

**GAMBARAN *STUDENT LIFE STRESS* PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS PERTAHANAN REPUBLIK INDONESIA**



SYAHLA NAFISA NURLUTFIA

1801620049

SKRIPSI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI 2024

**GAMBARAN STUDENT LIFE STRESS PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS PERTAHANAN REPUBLIK INDONESIA**



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI 2024

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

Gambaran *Student Life Stress* Pada Mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia

Nama Mahasiswa : Syahla Nafisa Nurlutfia

NIM : 1801620049

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 16 Juli 2023

Pembimbing I

Pembimbing II




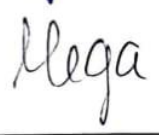
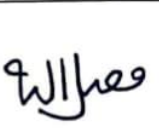


Fildzah Rudyah Putri, S.Psi., M.Si
NIP. 199205132022032013



Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog
NIP.199211032020122016

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya 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 Sidang)		30/7-2024
Hermeilia Megawati, S.Psi., M.A (Dosen Penguji I)		25 Juli 2024
Dr. R.A. Fadhallah, S.Psi., M.Si (Dosen Penguji II)		25 Juli 2024

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Syahla Nafisa Nurlutfia

NIM : 1801620049

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Gambaran *Student Life Stress* Pada Mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juli 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, 1 Agustus 2024

Yang Membuat Pernyataan

A rectangular stamp with a decorative border. Inside the stamp, there is a portrait of a man in a military-style uniform. Below the portrait, the text 'REPUBLIK INDONESIA' is visible. At the bottom of the stamp, the number '54 DF8 AL 263879962' is printed. A large, dark, handwritten signature is written across the stamp.

Syahla Nafisa Nurlutfia



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 : Syahla Nafisa Nurlutfia
NIM : 1801620049
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : syahlanafisa15@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 Student Life Stress* Pada Mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia

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 yangbersangkutan.

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 Agustus 2024

Penulis



(Syahla Nafisa Nurlutfia)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“When you feel like quitting, think about why you started”

-Jenson Button-

“Expect the unexpected”

-Carlos Sainz Jr-

“Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanyalah mimpi yang tertunda. Cuma sekiranya kalau teman-teman merasa gagal dalam mencapai mimpi, jangan khawatir mimpi- mimpi lain bisa diciptakan.”

-Windah Basudara-

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan terkhusus untuk diri saya sendiri yang sudah berusaha hingga akhir untuk menyelesaikannya sebaik mungkin sesuai dengan kemampuan saya, kepada kedua orang tua, sahabat, dan teman-teman saya yang telah mendukung secara emosional, dan juga kepada dosen pembimbing yang telah membimbing saya dengan sabar hingga akhir.

Syahla Nafisa Nurlutfia

SYAHLA NAFISA NURLUTFIA

**GAMBARAN *STUDENT LIFE STRESS* PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS PERTAHANAN REPUBLIK INDONESIA**

Skripsi

Jakarta : Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *student life stress* pada mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan Teknik analisis deskriptif. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan Skala *Student-Life Stress Inventory* milik Gadzella (1991) yang telah diadaptasi dari Praghlapati dkk. (2021) yang sebelumnya telah melakukan adaptasi kedalam Bahasa Indonesia. Patisipan pada penelitian ini merupakan 178 mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia masuk kedalam kategori stres sedang, yang paling banyak mengalami stres adalah kadet laki-laki yaitu sebanyak 71 orang (62,3%), stres yang dialami adalah kategori stres sedang 58,4%.

Kata Kunci: Student life stress, Mahasiswa, Universitas Pertahanan Republik Indonesia, UNHAN

SYAHLA NAFISA NURLUTFIA

*DESCRIPTION OF STUDENT LIFE STRESS FOR STUDENTS OF THE
DEFENSE UNIVERSITY OF THE REPUBLIC OF INDONESIA*

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program

Faculty of Psychology Education, State University of Jakarta

2024

ABSTRACT

This research aims to determine the picture of student life stress among students at the Defense University of the Republic of Indonesia. The research method used in this research is a quantitative method with descriptive analysis techniques. The instrument used in this research used Gadzella's (1991) Student-Life Stress Inventory Scale which was adapted from Praghlapati et al. (2021) which has previously been adapted into Indonesian. Participants in this research were 178 students at the Defense University of the Republic of Indonesia. The results of the research showed that students at the Defense University of the Republic of Indonesia fell into the moderate stress category, the ones who experienced the most stress were male cadets, namely 71 people (62.3%), the stress experienced was in the moderate stress category, 58.4%.

