

**GAMBARAN TINGKAT DEPRESI KECEMASAN DAN STRES PADA  
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI  
JAKARTA**



**Oleh:**

**Immanuel Nehemia Murbijanto**

**1801618144**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh**

**Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2023**

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

"GAMBARAN TINGKAT DEPRESI, KECEMASAN DAN STRES PADA MAHASISWA  
YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA "

Nama Mahasiswa : Imanuel Nehemia Murbijanto  
 Nomor Registrasi : 1801618144  
 Jurusan/Program Studi : Psikologi  
 Tanggal Ujian : 17 Februari 2023

Pembimbing I

Erik, M.Si.  
 NIDN. 8844660018

Pembimbing II

Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi  
 NIP.196402171986102001

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		28 Feb '23
Dr. Gungum Gumelar, M.S. (Wakil Penanggungjawab)**		28 Feb '23
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Ketua Penguji)***		24 Februari 2023
Lupi Yudhaningrum, M. Psi (Anggota)****		24 Februari 2023
Ernita Zakiah, M.Psi (Anggota)		24 Februari 2023

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 : Imanuel Nehemia Murbijanto  
Nomor Registrasi : 1801618144  
Program Studi : Pendidikan Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Gambaran Tingkat Depresi Kecemasan dan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Desember 2022 sampai Februari 2023
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.

Bekasi, 11 Februari 2023  
Yang Membuat Pernyataan



Immanuel Nehemia Murbijanto



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 : Imanuel Nehemia Murbijanto  
NIM : 1801618144  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi  
Alamat email : immanuel447@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 TINGKAT DEPRESI KECEMASAN DAN STRES PADA MAHASISWA  
YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PENDIDIKAN  
PSIKOLOGI 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, 11 Februari 2023



(Immanuel Nehemia Murbijanto)

**IMANUEL NEHEMIA MURBIJANTO**

**GAMBARAN TINGKAT DEPRESI, KECEMASAN DAN STRES PADA  
MAHASISWA YANG SDEANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS  
PENDIDIKAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Skripsi  
Jakarta: Program Studi Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi  
Universitas Negeri Jakarta  
2023

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mencari gambaran kecemasan, depresi dan stres terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi di Universitas Negeri Jakarta. Metode yang dipilih dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menganalisis uji deskriptif. Variabel pada penelitian ini kecemasan, depresi dan stres yang menggunakan instrumen DASS (*Depression, Anxiety, and Stress Scale*) yang berasal dari Lovibond bersaudara (1995) yang sudah terstandar dan sudah dialihkan pada bahasa Indonesia. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *convenience sampling* dengan sampel yang berjumlah 72 responden. Hasil gambaran yang sudah didapatkan menyatakan bahwa kecenderungan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki kategori rendah, sedang dan tinggi, gambaran kecenderungan depresi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mulai dari rendah, sedang dan tinggi, kemudian kecenderungan stres pada mahasiswa yang sedeang mengerjakan skripsi mulai dari rendah, sedang dan tinggi. Dari konstruk kecemasan, depresi dan stres mahasiswa memiliki kecenderungan disetiap kategorinya yang menandakan bahwa *Depression, anxiety and Stress Scale* (DASS) mampu menggambarkan kecenderungan kecemasan, depresi dan stres pada mahasiswa.

Kata kunci: Gambaran, kecemasan, depresi dan stres, mahasiswa

**IMANUEL NEHEMIA MURBIJANTO**

**DESCRIPTION OF THE LEVELS OF DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS  
IN STUDENTS WORKING WORKING THESIS AT THE FACULTY OF  
EDUCATION OF PSYCHOLOGY, JAKARTA STATE UNIVERSITY**

*Minithesis*

*Jakarta: Psychology Study Program  
Faculty of Educational Psychology  
State University of Jakarta  
2023*

**ABSTRACT**

*This study aims to find out the description of anxiety, depression and stress that occurs in students who are working on their thesis at the Faculty of Psychology Education at Jakarta State University. The method chosen in this study uses a quantitative approach by analyzing descriptive tests. The variables in this study were anxiety, depression and stress using the DASS (Depression, Anxiety, and Stress Scale) instrument which came from the Lovibond brothers (1995) which was standardized and had been transferred to Indonesian. The sampling technique in this study used convenience sampling with a sample of 72 respondents. The results of the description that has been obtained state that the tendency of anxiety in students who are working on their thesis has low, medium and high categories, the description of the tendency of depression in students who are working on their thesis starts from low, medium and high, then the tendency of stress in students who are working on their thesis starts from low, medium and high. From the constructs of anxiety, depression and stress, students have a tendency in each category which indicates that the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) is able to describe the tendency of anxiety, depression and stress in students.*

