



**HUBUNGAN *STRES AKADEMIK* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASISWA PSIKOLOGI KELAS KARYAWAN YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS X JAKARTA BARAT**

**SKRIPSI**

**AUDI ROSSI FRANSISKA**

**46119110055**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2023**



**HUBUNGAN *STRES AKADEMIK* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASISWA PSIKOLOGI KELAS KARYAWAN YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS X JAKARTABARAT**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana**

**AUDI ROSSI FRANSISKA**

**46119110055**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA**

**2023**

## HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam penelitian untuk memenuhi Tugas Akhir ini:

Judul : “Hubungan *Stres Akademik* dengan *Psychological Well-Being* Mahasiswa Psikologi Kelas Karyawan yang sedang menyusun skripsi di Universitas X Jakarta Barat

Nama : Audi Rossi Fransiska

NIM : 46119110055

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 12 Agustus 2023

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya **sendiri** dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar ke sarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahan yang digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

UNIVERSITAS  
MERCUBUANA

Jakarta, 12 Agustus 2023



Audi Rossi Fransiska

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Judul : "Hubungan Stress Akademik Dengan Psychological Well-being Mahasiswa Psikologi kelas Karyawan Yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas X Jakarta Barat"

Nama : Audi Rossi Fransiska

NIM : 46119110055

Program : Program Studi Psikologi

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

(Aulia Kirana)

NIDN : 0327048904

Ketua Penguji : Melani Aprianti, M.Psi., Psikolog

(Melani Aprianti)

NIDN : 0322048105

Penguji : Nursakinah Oktaviana Sasmita, M.si

(Nursakinah Oktaviana Sasmita)

NIDN : 0310108704

Jakarta, 23 Agustus 2023

Mengetahui,

Dekan/Direktur Program Pascasarjana

Ketua Program Studi

(Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D)

(Karisma Riskinanti, M.Psi, Psikolog)



## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis guna menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan *stres akademik* dengan *psychological well-being* mahasiswa psikologi kelas karyawan yang sedang menyusun skripsi di Universitas X Jakarta Barat” Karya ilmiah ini di susun guna memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi fakultas Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta Barat, Peneliti ucapkan terimakasih kepada:

1. 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., P.si, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Dhani Irmawan, S. Psi., M.Sc., selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Aulia Kirana M. Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, dukungan serta bimbingan selama proses penyusunan skripsi
6. Segenap dosen Fakultas Psikologi yang saya hormati dan telai mendidik dan memberikan ilmu selama perkuliahan di Universitas Mercu Buana.
7. Suami saya, anak saya dan orang tua saya yang selama ini t elah mendukung dan memberikan semangat yang tiada henti selama proses penyelesaian Tugas Akhir.

Penulis berharap semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk kita semua. Akhir kata dari penulis, semoga Allah senantiasa membalas segala kebaikan bapak/ibu, keluarga dan teman-teman semuanya yang telah mendukung dan membantu dalam penelitian ini.

Tangerang 12 Agustus 2023

Audi Rossi Fransiaka

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Judul : “Hubungan *Stres Akademik* dengan *Psychological Well-Being*  
Mahasiswa Psikologi Kelas Karyawan yang sedang menyusun skripsi  
di Universitas X Jakarta Barat”

Nama : Audi Rossi Fransiska

NIM : 46119110055

Program : Program Studi Psikologi

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 Laporan Skripsi 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, 12 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Audi Rossi Fransiska

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	9
1.3 Tujuan Penelitian .....	9
1.4 Manfaat Penelitian .....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	9
1.5 Sistematika Penelitian.....	10
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b> .....	<b>11</b>
2.1 Psychological Well-Being .....	11
2.1.1 Definisi Psychological Well-Being .....	11
2.1.2 Dimensi pada Psychological Well-Being.....	12
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Psychological Well-Being...13	
2.2 Stres Akademik .....	15
2.2.1 Pengertian Stres Akademik .....	15
2.2.2 Gejala-Gejala Stres Akademik .....	16
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik .....	17
2.3 Mahasiswa yang Bekerja .....	19
2.4 Tinjauan Terhadap Penelitian Terdahulu .....	19
2.5 Hubungan Antar Variabel .....	28
2.6 Kerangka Berfikir .....	29

