



**STUDI DESKRIPTIF STRESS AKADEMIK MAHASISWA YANG
MENYUSUN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS X
JAKARTA BARAT**

SKRIPSI

HASBIY AHMAD MAULANA
46121010133

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025

**STUDI DESKRIPTIF STRESS AKADEMIK MAHASISWA YANG
MENYUSUN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS X**

JAKARTA BARAT

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Pada
Program Studi Psikologi

HASBIY AHMAD MAULANA

46121010133

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hasbiy Ahmad Maulana

NIM : 46121010133

Fakultas/Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

“Studi Deskriptif Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Tugas Akhir Di Universitas X Jakarta Barat”

adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 5 Desember 2025

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Hasbiy Ahmad Maulana

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Hasbiy Ahmad Maulana
NIM : 46121010133
Program Studi : S1 Psikologi

dengan judul

“ *Studi Deskriptif Stres Akademik Mahasiswa Meyusun Tugas Akhir Di Universitas X Jakarta Barat*”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 3 November 2025 didapatkan nilai persentase sebesar 26%.

Jakarta, 4 November 2025
Administrator Turnitin


Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Hasbiy Ahmad Maulana
NIM : 46121010133
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Studi Deskriptif Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Tugas Akhir di Universitas x Jakarta Barat

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0327048904

()

Ketua Penguji : Ahmad Naufalul Umam, M.Si.
NIDN : 0308069001

()

Penguji 1 : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.
NIDN : 0308018301

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Jakarta, 5 Desember 2025
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi


Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji dan syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan segala hikmat dan berkat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Studi Deskriptif Stres Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Tugas Akhir Di Universitas X Jakarta Barat”**. Penyusunan Tugas Akhir ini dibuat dan diajukan untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Fakultas Psikologi di Universitas Mercu Buana.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph. D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Aulia Kirana M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing dengan sabar, memotivasi, dan memberikan banyak ilmu selama proses penyelesaian Tugas Akhir ini.
5. Bapak Ahmad Naufalul Umam, M.Si., selaku ketua penguji dalam sidang tugas akhir ini.
6. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc., selaku Sekretaris Program Studi I Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana., sekaligus sebagai penguji dalam sidang tugas akhir ini.
7. Ibu Prahastia Kurnia Putri, S.Psi, M.Psi., selaku Sekretaris Program Studi II Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
8. Orang tua penulis, ayah dan ibu yang selalu membimbing dan mendorong setiap langkah menuju sukses di dunia dan akhirat. Dari keduanya penulis mendapatkan keteguhan untuk menyelesaikan setiap tahapan yang harus dilalui. Juga kepada

adik yang menguatkan penulis untuk menyelesaikan studi ini, sehingga penulis dapat mengatakan bahwa kesabaran dan giat berusaha akan mengantarkan pada tujuan yang mengagumkan..percayalah.

9. Teman-teman angkatan 2021, meskipun tidak banyak kebersamaan karena keterbatasan masa pandemi Covid-19 dan keterbatasan gerak yang penulis alami, namun tetap memberikan pengalaman yang berarti.
10. Semua pihak yang telah berkontribusi langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir yang telah disusun ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Semua kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Penulis berharap, semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.



Jakarta, 5 Desember 2025

Hasbiy Ahmad Maulana

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hasbiy Ahmad Maulana
NIM : 46121010133
Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : STUDI DESKRIPTIF STRES AKADEMIK MAHASISWA YANG MENERJAKAN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS X JAKARTA BARAT

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 5 Desember 2025

Yang menyatakan,



Hasbiy Ahmad Maulana

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

STUDI DESKRIPTIF STRES AKADEMIK MAHASISWA YANG MENYUSUN TUGAS AKHIR

Hasbiy Ahmad Maulana

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres akademik, sumber stres, dan reaksi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas X Jakarta Barat. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 63 mahasiswa yang dipilih melalui convenience sampling. Data dikumpulkan menggunakan Student Life Stress Inventory (SLSI) yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas ($\alpha = 0,939$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres akademik sedang (71,4%), dengan tekanan akademik sebagai sumber stres paling dominan (Mean = 13,09), terutama terkait tuntutan waktu dan penyelesaian skripsi. Reaksi stres yang paling banyak muncul adalah reaksi emosional (Mean = 12,66), seperti kecemasan dan perasaan tertekan. Mahasiswa semester tujuh dan delapan menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan semester lainnya. Temuan ini menunjukkan perlunya dukungan akademik yang lebih responsif bagi mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: stres akademik, mahasiswa, tugas akhir, Student-Life Stress Inventory, survei

