

**GAMBARAN STRES PADA MAHASISWA ANGKATAN 2018, 2019 &
2020 YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**



Novia Astri Kusumawardhani
1801618141

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

*Menceraaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui."
(QS Al-Baqarah: 216)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sebagai bentuk rasa terima kasih atas dukungan dan bimbingan yang tidak mengenal rasa lelah kepada Ayah, Ibu, Adek Fathia, Mba Vinna, Mba Liza, Uwa Sumantri, dan teman-teman yang sudah kebersamai dari penentuan topik skripsi hingga akhir.

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

NOVIA ASTRI KUSUMAWARDHANI
GAMBARAN STRES PADA MAHASISWA ANGKATAN 2018, 2019 & 2020
YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Skripsi

Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta
2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres pada mahasiswa angkatan 2018, 2019, dan 2020 yang sedang menyusun skripsi. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik analisis deskriptif. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini merupakan adopsi dari Skala *Student-Life Stress Inventory* milik Gadzella (1991) yang telah diadopsi oleh Praghlapati dkk. (2021). Patisipan pada penelitian ini merupakan 288 mahasiswa Strata 1 angkatan 2018, 2019, dan 2020 yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2018 mengalami stres tinggi, mahasiswa angkatan 2019 mengalami stres rendah, dan mahasiswa angkatan 2020 mengalami stres sedang.

Kata Kunci: Stres, mahasiswa

*Memcerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

NOVIA ASTRI KUSUMAWARDHANI
DESCRIPTION OF STRESS IN CLASS 2018, 2019 & 2020 STUDENTS WHO
ARE PREPARING A THESIS

Thesis

Psychology Study Program
Faculty of Education Psychology
State University of Jakarta
2024

ABSTRACT

This study aims to determine the description of stress in 2018, 2019, and 2020 batch students who are preparing a thesis. The research method used in this study is a quantitative method with descriptive analysis techniques. The instrument used in this study is an adoption of Gadzella's Student-Life Stress Inventory Scale (1991) which has been adopted by Pragholapati dkk. (2021). The participants in this study were 288 undergraduate students in 2018, 2019, and 2020 who were preparing a thesis. The research results showed that students from the class of 2018 experienced high stress, students from the class of 2019 experienced low stress, and students from the class of 2020 experienced moderate stress.

Keywords: Stress, students

Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa

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

"Gambaran Stres Pada Mahasiswa angkatan 2018, 2019 dan 2020 Yang Sedang Menyusun Skripsi"

Nama Mahasiswa : Novia Astri Kusumawardhani
 NIM : 1801618141
 Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 28 Juni 2024

Pembimbing I



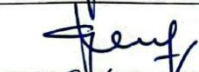

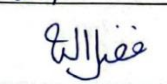
Pembimbing II




Vinna Ramadhany Sy, M. Psi, Psikolog
 NIP. 199004222020122012

Liza Yudhita Widyastuti, M. Psi, Psikolog
 NIP. 199104252022032009

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Kara Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		31/7-2024
Dr.Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		30/7 - 2024
Dr.Gungum Gumelar, M.Si (Ketua Penguji)***		30/7 - 2024
Adhissa Qonita, M.Psi. (Anggota)****		15-07-2024
Dr. R. A. Fadhallah (Anggota)		21/7 - 2024

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Novia Astri Kusumawardhani

NIM : 1801618141

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Gambaran Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2018, 2019, dan 2020 Yang Sedang Menyusun Skripsi" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2024.
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, 31 Juli 2024
Yang Membuat Pernyataan



Novia Astri Kusumawardhani

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

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

Nama : Novia Astri Kusumawardhani
NIM : 1801618141
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

demi 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 :

Gambaran Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2018, 2019, dan 2020 Yang Sedang Menyusun Skripsi

beserta 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 : 31 Juli 2024

Yang menyatakan,

10000
SERIAL
TEMPEL
022BBALX265414429
(Novia Astri Kusumawardhani)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : NOVIA ASTRI KUSUMAWARDHANI
NIM : 1801618141
Fakultas/Prodi : PSIKOLOGI
Alamat email : noviaastrik99@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 Pada Mahasiswa Angkatan 2018, 2019, dan 2020
yang Sedang Menyusun Skripsi

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, 01 Agustus 2024

Penulis

Novia Astri
Kusumawardhani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji dan Syukur kita panjatkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala. Dzat yang hanya kepada-Nya memohon pertolongan. Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2018, 2019, dan 2002 Yang Sedang Menyusun Skripsi”.

Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis dengan penuh hormat mengucapkan terimakasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada:

- Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M. Si., selaku Dekan, Bapak Gugu Gumelar, M. Si selaku Wakil Dekan I, Bapak Herdian Maulana, Ph.D selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
- Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti M. Si., selaku Koordinator Program Studi Psikologi S1 atas program yang telah diciptakan untuk kebaikan dan perkembangan bagi Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
- Mba Vinna Ramadhany Sy, M. Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I skripsi yang dengan sabar membimbing, mendukung, dan memberikan waktu serta kepercayaan sehingga saya mampu melalui kesulitan serta kekhawatiran dalam penyusunan skripsi dengan baik.
- Mba Liza Yudhita Widyastuti, M. Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II skripsi yang dengan sabar dan lemah lembut dalam membimbing, mendukung, serta memberikan waktu serta kepercayaan sehingga saya mampu melalui kesulitan serta kekhawatiran dalam penyusunan skripsi dengan baik.
- Bapak Prof. Dr. Syarif Sumantri, M.Pd., selaku uwak sekaligus Dosen Pembimbing (tidak resmi) yang dengan sabar dalam membimbing, mendukung, serta mencurahkan waktu serta kepercayaan sehingga penulis mampu melalui kesulitan serta kekhawatiran dalam penyusunan skripsi dengan baik.

- Mba Rahmadianty Gazadinda, S.Psi., M.Sc., selaku Dosen Pendamping Akademik atas arahan, perhatian, dan dukungannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan seluruh pembelajaran dengan baik.
- Mba Novitasari R. Damanik, M.Si., selaku Dosen sekaligus tempat bercerita atas kesediaan waktu, dukungan, dan perhatian sehingga penulis dapat melalui kesulitan dan kekhawatiran dengan baik
- Seluruh jajaran dosen Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ yang telah membagikan ilmu serta pengalaman selama masa perkuliahan.
- Seluruh jajaran staff dan karyawan Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, dan Universitas Negeri Jakarta atas bantuannya dalam proses pengurusan berkas selama masa perkuliahan
- Ayah dan Ibu atas dukungan secara fisik dan psikis, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini di waktu yang tepat.
- Adik Fathia atas hiburan serta canda dan tawa sehingga peneliti dapat menjaga kesehatan psikis ditengah penyusunan skripsi.
- Kakak Iris, Kakak Yuanda atas dukungan yang tiada henti.
- Tante Dian, Tante Emi, Om Edo atas dukungan yang tiada henti.
- Rizka, Widya, Amoy, Sarah, Ajeng, Afifah, Nadya, Ayu, Dinda, Indah, Nazla, Jauza, Recha, Wulan Vira, Apau, Andini S, Andini R, Andini P, Diaz, Ichsan, Acal, Saput, Bagas, Rehan selaku Teman yang terus berada di sekitar penulis untuk memberikan dukungan serta kepercayaan bahwa penulis mampu melalui apa yang penulis takutkan dan khawatirkan.
- Terimakasih penulis juga haturkan untuk semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Karawang, 22 Juni 2024

Novia Astri Kusumawardhani

DAFTAR ISI

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
LEMBAR ORIGINALITAS.....	vi
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Pembatasan Masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah.....	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1. Manfaat Teoritis	6
1.6.2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Stres	7
2.1.1. Definisi Stres.....	7
2.1.2. Dimensi Stres	7
2.1.3. Tingkat Stres	9
2.1.4. Faktor yang Mempengaruhi Stres	10
2.1.5. Faktor yang Mempengaruhi Stres	10
2.2. Mahasiswa	11
2.2.1. Definisi Mahasiswa	11

2.2.2.	Ciri-Ciri Mahasiswa.....	11
2.2.3.	Karakteristik Perkembangan Mahasiswa	12
2.3.	Faktor Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi	12
2.3.1.	Faktor internal mahasiswa	12
2.3.2.	Faktor Eksternal.....	13
2.4.	Skripsi	14
2.4.1.	Definisi Skripsi.....	14
2.4.2.	Manfaat Skripsi	14
2.4.3.	Manfaat Penulisan Skripsi	14
2.5.	Kerangka Konseptual.....	15
2.6.	Hipotesis.....	15
2.7.	Hasil Penelitian Yang Relevan.....	15
BAB III	METODE PENELITIAN	18
3.1.	Tipe Penelitian.....	18
3.2.	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	18
3.2.1	Definisi Konseptual	18
3.2.2.	Definisi Operasional.....	18
3.3.	Subjek Penelitian	18
3.3.1	Populasi	18
3.3.2	Sampel	18
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel	19
3.4.	Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.4.1.	Instrumen Stres.....	20
3.4.2.	Tujuan Penyusunan Instrumen	23
3.4.3.	Teori yang Mendasari Penyusunan Instrumen	24
3.4.4.	Instrumen Stres.....	24
3.5.	Uji Coba Instrumen.....	24
3.5.1.	Uji Coba Instrumen Stres	24
3.6.	Analisis Data	25
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	26
4.1.	Gambaran Responden Penelitian.....	26
4.1.1.	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	26