2.7 Hipotesis Penelitian .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
3.1 Desain Penelitian .....	31
3.1.1 Pendekatan.....	31
3.1.2 Metode Penelitian.....	31
3.1.3 Identifikasi.....	31
3.2 Populasi dan Sampel.....	32
3.2.1 Populasi .....	32
3.2.2 Sampel .....	32
3.2.3 Teknik Sampling .....	33
3.2.4 Teknik Pengumpulan Data .....	33
3.3 Definisi Operasional .....	34
3.3.1 Psychological Well-Being.....	34
3.3.2 Stres Akademik .....	34
3.4 Instrumen Penelitian .....	34
3.4.1 Alat Ukur Psychological Well-Being.....	35
3.4.2 Alat Ukur Stres Akademik .....	36
3.5 Validitas dan Reliabilitas .....	37
3.5.1 Validitas.....	37
3.5.2 Reliabilitas.....	38
3.6 Uji Hipotesis .....	39
3.6.1 Uji Korelasi .....	39
3.7 Uji Asumsi Klasik.....	40
3.7.1 Uji Normalitas .....	40
3.7.2 Uji Linieritas.....	40
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
4.1 Gambaran Umum dan Responden .....	41
4.2 Analisa Deskriptif .....	43
4.2.1 Kategori Stress Akademik.....	44
4.2.2 Kategorisasi Psychological Well-Being.....	45
4.3 Analisa Data.....	46



4.3.1 Hasil Uji Normal .....	46
4.3.2 Hasil Uji Linieritas .....	46
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis .....	47
4.3.4 Analisa Korelasi Antar Dimensi.....	48
4.4 Analisa Tambahan .....	50
4.4.1 Analisa Stres Akademik Berdasarkan Data Demografi .....	50
4.5 Hasil Penelitian .....	52
4.6 Pembahasan.....	55
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>60</b>
5.1 Kesimpulan .....	61
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	61
5.3 Saran .....	61
5.3.1 Saran Teoritis.....	61
5.3.2 Saran Praktis .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>69</b>



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Kerangka Berfikir .....	29
---	----



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1</b> Penelitian Terdahulu.....	20
<b>Tabel 3.1</b> Blue Print Ryff Psychological Well-Being .....	35
<b>Tabel 3.2</b> Skala Ryff Psychology Well-Being Scale (Y) .....	35
<b>Tabel 3.3</b> Blue print alat ukur stres akademik (X) .....	36
<b>Tabel 3.4</b> Skala Stres Akademik .....	36
<b>Tabel 3.5</b> Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik .....	37
<b>Tabel 3.6</b> Hasil Uji Validitas Skala Psychological well-being.....	38
<b>Tabel 3.7</b> Hasil Uji Reliabilitas .....	39
<b>Tabel 4.1</b> Gambaran umum responden berdasarkan Usia .....	41
<b>Tabel 4.2</b> Gambaran umum responden berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
<b>Tabel 4.3</b> Gambaran umum responden berdasarkan semester .....	42
<b>Tabel 4.4</b> Gambaran umum responden berdasarkan Pendapatan .....	43
<b>Tabel 4.5</b> Analisa Deskriptif.....	43
<b>Tabel 4.6</b> Norma Kategori Stres Akademik .....	44
<b>Tabel 4.7</b> Hasil Kategorisasi Stres Akademik .....	44
<b>Tabel 4.8</b> Kategorisasi Psychological Well-Being .....	45
<b>Tabel 4.9</b> Hasil Kategorisasi Psychological Well-Being.....	45
<b>Tabel 4.10</b> Hasil Uji Normalitas.....	46
<b>Tabel 4.11</b> Hasil Uji Linieritas .....	47
<b>Tabel 4.12</b> Hasil Uji Hipotesis .....	47
<b>Tabel 4.13</b> Hasil Korelasi Antar Dimensi <i>Psychological Well-Being</i> dengan <i>Stres Akademik</i> .....	48
<b>Tabel 4.14</b> Hasil Korelasi Antar Dimensi <i>Stres Akademik</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i> .....	50
<b>Tabel 4.15</b> Hasil Uji ANOVA Stres Akademik (X) Berdasarkan Data Demografi .....	51
<b>Tabel 4.16</b> Hasil Uji ANOVA Psychological Well-Being Berdasarkan Data Demografi.....	51