

**PERAN PERSEPSI KEPADATAN LINGKUNGAN PERKOTAAN
TERHADAP PERSEPSI STRES PADA DEWASA AWAL DI WILAYAH
METROPOLITAN JABODETABEK**



Oleh:

SYALAISYAH ZAHWA PUTRI

1801622205

PSIKOLOGI

SKRIPSI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

**PERAN PERSEPSI KEPADATAN LINGKUNGAN PERKOTAAN
TERHADAP PERSEPSI STRES PADA DEWASA AWAL DI WILAYAH
METROPOLITAN JABODETABEK**



Oleh:

SYALAISYAH ZAHWA PUTRI

1801622205

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JUNI 2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Peran Persepsi Kepadatan Lingkungan Perkotaan Terhadap Persepsi Stres Pada
Dewasa Awal Di Wilayah Metropolitan Jabodetabek

Nama Mahasiswa : Syalaisyah Zahwa Putri
NIM : 1801622205
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 22 Juni 2026

Pembimbing I



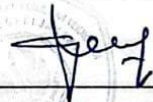
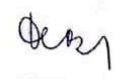
Hermeilia Megawati, S.Psi., M.A.
NIP. 198805032020122010

Pembimbing II



Dewi Fransiska Simanjuntak, S.Psi., M.Si.
NIP. 199101072024062001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)		17 Juli 2026
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		17 Juli 2026
Deasyanti, Ph.D., Psikolog. (Ketua Penguji)		06 Juli 2026
Reny Rustyawati, S.Pd., M.A. (Dosen Penguji I)		06 Juli 2026
Syahid Izharuddin, M.Si. (Dosen Penguji II)		06 Juli 2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama Mahasiswa : Syalaisyah Zahwa Putri
NIM : 1801622205
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Peran Persepsi Kepadatan Lingkungan Perkotaan terhadap Persepsi Stres pada Dewasa Awal di Wilayah Metropolitan Jabodetabek” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari sampai dengan bulan Juni 2026.
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, 15 Juni 2026
Yang Membuat Pernyataan



Syalaisyah Zahwa Putri

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Ya Tuhanku, lapangkanlah dadaku, mudahkanlah urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku agar mereka memahami perkataanku."

-Q.S Taha: 25-28



Skripsi ini dipersembahkan untuk:

Ayah dan Mama, terima kasih atas kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, dan kepercayaan yang tiada henti mengiringi setiap langkah perjalanan saya.

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Syalaishah Zahwa Putri
NIM : 1801622205
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : syalaishahzahwa@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

Peran Persepsi kepadatan Lingkungan Perkotaan terhadap
Persepsi Stres Pada Dewasa Awal di Wilayah Metropolitan
Jabodetabek

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 05 Agustus 2026

Penulis



Syalaishah Zahwa Putri

SYALAISYAH ZAHWA PUTRI

**PERAN PERSEPSI KEPADATAN LINGKUNGAN PERKOTAAN
TERHADAP PERSEPSI STRES PADA DEWASA AWAL DI WILAYAH
JABODETABEK**

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri
Jakarta, 2026

ABSTRAK

Wilayah metropolitan seperti Jabodetabek memiliki tingkat kepadatan yang tinggi sehingga berpotensi mempengaruhi kondisi psikologis masyarakat. Kepadatan di kawasan perkotaan, khususnya jabodetabek dapat menimbulkan persepsi yang berbeda-beda antar individu terkait kepadatan lingkungan. Perbedaan persepsi tersebut diduga berkaitan dengan tingkat stres yang dirasakan individu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran persepsi kepadatan lingkungan perkotaan terhadap persepsi stres pada dewasa awal di wilayah Jabodetabek. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan partisipan berjumlah 225 dewasa awal yang berusia 18- 40 tahun yang berdomisili di wilayah Jabodetabek, dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala persepsi kepadatan dan skala persepsi stres. Hasil analisis menunjukkan bahwa persepsi kepadatan lingkungan perkotaan tidak berpengaruh secara signifikan terhadap persepsi stres pada dewasa awal di wilayah Jabodetabek ($p = 0,351$; $p > 0,05$). Selain itu persepsi kepadatan lingkungan perkotaan memberikan kontribusi sebesar 0,4% terhadap persepsi stress ($R^2 = 0.004$). Temuan ini menunjukkan bahwa proses stres pada dewasa awal tidak semata-mata dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kepadatan lingkungan perkotaan, tetapi kemungkinan berkaitan berbagai faktor lain diluar penelitian ini.