4.1.2.	Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	27
4.1.3.	Gambaran Responden Berdasarkan Asal Perguruan Tinggi	29
4.1.4.	Gambaran Responden Berdasarkan Tahun Diterima	30
4.1.5.	Gambaran Responden Berdasarkan IPK.....	31
4.1.6.	Gambaran Responden Berdasarkan Sumber Dukungan	32
4.1.7.	Gambaran Responden Berdasarkan Adanya Dukungan Orang Tua	34
4.1.8.	Gambaran Responden Berdasarkan Penanganan Stres.....	35
4.1.9.	Gambaran Responden Berdasarkan Faktor Ekonomi.....	37
4.1.10.	Gambaran Responden Berdasarkan Cara Mengatasi Permasalahan	38
4.2.	Prosedur Penelitian	39
4.2.1.	Persiapan Penelitian.....	39
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian.....	39
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian	40
4.3.1.	Analisis Deskriptif.....	40
4.3.2.	Kategorisasi dan Distribusi Responden	41
4.3.3.	Tabulasi Silang	41
4.4.	Pembahasan	63
4.5.	Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		67
5.1.	Kesimpulan.....	67
5.2.	Implikasi.....	67
5.3.	Saran	68
5.3.1.	Saran Bagi Penelitian Selanjutnya.....	68
5.3.2.	Saran Bagi Institusional	68
5.3.3.	Saran Bagi Mahasiswa.....	69
5.3.4.	Saran Bagi Lingkungan Mahasiswa	69
DAFTAR PUSTAKA		71
LAMPIRAN		73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka Konseptual.....	15
Gambar 4. 1. Grafik Distribusi Jenis Kelamin Responden Penelitian.....	27
Gambar 4. 2. Grafik Distribusi Domisili Responden Penelitian	28
Gambar 4. 3. Grafik Distribusi Asal Perguruan Tinggi Responden Penelitian.....	30
Gambar 4. 4. Grafik Distribusi Tahun Diterima Responden Penelitian	31
Gambar 4. 5. Grafik Distribusi IPK Responden Penelitian	32
Gambar 4. 6. Grafik Distribusi Sumber Dukungan Responden Penelitian.....	33
Gambar 4. 7. Grafik Distribusi Dukungan Orang Tua Responden Penelitian	34
Gambar 4. 8. Grafik Distribusi Penanganan Stres Responden Penelitian	36
Gambar 4. 9. Grafik Distribusi Pengaruh Faktor Ekonomi Responden Penelitian.....	37
Gambar 4. 10. Grafik Distribusi Cara Mengatasi Permasalahan Responden Penelitian	39
Gambar 4. 11. Grafik Analisis Deskriptif SLSI	40



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Kisi-Kisi Instrumen Stres.....	21
Tabel 3. 2. Skala Kuesioner.....	24
Tabel 3. 2. Reliabilitas Instrumen.....	25
Tabel 4. 1. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	26
Tabel 4. 2. Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	27
Tabel 4. 3. Gambaran Responden Berdasarkan Asal Perguruan Tinggi.....	29
Tabel 4. 4. Gambaran Responden Berdasarkan Tahun Diterima	30
Tabel 4. 5. Gambaran Responden Berdasarkan IPK	31
Tabel 4. 6. Gambaran Responden Berdasarkan Sumber Dukungan.....	32
Tabel 4. 7. Gambaran Responden Berdasarkan Dukungan Orang Tua	34
Tabel 4. 8. Gambaran Responden Berdasarkan Penanganan Stres	35
Tabel 4. 9. Gambaran Responden Berdasarkan Faktor Ekonomi.....	37
Tabel 4. 10. Gambaran Responden Berdasarkan Cara Mengatasi Permasalahan .	38
Tabel 4. 11. Hasil Analisis Deskriptif SLSI.....	40
Tabel 4. 12. Kategorisasi Instrumen SLSI	41
Tabel 4. 13. Distribusi Responden Berdasarkan Kategorisasi SLSI	41
Tabel 4. 14. Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan <i>Student-Life Stress Inventory</i>)	42
Tabel 4. 15. Tabulasi Silang Tahun Diterima dengan <i>Student-Life Stress Inventory</i> ...	44
Tabel 4. 16. Tabulasi Silang IPK dengan <i>Student-Life Stress Inventory</i>	45
Tabel 4. 17. Tabulasi Silang Sumber Dukungan dengan <i>Student-Life Stress Inventory</i>	48
Tabel 4. 18. Tabulasi Silang Dukungan Orang Tua dengan <i>Student-Life Stress Inventory</i>	51
Tabel 4. 19. Tabulasi Silang Penanganan Stres dengan <i>Student-Life Stress Inventory</i>	53
Tabel 4. 20. Tabulasi Silang Faktor Ekonomi dengan <i>Student-Life Stress Inventory</i> .	58
Tabel 4. 21. Tabulasi Silang Cara Mengatasi Permasalahan dengan <i>Student-Life Stress Inventory</i>	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Karakteristik Responden	73
--	----



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*