

PERAN MEDIASI RESILIENSI DALAM PENGARUH *SELF-AUTHENTICITY* TERHADAP STRES PADA MAHASISWA



Intelligentia - Dignitas

Asma Tsalisa Muthmainnah

1801621084

SKRIPSI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

PERAN MEDIASI RESILIENSI DALAM PENGARUH *SELF-AUTHENTICITY* TERHADAP STRES PADA MAHASISWA



Intelligentia - Dignitas

Asma Tsalisa Muthmainnah

1801621084

SKRIPSI

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

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

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

Peran Mediasi Resiliensi Dalam Pengaruh *Self-Authenticity* Terhadap Stres Pada
Mahasiswa

Nama Mahasiswa : Asma Tsalisa Muthmainnah
NIM : 1801621084
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : Kamis, 19 Juni 2025

Pembimbing I



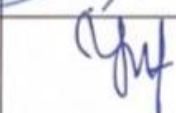
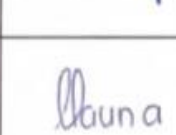
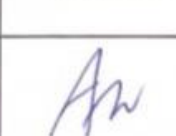
Gita Irianda Rizkyani Medellu, S.Psi., M.Psi.
NIP: 198912192019032015

Pembimbing II



Reny Rustyawati, S.Pd., M.A.
NIP: 199206082022032013

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gungum Gumelar, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)		15/7 2025
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		21/7/2025
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Ketua Penguji)		28/7 2025
Mauna, M.Psi., Psikolog (Dosen penguji I)		4 Juli 2025
Ade Sitti Maryam, M.Psi., Psikolog (Dosen penguji II)		07-07-2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Asma Tsalisa Muthmainnah

NIM : 1801621084

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Peran Mediasi Resiliensi Dalam Pengaruh *Self-Authenticity* Terhadap Stres Pada Mahasiswa” 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.

Sukabumi, 12 Juni 2025



Asma Tsalisa Muthmainnah



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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 : Asma Tsalisa Muthmainnah
NIM : 1801621089
Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi / Psikologi
Alamat email : asmatsalisa@gmail

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 :

Peran Resiliensi dalam Pengaruh Self Authenticity terhadap Stress pada Mahasiswa

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, 12 Agustus 2025



(Asma Tsalisa Muthmainnah
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once, part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch or release. what I mean by that is, knowing what things to keep and what things to release. you can't carry all things, all grudges, all updates on your ex, all enviable promotions your school bully got at the bedge fund his uncle started. decide what is yours to hold and let the rest go."

— Taylor Swift —

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, serta orang tua terutama yang selalu mendukung, mendoakan, dan meyakinkan saya terhadap potensi saya sehingga dapat berjuang hingga saat ini.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Asma Tsalisa Muthmainnah

NIM : 1801621084

Program Studi : Psikologi

Fakultas : 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 :

“Peran Mediasi Resiliensi Dalam Pengaruh *Self-Authenticity* Terhadap Stres Pada Mahasiswa”

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 : Sukabumi

Pada tanggal : 12 Juni 2025

Yang menyatakan,

Materai 10.000

Asma Tsalisa Muthmainnah

ASMA TSALISA MUTHMAINNAH

PERAN MEDIASI RESILIENSI DALAM PENGARUH SELF-AUTHENTICITY TERHADAP STRES PADA MAHASISWA

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas
Negeri Jakarta, 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peran resiliensi dalam pengaruh *self-authenticity* terhadap stres pada mahasiswa. Mahasiswa memiliki berbagai tanggung jawab yang menimbulkan tekanan, mulai dari akademik, organisasi, hingga pekerjaan. Dalam kondisi penuh tuntutan, stres dapat muncul dan mengganggu kesejahteraan mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji faktor protektif seperti *self-authenticity* dan resiliensi. Sampel terdiri dari 264 mahasiswa aktif program sarjana dengan rentang usia 18–24 tahun yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Authenticity Scale* (Wood dkk., 2008), *10-Item Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) (Sills & Stein, 2007), dan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) (Cohen dkk., 1983). Data dianalisis menggunakan model path analysis untuk melihat pengaruh langsung dan tidak langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-authenticity* memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap stres, dan resiliensi secara parsial memediasi hubungan tersebut. Artinya, mahasiswa yang memiliki tingkat *self-authenticity* tinggi cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah, baik secara langsung maupun melalui peningkatan resiliensi. Simpulan dari penelitian ini adalah pentingnya mengembangkan *self-authenticity* dan resiliensi sebagai upaya pencegahan stres pada mahasiswa.