Keywords: Student life stress, student, Universitas Pertahanan Republik Indonesia, UNHAN,

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah S.W.T. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Gambaran *Student Life Stress* Pada Mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia”**. Penulis bersyukur kepada Allah SWT atas segala kemudahan dan kekuatan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar **sarjana psikologi (S.Psi)** pada Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu selama proses pembuatan skripsi hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.

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 Jakarta, Bapak Herdiyan Maulanna, Ph.D, Selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Jakarta, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Jakarta.
3. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti S.Psi. M.Si., selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Kak Fildzah Rudyah Putri, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing I selalu yang bersedia menyempatkan waktunya untuk memberikan ilmu, masukan, saran, dan semangat selama proses penyusunan dan penyelesaian skripsi.
5. Mba Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang selalu bersedia menyempatkan waktunya untuk memberikan ilmu, masukan, saran, dan semangat selama proses penyusunan dan penyelesaian skripsi.
6. Seluruh dosen Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, yang telah mendidik dan memberikan ilmu yang bermanfaat selama proses perkuliahan.

7. Kepada kepala program studi Teknik Mesin Universitas Pertahanan Republik Indonesia Pak Nanang Hery Soekbakgijo, S.T. yang telah membantu penulis dalam penelitian di Universitas Pertahanan Republik Indonesia.
8. Kedua orang tua, ayah dan bunda yang telah memberikan semangat secara emosional, doa, dan kasih sayang yang diberikan kepada penulis selama proses penulisan skripsi ini
9. Kepada adik yang telah mendorong penulis untuk menyelesaikan skripsi ini tepat waktu
10. Kepada teman-teman “Orang dengan Gen Jawa” yang selalu mendukung dan juga memberikan semangat kepada penulis selama proses penulisan skripsi ini.
11. Terkhusus kepada Aisyah Maharani yang telah memberikan semangat, saran, dan bimbingannya kepada penulis selama proses penulisan skripsi ini
12. Kepada Pricilla Rusli yang telah memberikan semangat serta menjadi pendengar baik penulis selama proses penulisan skripsi ini
13. Kepada Jemima selaku kucing tersayang yang telah menghibur dan memberikan dukungan emosional kepada penulis selama proses pembuatan skripsi.
14. Kepada Ferrari F1 team, Carlos Sainz dan Charles Leclerc yang telah membuat proses penulisan skripsi ini lebih berwarna bagi penulis.
15. Kepada Lutfi Halimawan dan Windah Basudara yang telah menemani penulis dengan video-video dan *streaming*-nya setiap hari selama proses penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa depan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan ilmu pengetahuan yang berguna terhadap pembaca.

Jakarta, 13 Juli 2024

Syahla Nafisa Nurlutfia

DAFTAR ISI

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ii
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Pembatasan Masalah	7
1.4. Rumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian.....	7
1.6. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 <i>Student Life Stress</i>	9
2.1.1. Stres	9
2.1.2 <i>Student life stress</i>	10
2.2 Aspek-Aspek	10
2.3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi	12
2.4. Alat Ukur Student life stress	13
2.4.1. <i>Student life Stress Inventory</i>	13
2.4.2. <i>College Student Stress Inventory (CSSI)</i>	13
2.5. Karakteristik Mahasiswa	14
2.5.1 Mahasiswa.....	14
2.5.2 Universitas Pertahanan Republik Indonesia.....	14
2.6. Kerangka Konseptual	15
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Tipe Penelitian.....	19
3.2. Identifikasi Dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	19
1.3.3. Definisi Konseptual Student Life Stress	19
2.3.3. Definisi Operasional Student Life Stress	19
3.3 Populasi dan Sampel	20
3.3.1. Populasi.....	20
3.3.2. Sampel.....	20
3.3.3. Teknik Sampling	20
3.4. Teknik Pengumpulan Data	21
3.5 Instrumen Penelitian.....	21
3.5.1. Instrumen <i>Student life Stress</i>	21
3.5.1.1. Latar Belakang Intrumen.....	21

