

**Hubungan Antara *Gratitude* dengan Stres Mahasiswa di Jakarta
Pada Masa Pandemi COVID-19**



Oleh:

Peggy Lalita Fedora

1801617158

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2021

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

"Hubungan Antara *Gratitude* dengan Stres Mahasiswa di Jakarta Pada Masa Pandemi COVID-19"

Nama Mahasiswa : Peggy Lalita Fedora
 Nomor Registrasi : 1801617158
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 4 Agustus 2021

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi.
 NIP.198304182008122006

Ermita Zakiah, M.Psi.
 NIDN. 8891680018

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		26/8
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		2 Sept 21
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M. (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Mira Ariyani, Ph.D. (Anggota)****		31 Agustus 2021
Dr. R.A. Fadhallah, M.Si. (Anggota)		31 Agustus 2021

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Peggy Lalita Fedora

NIM 1801617158

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “**Hubungan Antara Gratitude dengan Stres Mahasiswa di Jakarta Pada Masa Pandemi COVID-19**” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain/jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya tidak benar.

Jakarta, 28 Juli 2021

Yang Membuat Pernyataan


(Peggy Lalita Fedora)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Kepanikan adalah separuh penyakit, ketenangan adalah separuh obat, dan kesabaran adalah permulaan kesembuhan.”

-Ibnu Sina, Rahimatullah-

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga saya yang selalu mendukung dan mendoakan saya, sekaligus bagi diri saya sendiri yang telah bertahan dan berjuang sejauh ini.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Peggy Lalita Fedora
NIM : 1801617158
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi (FPPsi) / Psikologi
Alamat email : peggylalita@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 :

Hubungan Antara Gratitude dengan Stres Mahasiswa di Jakarta Pada
Masa Pandemi COVID-19

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, 14 September 2021

Penulis

(Peggy Lalita Fedora)
nama dan tanda tangan

PEGGY LALITA FEDORA

**HUBUNGAN ANTARA GRATITUDE DENGAN STRES MAHASISWA DI
JAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,

Universitas Negeri Jakarta

2021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *gratitude* dengan stres mahasiswa di Jakarta pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Variabel *gratitude* diukur menggunakan GQ-6 (*The Gratitude Questionnaire-Six Item Form*) yang dikembangkan oleh McCullough, Emmons, & Tsang (2002), sedangkan variabel stres diukur menggunakan HSCL-25 (*Hopkins Symptoms Checklist-25*) yang dikembangkan oleh Derogatis, Lipman, Rickets, Uhlenhuth dan Covi (1974). Subjek penelitian ini berjumlah 245 mahasiswa yang sesuai dengan kriteria penelitian dengan teknik *purposive sampling*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* dimensi *span* dengan stres ($\rho = 0.077$). Sebaliknya, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* dimensi *intensity* dengan stres ($\rho = 0.013$), terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* dimensi *frequency* dengan stres ($\rho = 0.00$), dan terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* dimensi *density* dengan stres ($\rho = 0.019$).

Kata Kunci: Gratitude, Stres, Mahasiswa, Pandemi COVID-19

PEGGY LALITA FEDORA

**THE CORRELATION BETWEEN GRATITUDE AND STRESS OF THE
COLLEGE STUDENTS IN JAKARTA DURING THE COVID-19
PANDEMIC**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Educational Psychology,

State University of Jakarta

2021

ABSTRACT

This research was conducted to determine the correlation between gratitude and stress of the college students in Jakarta during the COVID-19 pandemic. The type of this research is quantitative research. Gratitude variable was measured by using GQ-6 (The Gratitude Questionnaire-Six Item Form) which designed by McCullough, Emmons, & Tsang (2002), and stress variable was measured by using HSCL-25 (Hopkins Symptoms Checklist-25) which designed by Derogatis, Lipman, Rickets, Uhlenhuth dan Covi (1974). The total amount subject in this research is 245 college students in accordance with the research criteria using purposive sampling technique. Result showed that there is no significant correlation between gratitude span dimension and stress ($\rho = 0.077$). But, there is significant correlation between gratitude intensity dimension and stress ($\rho = 0.013$), significant correlation between gratitude frequency dimension and stress ($\rho = 0.00$) and significant correlation between gratitude density dimension and stress ($\rho = 0.019$).