Kata kunci: *self-authenticity*, resiliensi, stres, mahasiswa

ASMA TSALISA MUTHMAINNAH

THE MEDIATION ROLE OF RESILIENCE IN THE INFLUENCE OF SELF-AUTHENTICITY ON STRESS IN STUDENTS

Undergraduate Thesis

Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Educational Psychology, State University of Jakarta, 2025

ABSTRACT

This study aims to determine the role of resilience in mediating the effect of self-authenticity on stress among university students. Students face various responsibilities that can lead to stress, including academic demands, organizational involvement, and part-time jobs. In such demanding contexts, stress can disrupt students' well-being. Therefore, it is important to examine protective factors such as self-authenticity and resilience. This research employed a quantitative approach with an explanatory design. The sample consisted of 264 undergraduate students aged 18–24 years, selected through convenience sampling. Instruments used were the Authenticity Scale (Wood et al., 2008) 10-Item Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (Sills & Stein, 2007), and Perceived Stress Scale (PSS-10) (Cohen et al., 1983). Data were analyzed using path analysis to observe both direct and indirect effects. Results indicated that self-authenticity significantly affected stress directly, while resilience partially mediated this relationship. In other words, students with high self-authenticity tend to experience lower levels of stress, either directly or through enhanced resilience. This study concludes that fostering self-authenticity and resilience is essential for preventing stress among students.

Keywords: *self-authenticity, resilience, stress, students*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu wa ta'ala atas segala rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Peran Mediasi Resiliensi dalam Pengaruh *Self-Authenticity* terhadap Stres pada Mahasiswa" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta Bapak Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni; Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan Bidang Sumber Daya dan Keuangan; dan Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan Bidang Riset, Sistem Informasi, Inovasi & Kerja sama.
3. Koordinator Program Studi Sarjana Psikologi di Universitas Negeri Jakarta yaitu Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog.
4. Ibu Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi., Psikolog, dan Ibu Reny Rustyawati, S.Pd., M.A. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya karena sudah selalu membimbing dan sangat terbuka untuk diskusi setiap saat ketika dibutuhkan.
5. Ibu Dr. R.A. Fadhallah, S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing akademik

6. Bapak/Ibu dosen di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu dan wawasan selama masa perkuliahan.
7. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa, selalu memberikan dukungan dan memberikan keyakinan untuk penulis agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Orang-orang terdekat yang penulis sayangi, yang selalu memberikan dukungan dan melihat proses penelitian ini setiap harinya. Penulis mengucapkan terima kasih karena sudah selalu menjadi tempat berdiskusi dan selalu ada ketika membutuhkan bantuan.
9. Ajeng, Afiqah, Fressika, Nazhifa, Liza, Syifa teman penulis selama 4 tahun berkuliah yang telah menemani dan berjuang bersama.
10. Tabi, Sasi, Monique, Rere yang memberikan kesan selama kuliah dan membuat banyak memori.
11. Teman bimbingan penulis, Neneng yang selalu membersamai perjalanan skripsi ini.
12. Teman-teman Psikologi UNJ angkatan 2021, dan para responden yang telah berpartisipasi dan memberikan dukungan serta bantuan selama proses penelitian ini.
13. Penulis yang selalu dapat yakin akan proses pelaksanaan skripsi ini. Terima kasih sudah selalu berusaha yang terbaik dan tidak pernah meragukan diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap segala saran dan kritik yang membangun demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi bagi pengembangan ilmu Psikologi, khususnya dalam topik yang dibahas dalam penelitian ini.

Sukabumi, 13 Juni 2025



Asma Tsalisa Muthmainnah

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.6.2 Manfaat Praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Stres.....	8
2.1.1 Definisi Stres.....	8
2.1.2 Faktor-faktor yang Menyebabkan Stres.....	9
2.1.3 Dimensi Stres.....	10
2.1.4 Jenis Stres.....	11
2.1.5 Dampak Stres.....	12
2.2 <i>Self-Authenticity</i>	13
2.2.1 Definisi <i>Self-Authenticity</i>	13
2.2.2 Dimensi <i>Self-Authenticity</i>	13
2.3 Resiliensi.....	16

