

**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH  
MENENGAH ATAS DI DKI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan  
Mewartakan Bangsa*

Oleh:

**MUHAMMAD RIVAI**

**1801619019**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

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

**2023**


# LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

"Gambaran Tingkat Stres Peserta Didik Sekolah Menengah Atas di DKI Jakarta"

Nama Mahasiswa : Muhammad Rivai  
Nomor Registrasi : 1801619019  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 22 Agustus 2023

Pembimbing I



Fitri Lestari Issom, M.Si  
NIP.198005212008012008

Pembimbing II



Vinna Ramadhany Sy, M.Psi,  
NIP. 199004222020122012

### Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		07/09/23
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		29/08/23
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi. (Ketua Penguji)***		29 Agustus 2023
Mauna, S.Psi. M.Psi (Anggota)****		29 Agustus 2023
Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog (Anggota)		29 Agustus 2023

Catatan:

\*Dekan FPPsi

\*\*Wakil Dekan I

\*\*\*Ketua Penguji

\*\*\*\*Dosen Penguji selain pembimbing

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Muhammad Rivai

NIM : 1801619019

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Gambaran Tingkat Stres Peserta Didik Sekolah Menengah Atas di DKI Jakarta" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan April sampai dengan Bulan Juni 2023.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi atau karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya Tulisan 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, 03 Juli 2023

Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Rivai

NIM. 1801619019

## LEMBAR 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 : Muhammad Rival  
NIM : 1801619019  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi / Psikologi  
Alamat email : mrival611@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 Stres Peserta Didik Sekolah Menengah Atas  
di DKI 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 18 September 2023

( Muhammad Rival )  
nama dan tanda tangan



## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Responsibility”*

*Believe in yourself and all that you are. Know that there is something inside you that is greater than any obstacle. -Christian D. Larson*

### PERSEMBAHAN

Saya mempersembahkan skripsi ini kepada kedua orang tua, adik, keluarga besar, dosen pembimbing, teman-teman, dan semua orang yang telah membantu, mendoakan, dan mendukung saya dalam proses penyelesaian skripsi.

MUHAMMAD RIVAI

**GAMBARAN TINGKAT STRES PESERTA DIDIK SEKOLAH  
MENENGAH ATAS DI DKI JAKARTA**

Skripsi

Jakarta:

Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

2023

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres peserta didik Sekolah Menengah Atas di DKI Jakarta. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan populasi siswa SMA DKI Jakarta dengan rentang usia 15-19 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 96 responden. Instrumen yang digunakan adalah Instrumen Student Life stress Inventory (SLSI) dikembangkan oleh Bernadette M. Gadzella (1991). Penelitian ini melakukan uji statistik deskriptif dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa 82,3% tingkat stres yang rendah pada peserta didik SMA di DKI Jakarta.

Kata Kunci : Stres Peserta Didik, Peserta Didik SMA

MUHAMMAD RIVAI

**OVERVIEW OF STRESS LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN  
DKI JAKARTA**

Thesis

Jakarta:

Psychology Study Program

Faculty of Psychological Education, State University of Jakarta

2023

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the picture of the stress level of high school students in DKI Jakarta. The research approach used was quantitative descriptive research with the population of DKI Jakarta High School students with an age range of 15-19 years. The sampling technique uses convenience sampling. The sample in this study amounted to 96 respondents. The instrument used is the Student Life stress Inventory (SLSI) instrument developed by Bernadette M. Gadzella (1991). This study conducted a descriptive statistical test with the results showing that 82.3% of stress levels were low in high school students in DKI Jakarta.*

*Keywords: Student Stress, High School Students*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik yang berjudul “Gambaran Tingkat Stres pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas di DKI Jakarta”. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

Pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan mendukung penulis dalam proses penyusunan skripsi, antara lain:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D, selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan Dosen Penasihat Akademik yang telah membantu memberikan informasi terkait sistem akademik selama proses perkuliahan di Psikologi UNJ.
4. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, memberi motivasi, memberikan saran, serta meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti.
6. Mba Vinna Ramadhany Sy, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing II telah membimbing, memberi motivasi, memberikan saran, serta meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti.
7. Seluruh dosen Program Studi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberi ilmu yang bermanfaat dari awal hingga akhir masa perkuliahan



8. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah membantu proses administrasi selama peneliti selama menjalani perkuliahan.
9. Kepada Mama, Nene dan Ayah Keluarga Besar yang selalu mendoakan dan memberi dukungan baik materil maupun moril selama proses penyelesaian skripsi.
10. Kepada Kak Zetiara 2018 yang selalu membantu dan memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi peneliti.
11. Kepada Rayi Hammam, Raihan kiting, Putri Bayna, Alvan R, Satya Dewa dan Belinda, yang selalu mendoakan, membantu, memberi dukungan dan mendengarkan keluh kesah peneliti selama proses penyusunan skripsi
12. Kepada Teman Happy Puppy, Fawwaz, Bulan dan Moza yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi.
13. Kepada sobatqu Lena, Odah, Devi dan Indah yang selalu membantu dan memberi dukungan selama proses penyusunan skripsi.
14. Kepada Ullyn, Andre, Parulian, Handri, Ka Rendy dan Uda diki yang selalu memberikan dukungan dan doa selama penyusunan skripsi.
15. Kepada Bestieku Alif, Jessica dan Fitria yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi
16. Kepada Teman Suksesku Nahdiyah, Rafli dan Dian Fahrani yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi.
17. Kepada Teman Camping ku, Andika 22, Ekky, Ruliyanto, Alfian Budi, Farhan, Adam, Arya, dan Eurico Akbar yang sudah membantu peneliti dan memberi dukungan selama proses penyusunan skripsi.
18. Kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi.