Kata kunci: persepsi kepadatan lingkungan perkotaan, persepsi stres, dewasa awal, Jabodetabek.

SYALAISYAH ZAHWA PUTRI

**THE ROLE OF PERCEIVED URBAN ENVIRONMENTAL CROWDING
ON PERCEIVED STRESS AMONG EARLY ADULTS IN THE
JABODETABEK REGION**

UNDERGRADUATE THESIS

Jakarta, *Psychology, Faculty of Psychology, Universitas Negeri Jakarta*,
2026

ABSTRACT

Metropolitan areas such as Jabodetabek have high population density levels that potentially affect the psychological condition of its residents. The density in urban areas, particularly Jabodetabek, can give rise to varying perceptions among individuals regarding environmental crowding. These differences in perception are hypothesized to be associated with the level of stress experienced by individuals. This study aims to examine the role of perceived crowding on perceived stress among early adults in the Jabodetabek region. This study employed a quantitative approach with 225 early adult participants aged 18–40 years residing in the Jabodetabek area, selected using a purposive sampling technique. The instruments used were the Perceived Crowding scale and the Perceived Stress Scale. The results of the analysis indicate that perceived crowding does not significantly affect perceived stress among early adults in the Jabodetabek region ($p = 0.351$; $p > 0.05$). Furthermore, perceived crowding contributed only 0.4% to perceived stress ($R^2 = 0.004$). These findings suggest that the stress process in early adults is not solely influenced by individuals' perceived crowding, but is likely related to various other factors beyond the scope of this study.

Keywords: *perceived urban environmental crowding, perceived stress, early adulthood, Jabodetabek*

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya lah sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh Persepsi Kepadatan Lingkungan Perkotaan Terhadap Persepsi Stres Pada Dewasa Awal di Wilayah Jabodetabek” dapat penulis selesaikan dengan baik. Skripsi ini merupakan salah satu syarat wajib yang diajukan guna memperoleh gelar sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, doa, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat, karunia, kekuatan, kepercayaan, serta kemudahan yang senantiasa diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Mira Ariyani, Ph.D. selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd. selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Herdiyan Maulana, Ph.D. selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
7. Hermeilia Megawati, selaku dosen pembimbing I, yang senantiasa memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini, Penulis juga sangat menghargai setiap kesempatan bimbingan bersama Ibu, yang tidak hanya memberikan banyak pembelajaran akademik, tetapi juga menjadi proses yang menyenangkan bagi penulis

8. Dewi Fransiska, selaku dosen pembimbing II, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan saran serta bimbingan yang sangat berarti bagi penyelesaian skripsi ini
9. Mama dan Ayah tercinta, yang selalu memberikan kasih sayang, doa yang tiada henti, dukungan, serta pengorbanan yang tidak ternilai. Terima kasih karena selalu menjadi tempat pulang dan sumber kekuatan bagi penulis.
10. Seluruh keluarga tercinta, yang tidak pernah ragu untuk membantu dan memberikan dukungan ketika penulis menghadapi berbagai kesulitan selama masa perkuliahan.
11. Sahabat SD dan SMP Alisya, Hana, Deva, Vanka, dan Aura terima kasih atas persahabatan yang telah terjalin selama bertahun-tahun serta dukungan yang selalu diberikan dalam setiap fase kehidupan penulis.
12. Oliv, sahabat terkasih sejak masa SMA, yang tidak pernah ragu untuk mengulurkan tangan ketika penulis menghadapi kesulitan. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, mendengarkan berbagai keluh kesah, serta bersedia mengetahui dan menemani banyak perjalanan serta perjuangan penulis hingga saat ini.
13. Sahabat perkuliahan, Lia, Qonita, Nia, Gladyza, Ervah, dan Sindy yang telah menjadi rekan seperjuangan. Terima kasih karena telah saling membantu, berbagi cerita, dan mendukung satu sama lain selama menjalani kehidupan perkuliahan.
14. Teman-teman terkasih yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, serta berbagai pengalaman berharga yang telah diberikan.
15. Seluruh pihak yang pernah membantu penulis selama proses perkuliahan maupun penyusunan skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Setiap bantuan dan kebaikan yang diberikan memiliki arti yang sangat besar bagi penulis.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kesalahan yang dilakukan, sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar menjadi lebih baik lagi kedepannya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi setiap orang yang membaca.