3.5.1.2.	Proses Adopsi Instrumen.....	22
3.6.	Analisis Data	26
3.6.1.	Analisis Data Statistik Deskriptif.....	26
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	27
4.1.	Gambaran Responden.....	27
4.2.	Prosedur Penelitian.....	39
4.2.1.	Persiapan Penelitian	39
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian	40
4.4.	Hasil Analisis Data Penelitian.....	41
4.4.1.	Data Deskriptif Variabel <i>Student Life Stress</i>	41
4.4.2.	Kategorisasi <i>Student Life Stress</i>	42
4.4.3.	Gambaran Tingkat <i>Student Life Stress</i> Berdasarkan Responden	43
4.4.4.1.	Gambaran Tingkat <i>Student Life Stress</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	43
4.4.4.2.	Gambaran Tingkat <i>Student Life Stress</i> Berdasarkan Usia.....	44
4.4.4.3.	Gambaran Tingkat <i>Student Life Stress</i> Berdasarkan Program Studi	45
4.4.4.4.	Gambaran Tingkat <i>Student Life Stress</i> Berdasarkan Semester ...	46
4.4.4.5.	Gambaran Tingkat <i>Student Life Stress</i> Nilai IPK.....	47
4.4.4.6.	Gambaran Tingkat <i>Student Life Stress</i> Berdasarkan Lokasi	48
4.4.4.7.	Gambaran Tingkat <i>Student Life Stress</i> Berdasarkan Status	49
4.4.4.8.	Gambaran Tingkat <i>Student Life Stress</i> Berdasarkan Hal yang	50
4.4.4.9.	Gambaran Tingkat <i>Student Life Stress</i> Berdasarkan Keaktifan	52
4.4.4.10.	Gambaran Tingkat <i>Student Life Stress</i> Berdasarkan Uang saku .	53
4.5.	Pembahasan	53
4.6.	Keterbatasan Penelitian	57
BAB V	KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	58
5.1.	Kesimpulan.....	58
5.2.	Implikasi.....	58
5.3.	Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 2 Hasil Uji Diskriminasi Item Student Life Stress Inventory	22
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Final Instrumen Student Life Stress	25
Tabel 4. 1 Gambaran Jenis Kelamin Responden.....	27
Tabel 4. 2 Gambaran Usia Responden.....	28
Tabel 4. 3 Gambaran Program Studi Asal Responden	29
Tabel 4. 4 Gambaran Semester Responden.....	30
Tabel 4. 5 Gambaran Suku Asal Responden.....	31
Tabel 4. 6 Gambaran Nilai IPK Responden.....	33
Tabel 4. 7 Gambaran Domisili Keluarga Responden Saat Ini	34
Tabel 4. 8 Gambaran Status Hubungan Romantis Responden	35
Tabel 4. 9 Gambaran Hal yang Dilakukan Responden Saat Hari Libur	36
Tabel 4. 10 Gambaran Keikutsertaan Organisasi Responden	37
Tabel 4. 11 Gambaran Pendapatan Responden Setiap Bulan	38
Tabel 4. 12 Hasil Uji Data Deskriptif Student Life Stress Inventory	41
Tabel 4. 13 Interpretasi Kategorisasi Student Life Stress	42
Tabel 4. 14 Kategorisasi Student Life Stress	42
Tabel 4. 16 Crosstabs Gambaran Tingkat Student Life Stress Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 4. 17 Crosstabs Gambaran Tingkat Student Life Stress Berdasarkan Usia	44
Tabel 4. 18 Crosstabs Gambaran Tingkat Student Life Stress Berdasarkan Program Studi	45
Tabel 4. 19 Crosstabs Gambaran Tingkat Student Life Stress Berdasarkan Semester asal Responden.....	46
Tabel 4. 21 Crosstabs Gambaran Tingkat Student Life Stress Berdasarkan Nilai IPK Responden	47
Tabel 4. 22 Crosstabs Gambaran Tingkat Student Life Stress Berdasarkan Lokasi Keluarga Responden	48
Tabel 4. 23 Crosstabs Gambaran Tingkat Student Life Stress Berdasarkan Status Hubungan Romantis Responden	49
Tabel 4. 24 Crosstabs Gambaran Tingkat Student Life Stress Berdasarkan Hal yang Dilakukan Responden saat Hari Libur	50
Tabel 4. 25 Crosstabs Gambaran Tingkat Student Life Stress Berdasarkan Keaktifan Organisasi Responden	52
Tabel 4. 26 Crosstabs Gambaran Tingkat Student Life Stress Berdasarkan Pendapatan Responden Setiap Bulan	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Gambaran Jenis Kelamin Responden.....	28
Gambar 4. 2 Gambaran Usia Responden	29
Gambar 4. 3 Gambran Program Studi Asal Responden.....	30
Gambar 4. 4 Gambaran Semester Responden.....	31
Gambar 4. 5 Gambaran Suku Asal Responden	32
Gambar 4. 6 Gambran Nilai IPK Responden.....	33
Gambar 4. 7 Gambran Domisili Keluarga Responden Saat Ini	34
Gambar 4. 8 Gambaran Status Hubungan Romantis Responden.....	35
Gambar 4. 9 Gambaran Hal yang Dilakukan Responden Saat Hari Libur	37
Gambar 4. 10 Gambaran Keikutsertaan Organisasi Responden	38
Gambar 4. 11 Gambaran Pendapatan Responden Setiap Bulan	39

