



**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA KELAS KARYAWAN
DI UNIVERSITAS X**

TUGAS AKHIR

**AYU NUR KUSUMA DEWI
46117310046**

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023



**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA KELAS KARYAWAN
DI UNIVERSITAS X**

TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana
(S1) Pada Program Studi Psikologi**

AYU NUR KUSUMA DEWI

46117310046

UNIVERSITAS

MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Tugas Akhir ini:

Judul : Hubungan Kontrol Diri dengan Stres Akademik
Pada Mahasiswa Kelas Karyawan di Universitas X

Nama : Ayu Nur Kusuma Dewi

NIM : 46117310046

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Fakultas Psikologi

Tanggal : 22 Februari 2023

Dengan ini menyatakan hasil penulisan Tugas Akhir yang telah saya buat merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Tugas Akhir ini merupakan plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dalam paksaan.

Penulis,



(Ayu Nur Kusuma Dewi)

HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Ayu Nur Kusuma Dewi
NIM : 46117310046
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Laporan : Hubungan Kontrol Diri dengan Stres Akademik pada Skripsi Mahasiswa Kelas Karyawan di Universitas X

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Pengaji 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 : Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308098204

Ketua Pengaji : Firman Alamsyah Ario Buntaran, M.A
NIDN : 0301108105

Pengaji : Maria Ulfa, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0312038501

Jakarta, 22 Februari 2023

Mengetahui,

Dekan

Ketua Program Studi

(Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D) (Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

PSI 07210509



Please Scan QR Code Verify

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa selalu memberikan anugerah, rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis dalam rangka penyelesaian karya Tugas Akhir dengan judul **“Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kelas Karyawan di Universitas X”**. Tugas Akhir ini dibuat sebagai syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Peneliti merasa bersyukur dan berterima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang diberikan kelurga, kerabat, maupun dosen. Berkat bimbingan dan pengarahn yang diberikan, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Irmawan, S.Psi., M.Sc selaku Sekertaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbung yang selalu sedia memberikan waktu, tenaga, dan sabar dalam membimbing serta memberikan arahan kepada penulis dari awal pembuatan Tugas Akhir ini hingga selesai.
6. Kepada kedua orang tua yang selalu memberikan semangat dan doa yang sangat luar biasa.
7. Sahabat tercinta Chuhendra Ayu Setya Yuntari yang selalu memberikan dukungan dan bantuan dengan tulus setiap kali saya memerlukan bimbingan atau bantuan dalam mengerjakan Tugas Akhir ini.
8. Sahabat tercinta Atika Lusyana dan Chandra Ratnanita yang selalu memberikan semangat dan doa kepada penulis.

9. Serta seluruh pihak seperti responden yang telah membantu memberikan kemudahan kepada peneliti selama proses penggerjaan Tugas Akhir ini.

Peneliti menyadari bahwa tidak ada satupun hasil yang sempurna, namun kritik dan saran untuk pengembangan penelitian ini sangat diharapkan. Meski demikian, penulis sangat berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca maupun penulis sendiri.

Jakarta, 22 Februari 2023

Ayu Nur Kusuma Dewi



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

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

Nama : Ayu Nur Kusuma Dewi
NIM : 46117310046
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Fakultas Psikologi
Judul : Hubungan Kontrol Diri dengan Stres Akademik
Pada Mahasiswa Kelas Karyawan di Universitas X

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, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 22 Februari 2023

Vang menyatakan,



Ayu Nur Kusuma Dewi

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1. Stres Akademik	7
2.1.1. Definisi Konseptual Stres Akademik	7
2.1.2. Definisi Operasional Stres Akademik	8
2.1.3. Dimensi Stres Akademik.....	8
2.1.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	10
2.2. Kontrol Diri.....	11
2.2.1. Definisi Konseptual Kontrol Diri.....	11
2.2.2. Definisi Operasional Kontrol Diri.....	12
2.2.3. Dimensi Kontrol Diri	12
2.2.4. Pengaruh kontrol diri pada individu.....	13
2.2.5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri	14
2.3. Penelitian Terdahulu	14
2.4. Dinamika Hubungan Antar Variabel	16