Jakarta, 15 Juni 2026

Syalaisyah Zahwa Putri

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Teoritis.....	8
1.6 Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Persepsi Stres.....	9
2.1.1 Definisi Persepsi Stres.....	9
2.1.2 Aspek Persepsi Stres.....	9
2.1.3 Faktor Persepsi Stres.....	10
2.2 Persepsi Kepadatan.....	12
2.2.1 Definisi Persepsi Kepadatan Lingkungan.....	12
2.2.2 Aspek Persepsi Kepadatan.....	13
2.2.3 Faktor Persepsi Kepadatan.....	13
2.3 Dinamika Antar Variabel.....	15
2.4 Kerangka Pemikiran.....	16
2.5 Hipotesis Penelitian.....	16
2.6 Penelitian Terdahulu.....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
3.1 Tipe Penelitian.....	23
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	23

3.2.1 Definisi Konseptual.....	23
3.2.2 Definisi Operasional.....	23
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
3.3.1 Populasi.....	24
3.3.2 Sampel.....	24
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.5 Analisis Data.....	33
3.5.1 Analisis Statistik Deskriptif.....	33
3.5.2 Analisis Tabulasi Silang.....	33
3.5.3 Uji Normalitas.....	33
3.5.4 Uji Linearitas.....	34
3.5.5 Uji Heteroskedastisitas.....	34
3.5.6 Analisis Regresi.....	34
3.5.7 Uji Hipotesis.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Gambaran Subyek Penelitian.....	36
4.1.1 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	36
4.1.2 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Usia.....	36
4.1.3 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Status.....	38
4.1.4 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Pekerjaan.....	38
4.1.5 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Tempat Tinggal.....	39
4.1.6 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Domisili.....	40
4.2 Prosedur Penelitian.....	40
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	40
4.3.1 Analisis Deskriptif.....	40
4.3.2 Kategorisasi Skor.....	41
4.3.3 Hasil Uji Normalitas.....	43
4.3.4 Hasil Uji Linearitas.....	43
4.3.5 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	43
4.3.6 Hasil Uji Regresi.....	44
4.3.7 Hasil Analisis Tabulasi Silang.....	46
4.4 Pembahasan.....	47
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Implikasi.....	51
5.3 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Persepsi Stres.....	27
Tabel 3.2 Hasil Uji Reliabilitas Persepsi Stres.....	27
Tabel 3.3 Hasil Uji Diskriminasi Persepsi Stres.....	28
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Persepsi Kepadatan.....	30
Tabel 3.5 Hasil Uji Test-Retest Persepsi Kepadatan.....	32
Tabel 4.1 Data demografis berdasarkan jenis kelamin.....	36
Tabel 4.2 Data demografis berdasarkan usia.....	36
Tabel 4.3 Data demografi berdasarkan status pernikahan.....	37
Tabel 4.4 Data demografi berdasarkan pekerjaan.....	38
Tabel 4.5 Data status tempat tinggal.....	39
Tabel 4.6 Data demografis berdasarkan Domisili.....	40
Tabel 4.7 Data Deskriptif Persepsi Stres.....	41
Tabel 4.9 Data Deskriptif Persepsi Kepadatan.....	42
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Persepsi Stres.....	42
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas.....	44
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas.....	44
Tabel 4.13 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	44
Tabel 4.14 Hasil Uji ANOVA.....	45
Tabel 4.15 Model Summary.....	46
Tabel 4.16 Coefficient.....	46
Tabel 4.17 Data tabulasi silang jenis kelamin.....	47
Tabel 4.18 Data tabulasi silang jenis kelamin.....	47

DAFTAR GAMBAR

Tabel 2.1 Kerangka Pemikiran.....	16
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Butir Instrumen dalam Kuesioner Penelitian.....	62
Lampiran 2 <i>Expert Judgement</i>	16
Lampiran 3 Hasil Uji Coba Instrumen.....	16
Lampiran 4 Hasil Analisis Data Penelitian.....	16
Lampiran 5 Email Perizinan Adopsi Instrumen	16