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

*A DESCRIPTIVE STUDY OF ACADEMIC STRESS OF
STUDENTS COMPILING FINAL ASSIGNMENTS AT
UNIVERSITY X WEST JAKARTA*

Hasbiy Ahmad Maulana

ABSTRACT

This study aims to describe the level of academic stress, sources of stress, and academic stress reactions in final year students who are preparing their final assignments at University X, West Jakarta. The study used a descriptive quantitative approach involving 63 students selected through convenience sampling. Data were collected using the Student Life Stress Inventory (SLSI) which has met the criteria for validity and reliability ($\alpha = 0.939$). The results showed that the majority of students were in the moderate academic stress category (71.4%), with academic pressure as the most dominant source of stress (Mean = 13.09), especially related to time demands and thesis completion. The most common stress reactions were emotional reactions (Mean = 12.66), such as anxiety and feelings of depression. Students in the seventh and eighth semesters showed higher levels of stress compared to other semesters. These findings indicate the need for more responsive academic support for final year students.

Keywords: *academic stress, students, final thesis, Student-Life Stress Inventory, survey*

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUTAN	0
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	3
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Stres.....	5
2.1.1 Definisi Stres.....	5
2.2 Dimensi Stres Akademik.....	6
2.3 Faktor Stres Akademik.....	6
2.4 Implikasi Stres Akademik.....	7
2.5 Penelitian Terdahulu.....	8
2.6 Dinamika Psikologi Stres Akadmik	11
2.7 Kerangka Berfikir	13
2.8 Hipotesis.....	13
BAB III METODE PENELITIAN	16

3.1 Desain Penelitian	16
3.1.1 Pendekatan	16
3.1.2 Metode Penelitian	16
3.1.3 Identifikasi Variabel.....	16
3.2 Populasi Dan Sample	16
3.2.1 Populasi.....	16
3.2.2 Sample	17
3.4 Definisi Operasional	19
3.5 Instrumen Penelitian.....	20
3.5 Validitas & Realibilitas.....	22
3.5.1 Uji Validitas.....	22
3.5.2 Uji Realibilitas.....	23
3.6 Analisis Data	24
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	24
BAB IV PEMBAHASAN	26
4.1 Gambar Umum.....	26
4.2 Hasil.....	30
4.2.1 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas.....	30
4.2.2 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	32
4.2.3 Kategorisasi Tingkat Stres Akademik.....	33
4.2.4 Crosstab Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Karakteristik Responden	34
4.2.5 Deskripsi Sumber Stres dan Reaksi Stres Akademik	36
4.3 Diskusi.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
5.2 Keterbatasan Penelitan	42
5.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	14
Gambar 3.1 Tabel Isaac dan Michael (1981).....	18



DAFTAR TABEL

Gambar 2.1 Penelitian Terdahulu.....	9
Gambar 3.1 Jumlah Mahasiswa Mengambil Tugas Akhir per Fakultas	17
Gambar 3.2 Blueprint SLSI.....	21
Gambar 4.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian	27
Gambar 4.2 Hasil Uji Validitas Stres Akademik	30
Gambar 4.3 Hasil Uji Realibilitas Skala Stres Akademik	31
Gambar 4.4 Statistik Deskriptif Variabel Stres Akademik.....	32
Gambar 4.5 Distri busi kategori Tingkat Stres Akademik	33
Gambar 4.6 Tingkat Stres Akademik berdasarkan Jenis Kelamin	34
Gambar 4.7 Tingkat Stres Akademik Status Kuliah dan Kerja	35
Gambar 4.8 Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Semester yang Ditempuh	35
Gambar 4.9 Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Domisili	35
Gambar 4.10 Deskriptif Sumber Stres Akademik	36
Gambar 4.11 Deskriptif Reaksi Stres Akademik	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Table Pernyataan Stres Akademik	47
Lampiran 2. Validitas dan Realibilitas	51
Lampiran 3. Output Analisis Data SPSS.....	54
Lampiran 4. Curriculum Vitae	76

