

**PENGARUH MANAJEMEN DIRI TERHADAP STRES  
PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19**



Oleh:

**Silfa Monica Tristiani**

**1801617126**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

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

"Pengaruh Manajemen Diri Terhadap Stres Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19"

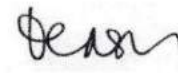
Nama Mahasiswa : Silfa Monica Tristiani  
 NIM : 1801617126  
 Program Studi : Psikologi  
 Tanggal Ujian : 07 Februari 2022

Pembimbing I



Lupi Yudhaningrum, M.Psi.  
 NIDN. 8802680018

Pembimbing II



Deasyanti, Ph.D  
 NIP. 196612072005012001

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		28 Feb 22
Dr. Gungum Gumelar F. R., M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		23 Feb 22
Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi. (Ketua Penguji)***		22 Februari 2022
Dr. Iriani Indah Hapsari, M.Psi. (Anggota)****		22 Februari 2022
Dr. R. A. Fadhallah, M.Si. (Anggota)****		22 Februari 2022

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 : Silfa Monica Tristiani  
NIM : 1801617126  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh Manajemen Diri terhadap Stres pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni 2021 sampai dengan bulan Februari 2022.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau 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 ini tidak benar.

Jakarta, 1 Maret 2022

Yang Membuat Pernyataan



(Silfa Monica Tristiani)



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 : Silfa Monica Tristiani  
NIM : 1801617126  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi/Psikologi  
Alamat email : silfamonica15@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 :

Pengaruh Manajemen Diri terhadap Stres pada Mahasiswa di 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, 1 Maret 2022

Penulis

(Silfa Monica Tristiani)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Silfa Monica Tristiani  
NIM : 1801617126  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Jenis karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Pengaruh Manajemen Diri terhadap Stres pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19”

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada tanggal : 1 Maret 2022  
Yang menyatakan



( Silfa Monica Tristiani)

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“Hanya karena prosesmu lebih lama dari yang lain, bukan berarti kamu gagal”*

**(Harland Sanders)**

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT, serta salam kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabatnya. Atas izin dan kuasa Allah SWT, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Karena semua yang terjadi atas kehendak dan izin Allah SWT.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua yang selama ini tiada hentimemberikan kasih sayang, serta merawat dan membesarkan saya hingga bisa menjadi seperti sekarang, dan untuk keluarga saya yang selalu mendukung dan memberikan banyak pelajaran berharga.

Skripsi ini juga saya persembahkan kepada teman-teman dekat saya yang selalu mendukung serta tempat berbagi pengalaman suka dan duka.

**SILFA MONICA TRISTIANI**

PENGARUH MANAJEMEN DIRI TERHADAP STRES PADA  
MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta  
2022

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen diri terhadap stres mahasiswa di masa Pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan responden sejumlah 251 mahasiswa berusia 17-24 tahun yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) atau Perguruan Tinggi Swasta (PTS) di Jabodetabek. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner secara daring. Pengukuran manajemen diri menggunakan *Self Control and Self Control Scale* (SCMS) oleh Mezo (2009). Pengukuran stres menggunakan *DASS-Stress* (DASS-S) oleh Lovibond & Lovibond (1995). Metode pengolahan dalam pengujian hipotesis adalah uji analisis regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dan negatif manajemen diri terhadap stres mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19.

Kata kunci: manajemen diri, stres, mahasiswa, Pandemi COVID-19

**SILFA MONICA TRISTIANI**

THE INFLUENCE OF SELF MANAGEMENT ON STRESS IN COLLEGE  
STUDENTS DURING COVID-19 PANDEMIC

THESIS

Jakarta: Psychology Study Program  
Faculty of Psychological Education, State Univeristy of Jakarta  
2022

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the influence of self management on stress in college students during COVID-19 Pandemic. This study uses quantitative methods with 251 college students aged 17-24 years who are currently studying at State University or Private University in Jabodetabek. Data collection was carried out using an online questionnaire. Self management measurement using Self Control and Self Control Scale (SCMS) from Mezo (2009). Measurement of stress using DASS-Stress (DASS-S) from Lovibond & Lovibond (1995). The processing method in testing the hypothesis is a simple linear regression analysis test. The results of the analysis show that there is a significant influence and negative self management on stress in college student during COVID-19 Pandemic.*

*Keywords: self management, stress, college students, COVID-19 Pandemic*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya berupa kesehatan, kekuatan, dan kelancaran kepada peneliti sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Manajemen Diri terhadap Stres pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID- 19”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Dalam kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing peneliti selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Tanpa mengurangi rasa hormat, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. 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.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi. selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.\
4. Ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan meluangkan waktunya untuk membimbing selama penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Deasyanti, Ph.D selaku Dosen Pembimbing II yang juga telah memberikan arahan dan meluangkan waktunya untuk membimbing selama penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Lussy Dwiutami Wahyuni, S.Pd. M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu peneliti dalam bimbingan dan pendataan pada awal semester.
7. Seluruh Dosen, Staf Administrasi, dan Karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah memberikan ilmu bermanfaat dan kelancaran akademik selama masa studi peneliti.
8. Orang Tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan dan menjadi motivasi peneliti selama penyusunan skripsi ini.
9. Rangga, Safira, Shafa, Citra, dan Ragil yang menjadi teman dalam diskusi terkait skripsi dan tempat peneliti berkeluh kesah selama penyusunan skripsi.
10. Teman-teman angkatan 2017 serta teman-teman lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, telah memberikan banyak bantuan informasi dan dukungan selama menjalani perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
11. Responden yang telah meluangkan waktunya untuk membantu pengisian kuisioner penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tak luput dari berbagai kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan dan berguna demi kesempurnaan skripsi ini. Diharapkan skripsi ini dapat memberikan manfaat dan wawasan mengenai manajemen diri dan stres bagi para pembaca.

