

**GAMBARAN PERSEPSI STRESS MAHASISWA S1 TINGKAT AKHIR DI
INDONESIA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

Hafsah Hamidah Rabbani

1801619129

PSIKOLOGI

SKRIPSI

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

2026

**GAMBARAN PERSEPSI STRES MAHASISWA S1 TINGKAT AKHIR DI
INDONESIA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

Hafsah Hamidah Rabbani

1801619129

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana
psikologi**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGUJI

Gambaran Persepsi Stres Pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir di Indonesia Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Nama Mahasiswa : Hafsa Hamidah Rabbani
NIM : 1801619129
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : Selasa, 9 Juni 2026

Pembimbing I

Pembimbing II




Rahmadiany Gazadinda, S.Psi., M.Sc
NIP. 199206162019032038

Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199505312022032017

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumung Gumelar Fajar Rakhman, M.Si (Dekan Penanggungjawab)		21/7 - 2026
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		21/7 - 2026
Ratna Dyah Suryatri, Ph.D (Ketua Penguji)		29/6 - 2026
Vinna Ramadhany Sy, M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji I)		30/6 - 2026
Ade Siti Mariyam, M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji II)		30/6 - 2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Hafsa Hamidah Rabbani

NIM : 18016129

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul Gambaran Persepsi
Stres Mahasiswa S1 Tingkat Akhir di Indonesia Yang Sedang Mengerjakan Skripsi
adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Mei 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, 4 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



10000
METERAI
TEMPEL
BA02EANK419696787

Hafsa Hamidah Rabbani

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

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

Nama : Hafsah Hamidah Rabbani
NIM : 1801619129
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Gambaran Persepsi Stres Mahasiswa S1 Tingkat Akhir di Indonesia Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 4 Juni 2026

Yang menyatakan,



Hafsah Hamidah Rabbani



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 : Hafsa Hamidah Rabbani
NIM : 1801619129
Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi/ Psikologi
Alamat email : hafsahrabbani@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 :

Gambaran Persepsi Stres Pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir di Indonesia Yang Sedang

Mengerjakan Skripsi

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, 18 Agustus 2026
Penulis

Hafsa Hamidah Rabbani

(.....)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Feel the fear and do it anyway”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada Ummi, Abah, dan adik-adik atas segala doa yang sudah dihaturkan sehingga penulis bisa menyelesaikan tahap ini.

HAFSAH HAMIDAH RABBANI

Gambaran Persepsi Stres Pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir di Indonesia
Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Negeri Jakarta, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Partisipan penelitian berjumlah 121 mahasiswa S1 tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dan berasal dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Perceived Stress Scale (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen et al. (1983). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa S1 tingkat akhir berada pada kategori sedang dengan nilai mean sebesar 21,76 (SD = 6,24). Sebagian besar partisipan (67,8%) berada pada kategori stres sedang, sedangkan 17,4% berada pada kategori stres rendah dan 14,9% berada pada kategori stres tinggi.

Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir cukup sering mengalami tekanan dalam kehidupan sehari-hari, namun masih memiliki kemampuan untuk mengelola tuntutan yang dihadapi selama proses penyelesaian studi.

Kata kunci: stres, mahasiswa tingkat akhir, perceived stress, PSS-10.

HAFSAH HAMIDAH RABBANI

Perceived Stress Among Final-Year Undergraduate Students in Indonesia
Completing Their Thesis

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology

Jakarta State University, 2026

ABSTRACT

This study aimed to describe the level of stress among final-year undergraduate students in Indonesia. A quantitative descriptive design was employed. The participants consisted of 121 final-year undergraduate students from various universities in Indonesia who were currently working on their thesis. Participants were recruited using a purposive sampling technique. Stress was measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10) developed by Cohen et al. (1983). Data were analyzed using descriptive statistics. The results showed that the participants' stress level was categorized as moderate, with a mean score of 21.76 (SD = 6.24). Most participants (67.8%) were classified in the moderate stress category, while 17.4% were in the low stress category and 14.9% were in the high stress category.

These findings indicate that most final-year students frequently experience psychological pressure in their daily lives but still possess the ability to manage the demands encountered during the completion of their studies.

