studi dalam Kesejahteraan Psikologis 104	
7. Deskripsi Data Per Angkatan .....	108
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	112
C. Keterbatasan Penelitian .....	129
BAB V .....	130
KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN .....	130
A. Kesimpulan .....	130
B. Implikasi .....	131
C. Saran .....	132
DAFTAR PUSTAKA .....	134
LAMPIRAN .....	140
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	198

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Jumlah Mahasiswa .....	40
Tabel 3.2 Data Jumla Sampel Mahasiswa .....	42
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik .....	46
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Kesejahteraan Psikologis .....	48
Tabel 3.5 Perbaikan Item Stres Akademik .....	51
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik .....	51
Tabel 3.7 Perbaikan Item Kesejahteraan Psikologis .....	53
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis .....	54
Tabel 3.9 Koefisien Reliabilitas .....	57
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Stres Akademik.....	57
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis .....	57
Tabel 3.12 Rumus Kategorisasi Data .....	59
Tabel 4. 1 Responden Penelitian .....	60
Tabel 4. 2 Rincian Responden Per Angkatan .....	61
Tabel 4. 3 Rincian Responden Per Program Studi .....	62
Tabel 4. 4 Kategorisasi Stres Akademik .....	63
Tabel 4. 5 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis .....	65
Tabel 4. 6 Kategorisasi Stresor Akademik Frustrasi .....	67
Tabel 4. 7 Kategorisasi Stresor Akademik Konflik .....	69
Tabel 4. 8 Kategorisasi Stresor Akademik Tekanan .....	71
Tabel 4. 9 Kategorisasi Stresor Akademik Perubahan.....	73
Tabel 4. 10 Kategorisasi Stresor Akademik Pemaksaan Diri.....	75
Tabel 4. 11 Kategorisasi Reaksi Fisiologis .....	77
Tabel 4. 12 Kategorisasi Reaksi Emosional.....	78
Tabel 4. 13 Kategorisasi Reaksi Perilaku .....	80
Tabel 4. 14 Kategorisasi Reaksi Kognitif .....	82
Tabel 4. 15 Kategorisasi Penerimaan Diri.....	84
Tabel 4. 16 Kategorisasi Hubungan Positif dengan Orang Lain .....	86
Tabel 4. 17 Kategorisasi Otonomi.....	88
Tabel 4. 18 Kategorisasi Penguasaan Lingkungan.....	90
Tabel 4. 19 Kategorisasi Tujuan Hidup .....	92
Tabel 4. 20 Kategorisasi Pengembangan Diri.....	94
Tabel 4. 21 Kategorisasi Laki-laki pada Stres Akademik .....	96
Tabel 4. 22 Kategorisasi Perempuan pada Stres Akademik.....	96
Tabel 4. 23 Kategorisasi Laki-laki pada Kesejahteraan Psikologis .....	98
Tabel 4. 24 Kategorisasi Perempuan pada Kesejahteraan Psikologis.....	98
Tabel 4. 25 Stres akademik berdasarkan Program Studi.....	102
Tabel 4. 26 Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Program Studi.....	106
Tabel 4. 27 Stres Akademik Berdasarkan Angkatan.....	109
Tabel 4. 28 Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Angkatan .....	111

## DAFTAR GAMBAR

Grafik 4.1 Persentase Stres Akademik .....	64
Grafik 4.2 Persentase Kesejahteraan Psikologis .....	66
Grafik 4.3 Persentase Stresor Akademik Frustrasi .....	68
Grafik 4.4 Persentase Stesor Akademik Konflik.....	70
Grafik 4.5 Persentase Stresor Akademik Tekanan .....	72
Grafik 4.6 Persentase Stresor Akademik Perubahan.....	74
Grafik 4.7 Persentase Stresor Akademik Pemaksaan Diri.....	76
Grafik 4.8 Persentase Reaksi Fisiologis .....	78
Grafik 4.9 Persentase Reaksi Emosional.....	79
Grafik 4.10 Persentase Reaksi Perilaku .....	81
Grafik 4.11 Persentase Reaksi Kognitif .....	83
Grafik 4.12 Persentase Penerimaan Diri.....	85
Grafik 4.13 Persentase Hubungan Positif dengan Orang Lain .....	87
Grafik 4.14 Persentase Otonomi.....	89
Grafik 4.15 Persentase Penguasaan Lingkungan.....	91
Grafik 4.16 Persentase Tujuan Hidup .....	93
Grafik 4.17 Persentase Pengembangan Diri.....	95
Grafik 4.18 Persentase Laki-laki dan Perempuan pada Stres Akademik...	97
Grafik 4.19 Persentase Laki-laki dan Perempuan pada Kesejahteraan Psikologis.....	99
Grafik 20 Persentase Stres Akademik Berdasarkan Program Studi .....	103
Grafik 21 Persentase Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Program Studi .....	107
Grafik 22 Persentase Stres Akademik Berdasarkan Angkatan.....	109
Grafik 23 Persentase Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Angkatan	111

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Uji Coba .....	140
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas Instrumen Ke-1 .....	151
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Ke-2 .....	153
Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas .....	156
Lampiran 5 Instrumen Penelitian .....	158
Lampiran 6 Hasil Data Penelitian .....	168
Lampiran 7 Uji Ahli Instrumen .....	188
Lampiran 8 Surat Perizinan Penelitian .....	196
Lampiran 9 Hasil <i>Similarity</i> .....	197