Keywords: Gratitude, Stress, College Students, COVID-19 Pandemic

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kemudahan kepada penulis, hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara Gratitude dengan Stres Mahasiswa di Jakarta Pada Masa Pandemi COVID-19”. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak akan sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Allah SWT atas segala Rahmat-Nya.
2. Ibu Prof. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr.phil Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta sekaligus sebagai dosen pembimbing skripsi I yang telah sabar membimbing, memberikan waktu, pikiran dan tenaga serta memberi dukungan semangat yang tulus kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi II atas segala kesediaannya dalam membimbing, menyediakan waktu, memberikan saran dan banyak masukan serta dorongan semangat sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
6. Ibu Santi Yudhistira, M.Psi selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing peneliti selama masa perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta.

7. Seluruh dosen yang mengajar di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah mengajar dan memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti selama masa perkuliahan.
8. Seluruh staf administrasi dan karyawan di Fakultas Pendidikan Psikologi yang juga berperan dalam masa perkuliahan penulis dari awal hingga akhir.
9. Ibu, Papah, Mba Bitu, Mas Wali, Cindy, dan Pandu selaku keluarga peneliti. Terima kasih atas segala doa dan dukungan yang tidak pernah berhenti untuk penulis sehingga penulis bisa sampai di tahap ini.
10. Zuhviriangga yang menjadi sumber semangat, selalu menemani dan setia mendengar keluh kesah peneliti. Terima kasih atas segala dukungan dan semangat yang tidak pernah berhenti untuk peneliti sehingga peneliti bisa sampai di tahap ini.
11. Siti Nur Aulia Zulfa selaku sahabat peneliti yang selalu ada disaat suka dan duka. Terima kasih atas kehadirannya sehingga peneliti bisa bertahan sampai di tahap ini.
12. Teman-teman “CINCONG” yakni Diah, Naela, dan Jupe yang sudah berbagi keceriaan selama perkuliahan. Terima kasih sudah banyak menghibur sepanjang perkuliahan peneliti.
13. Kak Agnes, Bang Rifky, Kak Yasinta, Chika, Nisa, Nida, yang sudah membantu dan memberi dukungan selama proses penyusunan skripsi.
14. Teman-teman satu bimbingan Bu Zarina yang sudah bertukar informasi dan teman berjuang selama proses penyusunan skripsi.
15. Seluruh subjek penelitian yang terlibat dalam pengisian maupun penyebaran kuesioner penelitian ini.
16. Untuk diri saya sendiri selaku peneliti. Terima kasih sudah berjuang dan berusaha sampai di tahap ini.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca akan sangat berguna bagi pengembangan dan kesempurnaan penelitian. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menambah kajian teoritik terkhusus dalam bidang keilmuan psikologi.

Jakarta, 28 Juli 2021



Peggy Lalita Fedora



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.6.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Stres.....	10
2.1.1 Pengertian Stres.....	10
2.1.2 Dimensi-Dimensi Stres	11
2.1.3 Tingkatan Stres	12
2.1.4 Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres	13
2.2 <i>Gratitude</i> (Kebersyukuran)	15

2.2.1	Pengertian <i>Gratitude</i>	15
2.2.2	Dimensi-Dimensi <i>Gratitude</i>	16
2.2.3	Komponen-Komponen <i>Gratitude</i>	17
2.2.4	Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Gratitude</i>	18
2.2.5	Manfaat <i>Gratitude</i>	19
2.3	Hubungan Antara <i>Gratitude</i> Terhadap Stres Mahasiswa.....	19
2.4	Kerangka Konseptual.....	20
2.5	Hipotesis Penelitian.....	22
2.6	Hasil Penelitian yang Relevan.....	22
BAB III METODE PENELITIAN		24
3.1	Tipe Penelitian.....	24
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	24
3.2.1	Definisi Konseptual.....	25
3.2.2	Definisi Operasional.....	25
3.3	Populasi dan Sampel.....	26
3.3.1	Populasi.....	26
3.3.2	Sampel.....	26
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.4.1	Instrumen Stres.....	27
3.4.2	Instrumen <i>Gratitude</i>	28
3.5	Uji Coba Instrumen.....	29
3.5.1	Uji Validitas.....	30
3.5.2	Uji Realibilitas.....	30
3.6	Analisis Data.....	33
3.6.1	Uji Statistik.....	33
3.6.2	Hipotesis Statistik.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		36
4.1	Gambaran Responden Penelitian.....	36
4.1.1	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	36
4.1.2	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	37
4.1.3	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Agama.....	39
4.1.4	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Asal Perguruan Tinggi.....	40