Keywords: stress, final-year students, perceived stress, PSS-10.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga sampai titik ini penelitian mampu terselesaikan. Oleh karena itu, dengan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D, selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M. Pd, selaku Wakil Dekan Bidang Keuangan, dan Sumber Daya Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D, selaku Wakil Dekan Bidang Riset, Inovasi, Sistem Informasi, dan Kerjasama Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog selaku Kepala Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Mbak Rahmadianty Gazandinda, M.Sc selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah membimbing, menguatkan, membantu penulis dengan membagikan ilmu dan arahan selama proses pengerjaan dan penuntasan penelitian yang dilakukan oleh penulis.
7. Mbak Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah membimbing, menguatkan, dan membantu penulis dengan membagikan ilmu dan arahan selama proses pengerjaan dan penuntasan penelitian yang dilakukan oleh penulis.
8. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D, selaku Dosen Pembimbing Akademik penulis yang telah membimbing dan menguatkan penulis selama proses studi di kampus.
9. Seluruh dosen dan staff Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membagikan ilmu pengetahuan dan pengawasan kepada penulis selama masa studi peneliti sampai selesai.

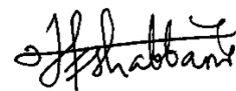
10. Umami, Abah, dan adik-adik penulis yang telah mendukung dengan sepenuh hati dan sekuat tenaga dalam menyelesaikan studi ini.
11. Baraa AlSabri yang telah menjadi teman setia selama proses penyelesaian skripsi, yang selalu mendukung dan mendorong penulis agar terus berprogress.
12. Kak Nurul Azizah Dhuha, tutor penulis yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan penelitian.
13. Seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri yang tidak dapat disebutkan satu persatu, telah berkerjasama dan mendukung dalam perjalanan masa studi hingga selesai.

Penulis menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dalam proses penyusunan skripsi ini, oleh karena itu penulis mengucapkan permohonan maaf atas ketidaksempurnaan penelitian ini. Kritik, saran, dan masukan penulis terima secara terbuka.

Untuk seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung peneliti dalam proses pelaksanaan penelitian ini, semoga Tuhan Yang Maha Esa melimpahkan segala kasih sayang.

Jakarta, 4 Juni 2026

Penulis



Hafsah Hamidah Rabbani

NIM. 1801619129

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGUJI	i
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
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	6
1.6. Manfaat Penelitian	6
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	6
1.6.2. Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Stress	7
2.1.1. Definisi Stress.....	7
2.1.2. Dimensi Stress	8
2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress	8
2.2. Mahasiswa S1 Tingkat Akhir	10
BAB III METODE PENELITIAN	12
3.1. Tipe Penelitian	12
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	12
3.2.1. Definisi Konseptual.....	13
3.2.2. Definisi Operasional.....	13
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian.....	14

3.4.	Teknik Pengumpulan Data.....	14
3.4.1.	Instrumen Penelitian.....	15
3.4.2.	Teori Dasar Instrumen	15
3.4.2.1.	Skala Perceived Stress	16
3.4.3.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	17
3.4.3.1.	Uji Validitas Isi	17
3.4.3.2.	Uji Diskriminasi Item	18
3.4.3.3.	Uji Reliabilitas	19
3.4.4.	Prosedur Pengumpulan Data	20
3.5.	Analisis Data	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		23
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		36
5.1	Kesimpulan	36
5.2	Implikasi	36
5.3	Saran	37
5.3.1	Bagi Peneliti Selanjutnya	37
5.3.2	Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir	37
DAFTAR PUSTAKA.....		38
LAMPIRAN		43

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Perceived Stress Scale.....	17
Tabel 3. 2 Hasil uji diskriminasi item skala perceived stress	18
Tabel 3. 3 Rentang nilai Cronbach's Alpha	19
Tabel 3. 4 Hasil uji reliabilitas skala perceived stress.....	20
Tabel 4. 1 Data demografi berdasarkan jenis kelamin	24
Tabel 4. 2 Data demografi berdasarkan usia	24
Tabel 4. 3 Data demografi berdasarkan pulau dan universitas	25
Tabel 4. 4 Data demografi berdasarkan semester	26
Tabel 4. 5 Data demografi berdasarkan Angkatan	26
Tabel 4. 6 Data demografi berdasarkan frekuensi bimbingan dalam satu bulan..	27
Tabel 4. 7 Data demografi berdasarkan progress tugas akhir.....	27
Tabel 4. 8 Data deskriptif perceived stress	30
Tabel 4. 9 Data frekuensi statistic kategorisasi skala perceived stress.....	32
Tabel 4. 10 frekuensi dan persentasi kategorisasi skala perceived stress	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Reliabilitas dan Diskriminasi Uji Coba Instrumen.....	43
Lampiran 2 Hasil Analisis Data	44
Lampiran 3 Hasil Uji Validasi Alat Ukur	47
Lampiran 4 Surat Pernyataan Validasi Instrumen	63
Lampiran 5 Blueprint Instrumen	65
Lampiran 6 Riwayat Hidup	69