Jakarta, 03 Juli 2023

Muhammad Rivai

## DAFTAR ISI

JUDUL.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSEETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi masalah .....	4
1.3. Batasan Masalah .....	4
1.4. Rumusan Masalah.....	4
1.5. Tujuan Penelitian .....	4
1.6. Manfaat penelitian .....	4
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	4
1.6.2. Manfaat Praktis .....	5
BAB II.....	6
LANDASAN TEORITIS.....	6
2.1. Stres pada Peserta Didik .....	6
2.1.1. Pengertian Stres.....	6

2.1.2.	Kategori Stres Peserta Didik .....	7
2.1.3.	Faktor-Faktor memengaruhi Stres Peserta Didik.....	8
2.1.4.	Dampak Stres pada Peserta Didik.....	10
2.1.5.	Tingkatan stres pada Peserta Didik.....	11
2.2.	Gambaran Tingkat Stres Peserta Didik SMA di DKI Jakarta.....	14
2.3.	Kerangka Berpikir.....	15
2.4.	Hasil Penelitian Yang Relevan .....	15
<b>BAB III .....</b>		<b>17</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>		<b>17</b>
3.1.	Tipe Penelitian .....	17
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	17
3.2.1.	Definisi Konseptual Variabel.....	17
3.2.2.	Definisi Operasional Variabel.....	17
3.3.	Populasi dan Sampel.....	18
3.3.1.	Populasi.....	18
3.3.2.	Sampel.....	18
3.4.	Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.5.	Uji Daya Diskriminasi dan Uji Reliabilitas .....	21
3.5.1.	Uji Daya Diskriminasi .....	21
3.5.2.	Uji Relibialitas .....	22
3.6.	Analisis Data.....	23
3.6.1.	Uji Statistik Deskriptif .....	24
<b>BAB IV .....</b>		<b>25</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>25</b>
4.1.	Gambaran Responden .....	25
4.1.1.	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	25
4.1.2.	Gambaran Responden Berdasarkan Usia .....	26

4.1.3.	Gambaran Responden Berdasarkan Domisili .....	27
4.2.	Prosedur Penelitian .....	28
4.2.1.	Persiapan Penelitian .....	28
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian .....	29
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian.....	29
4.3.1.	Data Deskriptif Variabel Stres .....	29
4.3.2.	Kategorisasi Skor Stres .....	30
4.3.3.	Tabulasi Silang.....	31
4.4.	Pembahasan.....	33
4.4.1.	Keterbatasan Penelitian.....	34
BAB V	.....	35
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	.....	35
5.1.	Kesimpulan .....	35
5.2.	Implikasi .....	35
5.3.	Saran .....	35
DAFTAR PUSTAKA	.....	37
LAMPIRAN.....	.....	40



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Stres .....	20
Tabel 3. 2 Skala Stres.....	20
Tabel 3. 3 Hasil Uji Diskriminasi Item Interaksi Stres .....	21
Tabel 3. 4 Koefisien ReliabilitasGuilford .....	23
Tabel 3. 5 Uji Reliabilitas Alat Ukur Stres .....	23
Tabel 4. 1 Data Responden Jenis Kelamin.....	25
Tabel 4. 2 Data Responden Berdasarkan Usia .....	26
Tabel 4. 4 Data Responden Berdasarkan Domisili .....	27
Tabel 4. 5 Distribusi Deskriptif Stres.....	29
Tabel 4. 6 Kategorisasi stres Peserta Didik.....	30
Tabel 4. 7 Tabulasi Silang Jenis Kelamin Dengan Variabel Stres.....	31
Tabel 4. 8 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Variabel Stres.....	32
Tabel 4. 9 Tabulasi Silang Domisili Sekolah dengan Variabel Stres .....	32

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Grafik Persebaran Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	26
Gambar 4. 2 Grafik Persebaran Data Responden Berdasarkan Usia. ....	27
Gambar 4. 4 Grafik Persebaran Data Responden Berdasarkan Domisili.....	28



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Coba Instrumen .....	40
Lampiran 2 Data Demografi Responden.....	41
Lampiran 3 Hasil Analisis Data Deskriptif pada Variabel Stres.....	42
Lampiran 4 Hasil Tabulasi Silang antara Usia dan Variabel Stres .....	43
Lampiran 5 Hasil Tabulasi Silang Antara Jenis Kelamin dan Variabel Stres.....	44
Lampiran 6 Hasil Tabulasi Silang Antara Asal Sekolah dan Variabel Stres .....	44
Lampiran 7 Hasil Tabulasi Silang Antara Domisili Sekolah dan Variabel Stres .	45
Lampiran 8 Dokumentasi Korespondensi Izin Instrumen .....	46
Lampiran 9 Kuesioner Penelitian.....	47
Lampiran 10 Dokumentasi.....	51