Jakarta, 01 Februari 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PESYARATAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	10
1.3. Batasan Masalah.....	11
1.4. Rumusan Masalah.....	11
1.5. Tujuan Penelitian.....	11
1.6. Manfaat Penelitian.....	12
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	12
1.6.2. Manfaat Praktis.....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>13</b>
2.1. Stres.....	13
2.1.1. Definisi Stres.....	13
2.1.2. Aspek Stres.....	14

2.1.3.	Faktor-Faktor Stres .....	15
2.1.4	Tingkatan Stres .....	18
2.1.5	Pengukuran Stres.....	19
2.2.	Manajemen Diri .....	19
2.2.1.	Definisi Manajemen Diri.....	19
2.2.2.	Aspek Manajemen Diri .....	20
2.2.3.	Faktor-Faktor Manajemen Diri.....	22
2.2.4.	Pengukuran Manajemen Diri .....	23
2.3.	Pandemi COVID-19 .....	24
2.4.	Hubungan Antar Variabel Penelitian.....	25
2.5.	Kerangka Berpikir .....	25
2.6.	Hipotesis .....	26
2.7.	Penelitian yang Relevan .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>30</b>
3.1.	Tipe Penelitian.....	30
3.2.	Identifikasi Dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	30
3.2.1.	Identifikasi Variabel Penelitian .....	30
3.2.2.	Definisi Konseptual Variabel Penelitian.....	31
3.2.2.1.	Definisi Konseptual Stres .....	31
3.2.2.2.	Definisi Konseptual Manajemen Diri .....	31
3.2.3.	Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	31
3.2.3.1.	Definisi Operasional Stres.....	31
3.2.3.2.	Definisi Operasional Manajemen Diri.....	32
3.3.	Subjek Penelitian.....	32
3.3.1.	Populasi.....	32
3.3.2.	Sampel .....	32
3.4.	Teknik Pengumpulan Data .....	33
3.5.	Instrumen Penelitian.....	34
3.5.1.	Instrumen Penelitian Stres.....	34
3.5.2.	Instrumen Penelitian Manajemen Diri.....	35
3.6.	Uji Coba Instrumen .....	40

3.6.1. Uji Coba Instrumen DASS-S .....	40
3.6.2. Uji Coba Instrumen <i>Self Control and Self Management Scale</i> (SCMS).....	41
3.7. Analisis Data.....	43
3.7.1. Analisis Deskriptif .....	43
3.7.2. Uji Normalitas .....	43
3.7.3. Uji Linearitas.....	44
3.7.4. Uji Korelasi.....	44
3.7.5. Uji Hipotesis .....	44
3.7.5.1. Hipotesis Statistik.....	44
3.7.5.2. Hipotesis Penelitian .....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
4.1. Gambaran Responden Penelitian .....	46
4.1.1. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
4.1.2. Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	47
4.1.3. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Perguruan Tinggi.....	48
4.1.4. Gambaran Responden Berdasarkan Tahun Angkatan.....	49
4.2. Prosedur Penelitian .....	51
4.2.1. Persiapan Penelitian.....	51
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian .....	52
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	53
4.3.1. Analisis Data Deskriptif Stres.....	53
4.3.1.1. Kategorisasi Variabel Stres.....	54
4.3.1.2. Gambaran Stres Berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
4.3.1.3. Gambaran Stres Berdasarkan Usia.....	58
4.3.1.4. Gambaran Stres Berdasarkan Jenis Perguruan Tinggi .....	59
4.3.1.5. Gambaran Stres Berdasarkan Tahun Angkatan .....	60
4.3.2. Analisis Data Deskriptif Manajemen Diri.....	60
4.3.2.1. Kategorisasi Variabel Manajemen Diri.....	62
4.3.2.2. Gambaran Manajemen Diri Berdasarkan Jenis Kelamin .....	63
4.3.2.3. Gambaran Manajemen Diri Berdasarkan Usia.....	64

4.3.2.5. Gambaran Manajemen Diri Berdasarkan Jenis Perguruan Tinggi.....	64
4.3.2.5. Gambaran Manajemen Diri Berdasarkan Tahun Angkatan .....	65
4.3.3 Uji Normalitas .....	67
4.3.4 Uji Linearitas.....	67
4.3.5. Uji Korelasi.....	68
4.3.6. Uji Hipotesis .....	68
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian.....	70
4.5. Keterbatasan Penelitian .....	75
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>76</b>
5.1. Kesimpulan.....	76
5.2. Implikasi .....	76
5.3. Saran.....	77
5.3.1. Bagi Penelitian Selanjutnya .....	77
5.3.2. Bagi Mahasiswa.....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>79</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>86</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENELITI.....</b>	<b>98</b>