4.1.5	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Prodi.....	45
4.1.6	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Angkatan.....	50
4.1.7	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Semester.....	51
4.1.8	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Domisili	52
4.2	Prosedur Penelitian.....	54
4.2.1	Persiapan Penelitian	54
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	55
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	56
4.3.1	Data Statistika Deskriptif Variabel Stres	56
4.3.2	Data Deskriptif Variabel <i>Gratitude</i>	59
4.3.3	Uji Normalitas.....	64
4.3.4	Uji Linearitas.....	65
4.3.5	Uji Hipotesis	67
4.4	Pembahasan	68
4.5	Keterbatasan Penelitian	71
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN		73
5.1	Kesimpulan.....	73
5.2	Implikasi.....	73
5.3	Saran.....	74
5.3.1	Kepada Mahasiswa	74
5.3.2	Kepada Universitas	74
5.3.3	Peneliti Selanjutnya.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....		75
LAMPIRAN.....		80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	22
Gambar 4.1 Grafik Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	37
Gambar 4.2 Grafik Distribusi Responden Berdasarkan Usia	38
Gambar 4.3 Grafik Distribusi Responden Berdasarkan Agama.....	40
Gambar 4.4 Grafik Distribusi Responden Berdasarkan Asal Perguruan Tinggi	44
Gambar 4.5 Grafik Distribusi Responden Berdasarkan Prodi	49
Gambar 4.6 Grafik Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan.....	51
Gambar 4.7 Grafik Distribusi Responden Berdasarkan Semester	52
Gambar 4.8 Grafik Distribusi Responden Berdasarkan Domisili.....	54
Gambar 4.9 Grafik Histogram Variabel Stres	57
Gambar 4.10 Grafik Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Stres	59
Gambar 4.11 Grafik Histogram Variabel <i>Gratitude</i> Dimensi <i>Intensity</i>	60
Gambar 4.12 Grafik Histogram Variabel <i>Gratitude</i> Dimensi <i>Frequency</i>	61
Gambar 4.13 Grafik Histogram Variabel <i>Gratitude</i> Dimensi <i>Span</i>	62
Gambar 4.14 Grafik Histogram Variabel <i>Gratitude</i> Dimensi <i>Density</i>	62
Gambar 4.15 Scatter Plot <i>Gratitude Intensity</i>	65
Gambar 4.16 Scatter Plot <i>Gratitude Frequency</i>	66
Gambar 4.17 Scatter Plot <i>Gratitude Span</i>	66
Gambar 4.18 Scatter Plot <i>Gratitude Density</i>	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint HSCL-25	27
Tabel 3.2 Blueprint GQ-6.....	29
Tabel 3.3 Kategori Reliabilitas	31
Tabel 3.4 Reliabilitas HSCL-25	31
Tabel 3.5 Validitas HSCL-25	32
Tabel 3.6 Reliabilitas GQ-6.....	32
Tabel 3.7 Validitas GQ-6.....	33
Tabel 4.1 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin...	36
Tabel 4.2 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Usia	37
Tabel 4.3 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Agama.....	39
Tabel 4.4 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Asal Perguruan Tinggi	40
Tabel 4.5 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Prodi	45
Tabel 4.6 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Angkatan.....	50
Tabel 4.7 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Angkatan.....	51
Tabel 4.8 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Domisili.....	53
Tabel 4.9 Data Deskriptif Variabel Stres.....	56
Tabel 4.10 Kategori Variabel Stres	58
Tabel 4.11 Data Deskriptif Variabel <i>Gratitude</i>	59
Tabel 4.12 Kategori Skor Variabel <i>Gratitude</i>	63
Tabel 4.13 Uji Normalitas	64
Tabel 4.14 Uji Linearitas.....	65
Tabel 4.15 Uji Hipotesis.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kutipan Verbatim Wawancara Preliminary Study	80
Lampiran 2 Kuesioner Final.....	82
Lampiran 3 Expert Judgement (EJ)	85
Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Gratitude</i>	89
Lampiran 5 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Stres.....	89
Lampiran 6 Kategorisasi Skor.....	91
Lampiran 7 Uji Normalitas.....	92
Lampiran 8 Uji Linearitas	92
Lampiran 9 Uji Hipotesis	95
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup Peneliti.....	97