*Keywords: fear of failure, entrepreneurial intention, university students.*

## KATA PENGANTAR

Segala pujian hormat dan syukur hanya bagi Tuhan Yesus Kristus atas kasih, berkat dan penyertaan-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Gambaran Tingkat Kecemasan, Depresi dan Stres Pada Mahasoswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta"** sebagai syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar S.Psi. Saya sebagai peneliti sangat merasakan bahwa banyak doa, perjuangan, semangat dari ibu saya dan alm. Ayah yang sudah bersama dengan Tuhan dan seluruh keluarga besar beserta teman dan sahabat saya sehingga mampu untuk menyelesaikan penelitian ini. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini saya sebagai peneliti akan menyampaikan rasa terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar F.R, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II dan Ibu Mira Aryani Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Erik, M.Si selaku sebagai dosen pembimbing I yang selalu meluangkan waktu, pikiran, tenaga, serta memberikan motivasi kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi yang ada.
4. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta sekaligus selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, pikiran, tenaga dan juga memberikan masukan kepada peneliti selama penyusunan skripsi.
5. Ibu Irma Rosalinda, M.Si selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan masukan dan membimbing peneliti selama masa perkuliahan.

6. Seluruh dosen yang mengajar di Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama berkuliah di UNJ
7. Seluruh staf tata usaha, administrasi dan karyawan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang memberikan bantuan administrasi kepada peneliti.
8. Alm. Bapak Hary Murbijanto dan Ibu Duma Silalahi selaku orang tua saya yang sudah membesarkan, mendidik secara rohani dan jasmani, mendoakan, menegur, memberikan ilmu, memberikan motivasi untuk terus maju. Terimakasih yang tidak terbatas untuk setiap cinta yang telah saya rasakan selama ini sehingga saya boleh menyelesaikan penelitian ini dengan segala kelancarannya.
9. Reinhard Efraim Murbijanto selaku kakak saya yang sudah memberikan dukungan sepenuh dari segala aspek materi selama saya berkuliah dan sampai menyelesaikan penelitian.
10. Pdt. David Silalahi, Pdt. Timbul Silalahi, Pdt. Marupa Silalahi, Pdt. Simon Silalahi selaku paman saya yang sudah menaikkan doa penyahutan, Firman Tuhan, nasihat serta dukungan kepada saya sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini.
11. Keluarga besar Opung Taori Silalahi yang sudah memberika doa, motivasi, nasihat sehingga saya bisa menyelesaikan penelitian ini.
12. Pdt. Dave Jerry Wiliantono selaku gembala sidang tempat saya beribadah yang menaikkan doa penyahutan, berkat secara rohani dan jasmani sehingga saya mampu berkuliah sampai menyelesaikan penelitian ini.
13. Pdt. Andrey Christian Songan selaku mentor rohani saya agar mampu melaksanakan perkuliahan dan menyelesaikan penelitian yang telah dibuat serta doa dan berkat rohani yang selalu saya terima.
14. Markus Priagung Andi, Yoel Wahyu, Christian Vieri Ginting, Natanael Alcadio, Kevin Nevanto, Samuel Saputra dan Aufe Azahra selaku sahabat bagi saya dan tempat membagi cerita dan



tawa dikala sedih, susah, senang. Terimakasih kepada kalian yang sudah menudukung saya dalam bentuk doa, motivasi dan materi yang telah diberikan.