2.5.	Kerangka Pemikiran.....	18
2.6.	Hipotesa Penelitian	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		19
3.1.	Jenis Penelitian.....	19
3.2.	Definisi Operasional	19
3.2.1.	Stres Akademik	19
3.2.2.	Kontrol Diri.....	20
3.3.	Teknik Pengambilan Sampel	20
3.3.1.	Populasi.....	20
3.3.2.	Sampel.....	20
3.4.	Metode dan Instrumen Penelitian	21
3.4.1.	Metode Pengumpulan Data	21
3.4.2.	Instrumen Penelitian.....	21
3.5.	Analisis Data.....	24
3.5.1.	Statistik Deskriptif	24
3.5.2.	Validitas	24
3.5.3.	Reliabilitas	24
3.5.4.	Uji Normalitas.....	25
3.5.5.	Korelasi	25
3.5.6.	Uji Regresi	26
3.6.	Uji Coba Instrumen.....	26
3.6.1.	Uji Validitas	26
3.6.2.	Uji Reliabilitas	27
BAB IV HASIL DAN ANALISA.....		28
4.1.	Gambaran Umum Responden.....	28
4.1.1.	Gambaran responden.....	28
4.2.	Uji Korelasi Data Demografi dengan Variabel Stres Akademik dan Kontrol Diri.....	29
4.3.	Uji Normalitas.....	30
4.4.	Kategorisasi Skor Stres Akademik dan Kontrol Diri.....	31
4.4.1.	Variabel Stres akademik	32
4.4.2.	Variabel kontrol diri.....	32

4.5.	Uji T-Test.....	33
4.6.	Uji ANOVA	34
4.7.	Hasil Uji Analisis Tambahan	38
4.8.	Uji Hipotesis	39
4.9.	Uji Regresi Linier Sederhana.....	40
4.10.	Pembahasan.....	41
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1.	Kesimpulan	44
5.2.	Keterbatasan Penelitian.....	44
5.3.	Saran	44
	DAFTAR PUSTAKA.....	46



DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 4.1 Hasil uji normalitas Q-Q Plot stres akademik	31
Gambar 4.2 Hasil uji normalitas Q-Q Plot kontrol diri.....	31



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Blue print Skala Stres Akademik pada sumber stres	22
Tabel 3.2 Blue print Skala Stres Akademik pada reaksi terhadap sumber stres	23
Tabel 3.3 Blue print Skala Kontrol Diri.....	24
Tabel 4.1 Gambaran responden.....	28
Tabel 4.2 Hasil uji korelasi antara gambaran responden dengan stres akademik dan kontrol diri.....	30
Tabel 4.3 Hasil uji normalitas	30
Tabel 4.4 Persebaran skor stres akademik	32
Tabel 4.5 Persebaran skor kontrol diri	33
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>independent-samples t-test</i> pada jenis kelamin : stres akademik	33
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>independent-samples t-test</i> pada jenis kelamin : kontrol diri .34	34
Tabel 4.8 Hasil uji <i>One Way Between-Groups ANOVA</i> pada usia : stres akademik	34
Tabel 4.9 Hasil uji <i>One Way Between-Groups ANOVA</i> pada usia : kontrol diri..34	34
Tabel 4.10 Hasil uji <i>One Way Between-Groups ANOVA</i> pada tingkat semester: stres akademik	35
Tabel 4.11 Hasil uji <i>One Way Between-Groups ANOVA</i> pada tingkat semester : kontrol diri.....	35
Tabel 4.12 Hasil uji <i>One Way Between-Groups ANOVA</i> pada fakultas : stres akademik	36
Tabel 4.13 Hasil uji <i>One Way Between-Groups ANOVA</i> pada fakultas : kontrol diri	36
Tabel 4.14 Hasil uji <i>One Way Between-Groups ANOVA</i> pada status : stres akademik	36
Tabel 4.15 Hasil Uji <i>One Way Between-Groups ANOVA</i> pada status : kontrol diri	37
Tabel 4.16 Hasil uji <i>One Way Between-Groups ANOVA</i> pada Kampus UMB : stres akademik	37

Tabel 4.17 Hasil uji <i>One Way Between-Groups</i> ANOVA pada Kampus UMB : kontrol diri.....	37
Tabel 4.18 Tabel hasil uji korelasi dimensi kontrol diri dengan stres akademik ...	38
Tabel 4.19 Mean skor kontrol diri berdasarkan jenis kelamin responden	38
Tabel 4.20 Mean skor stres akademik berdasarkan jenis kelamin responden.....	39
Tabel 4.21 Hasil uji hipotesis korelasi stres akademik dan kontrol diri	39
Tabel 4.22 Hasil uji regresi linier sederhana.....	40



DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Skala Stres Akademik.....	53
Lampiran 2 Skala Kontrol Diri	55
Lampiran 3 Kuesioner Google Form	56
Lampiran 4 Hasil Pilot Study	78
Lampiran 5 Bukti Persetujuan Penggunaan Alat Ukur.....	94