2.3.1	Definisi Resiliensi	16
2.3.2	Komponen Resiliensi	17
2.3.3	Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi	18
2.3.4	Ciri-ciri Individu yang Resilien	20
2.4	Mahasiswa.....	22
2.4.1	Definisi Mahasiswa.....	22
2.5	Peran Mediasi Resiliensi Dalam Pengaruh <i>Self-Authenticity</i> Terhadap Stres Pada Mahasiswa	22
2.6	Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran	24
2.7	Hipotesis Penelitian.....	25
2.8	Hasil Penelitian yang Relevan	26
BAB III	METODE PENELITIAN	27
3.1	Tipe Penelitian	27
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	27
3.2.1	Definisi Konseptual.....	27
3.2.2	Definisi Operasional.....	28
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	29
3.3.1	Populasi Penelitian	29
3.3.2	Sampel Penelitian.....	29
3.3.3	Teknik Sampling	29
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	30
3.5	Analisis Data	44
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	46
4.1.1.	Gambaran Usia Responden.....	46
4.1.2.	Gambaran Jenis Kelamin Responden	47
4.1.3.	Gambaran Universitas Responden	47
4.1.4.	Gambaran Fakultas Responden.....	48
4.1.5.	Gambaran Program Studi Responden	49
4.1.6.	Gambaran Semester Responden.....	50
4.1.7.	Gambaran Aktif Organisasi Responden.....	50
4.1.8.	Gambaran Mahasiswa Kerja Responden	51
4.1.9	Gambaran Faktor Stres Responden.....	51
4.2.	Prosedur Penelitian.....	52
4.2.1.	Persiapan Penelitian	52
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	53

4.3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	54
4.3.1 Hasil Deskriptif.....	54
4.3.2 Hasil Uji Asumsi.....	55
4.3.2. Hasil Uji Hipotesis.....	58
4.4. Pembahasan.....	61
4.5. Keterbatasan Penelitian.....	63
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	64
5.1 Kesimpulan	64
5.2 Implikasi.....	64
5.3 Saran.....	65
5.3.1 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	65
5.3.2 Bagi Mahasiswa	65
DAFTAR PUSTAKA	66



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen <i>Perceived Stress Scale (PSS-10)</i>	31
Tabel 3. 2 Skala Likert Instrumen <i>Perceived Stress Scale (PSS-10)</i>	32
Tabel 3. 3 Validitas <i>Perceived Stress Scale (PSS-10)</i>	33
Tabel 3. 4 Reliabilitas <i>Perceived Stress Scale (PSS-10)</i>	34
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Instrumen <i>Authenticity Scale</i>	35
Tabel 3. 6 Skala Likert Instrumen <i>Authenticity Scale</i>	37
Tabel 3. 7 Validitas <i>Authenticity Scale</i>	39
Tabel 3. 8 Reliabilitas <i>Authenticity Scale</i>	39
Tabel 3. 9 Kisi-kisi Instrumen <i>10-Item Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)</i>	41
Tabel 3. 10 Skala Likert Instrumen <i>10-Item Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)</i>	42
Tabel 3. 11 Validitas <i>10-Item Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)</i> ...	43
Tabel 3. 12 Reliabilitas <i>10-Item Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)</i>	44
Tabel 4. 1 Gambaran Usia Responden	46
Tabel 4. 2 Gambaran Jenis Kelamin Responden.....	47
Tabel 4. 3 Gambaran Universitas Responden	47
Tabel 4. 4 Gambaran Fakultas Responden.....	48
Tabel 4. 5 Gambaran Program Studi Responden	49
Tabel 4. 6 Gambaran Semester Responden.....	50
Tabel 4. 7 Gambaran Aktif Organisasi Responden.....	50
Tabel 4. 8 Gambaran Status Kerja Responden.....	51
Tabel 4. 9 Hasil Deskriptif Variabel Stres.....	54
Tabel 4. 10 Hasil Deskriptif Variabel <i>Self-authenticity</i>	54
Tabel 4. 11 Hasil Deskriptif Variabel Resiliensi.....	55
Tabel 4. 12 Hasil Uji Normalitas.....	56
Tabel 4. 13 Hasil Uji Linearitas <i>Self-authenticity</i> Terhadap Resiliensi	56
Tabel 4. 14 Hasil Uji Linearitas <i>Self-authenticity</i> Terhadap Stres	56
Tabel 4. 15 Hasil Uji Linearitas Resiliensi Terhadap Stres.....	57
Tabel 4. 16 Hasil Uji Multikolinearitas.....	57
Tabel 4. 17 Koefisien Jalur Antar Variabel.....	59
Tabel 4. 18 Pengaruh Langsung (<i>Direct Effects</i>)	59
Tabel 4. 19 Pengaruh Tidak Langsung (<i>Indirect Effects</i>).....	60
Tabel 4. 20 Pengaruh Total (<i>Total Effects</i>)	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	25
Gambar 4. 1 Grafik Faktor Stres Responden.....	51
Gambar 4. 2 Grafik <i>Scatterplot</i> Heteroskedastisitas	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Validitas dan Reliabilitas Uji Coba Instrumen.....	72
Lampiran 2 Hasil Analisis Data	74
Lampiran 3 <i>Blueprint Expert Judgement</i>	77
Lampiran 4 Pernyataan Validasi Instrumen <i>Expert Judgement</i>	80