15. Fernando Juliantamil, Rakha Kusuma selaku teman seperjuangan mulai dari tahun 2018 sampai saat ini dalam menyelesaikan penelitian di Fakultas pendidikan Psikologi.
16. Joshlyn Andrea Lopulalan, Gaby Adelia, Abigail Hutabarat, Bonita Lahitani, Heni Hutabarat yang menjadi sahabat saya selama perkuliahan dalam bertukar cerita, sedih dan tawa.
17. Nico Sugiarto, Rifky Fatihah, Akbar Aditya, Bagus Pinandito yang menjadi partner dalam perkuliahan dan sahabat, terimakasih kepada kalian yang sudah berjuang bersama saya selama mengerjakan tugas-tugas perkuliahan.
18. Kezia Sahelangi selaku kakak rohani di dalam maupun diluar gereja yang telah memberikan bantuan dalam penelitian ini, tempat bertukar cerita, sebagai dokter dan sebagai sahabat baik selama ini sehingga saya mampu menyelesaikan penelitian ini.
19. Teman-teman angkatan 2018 Psikologi UNJ yang selalu bersama dalam menjalani perkuliahan, melewati suka dan duka perkuliahan.
20. Seluruh responden yang telah memberikan waktunya untuk mengisi kuesioner yang telah diberikan.

Terimakasih untuk setiap doa, dukungan, motivasi, materi yang telah diberikan kepada saya sebagai peneliti. Kiranya penelitian ini bermanfaat bagi peneliti yang lain, berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada bidang Psikologi dan berguna bagi seluruh rakyat Indonesia. Tuhan Memberkati.

Bekasi, 11 Februari 2023

Peneliti,

Imanuel Nehemia Murbijanto

## Daftar Isi

<b>JUDUL PENELITIAN</b> .....	1
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASISKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS</b> .....	4
<b>LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	5
<b>ABSTRACT</b> .....	6
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	7
<b>BAB 1</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>1.2 Identifikasi Masalah</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>1.3 Pembatasan Masalah</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>1.4 Rumusan Masalah</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>1.5 Tujuan Penelitian</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>1.6 Manfaat Penelitian</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.6.1 Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.6.2 Praktis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>2.1 Kecemasan</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Definisi Kecemasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Gejala Depresi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3 Penyebab Depresi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4 Faktor-faktor Pemicu Depresi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>2.2 Kecemasan</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.1 Definisi Kecemasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.2 Penyebab Kecemasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.3 Tingkat Kecemasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

<b>2.3 Stres</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres...	Error! Bookmark not defined.
<b>2.4 DASS</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>2.5 Kerangka Konseptual</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>2.6 Hasil Penelitian yang Relevan</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>3.1 Tipe Penelitian</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1 Definisi Konseptual .....	Error! Bookmark not defined.
3.2.2 Definisi Operasional .....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan Sampel .....	Error! Bookmark not defined.
<b>3.4 Teknik Pengumpulan Data</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.1 Tokoh yang Membuat Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.2 Tujuan Pembuatan Instrumen .....	Error! Bookmark not defined.
3.4.3 Teori yang mendasari Penyusunan Instrumen .....	Error! Bookmark not defined.
3.4.4 Populasi tempat uji coba instrumen .....	Error! Bookmark not defined.
3.4.5 Uji Coba Alat Ukur .....	Error! Bookmark not defined.
<b>3.5 Analisis Data</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.1 Analisi Deskriptif .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB IV</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>4.1 Gambaran Responden</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin ..	Error! Bookmark not defined.
<b>4.2 Prosedur Penelitian</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.1 Persiapan Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
<b>4.3 Hasil Analisis Data Penelitian</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3.1 Uji Data Demografi .....	Error! Bookmark not defined.
4.3.2 Data deskriptif dari Kecemasan .....	Error! Bookmark not defined.
4.3.3 Data deskriptif dari Depresi .....	Error! Bookmark not defined.
4.3.4 Data deskriptif dari Stres .....	Error! Bookmark not defined.
4.3.4.1 Kategorisasi skor Depresi .....	Error! Bookmark not defined.

4.3.2.2 Kategorisasi Skor Kecemasan .....	Error! Bookmark not defined.
4.3.2.3 Kategorisasi Skor Stres.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.2.4 Uji Crosstab Depresi.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.2.5 Uji Crosstab Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.2.6 Uji Crosstab Stres .....	Error! Bookmark not defined.
<b>4.4 Pembahasan .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>4.5 Keterbatasan Penelitian.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN ....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>5.1 Kesimpulan .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>5.2 Implikasi .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>5.3 Saran .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3.1 Bagi Mahasiswa.....	Error! Bookmark not defined.
5.3.2 Bagi Dosen/Fakultas .....	Error! Bookmark not defined.
5.3.3 Peneliti selanjutnya.....	Error! Bookmark not defined.
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

