



**PENGARUH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA KELAS KARYAWAN
DI UNIVERSITAS X JAKARTA**

SKRIPSI

**DISUSUN OLEH :
SYAHRUR RIZAL
46119310017**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
**PEMBIMBING :
RIZKI DAWANTI, M.Psi., Psikolog**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
2023**

HALAMAN JUDUL



**PENGARUH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA KELAS KARYAWAN
DI UNIVERSITAS X JAKARTA**

SKRIPSI

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

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

SYAHRUR RIZAL

46119310017

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

2023

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syahrur Rizal
NIM : 46119310017
Program Studi : Psikologi
Judul : Pengaruh *Psychological Well-Being* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kelas Karyawan di Universitas X Jakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat serta semua sumber baik dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademik yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 9 September 2023

UNIVERSITA
MERCU BUANA



Syahrur Rizal

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Syahrur Rizal
NIM : 46119310017
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Psychological Well-Being Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Kelas Karyawan di Universitas X Jakarta

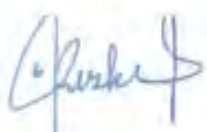
Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata I pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308098204

Ketua Penguji : Dina Syakina, S.Si., M.Si.
NIDN : 0306099001

Penguji I : Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0327048904

()

()

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 9 September 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Menyanarne maan warasani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

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 “**Pengaruh *Psychological Well-Being* terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Kelas Karyawan di Universitas X Jakarta**”. 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 keluarga, 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, S.Psi., 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 pembimbing 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. Kepada Ibu Kasatbinmas, AKP Iis Puspita, S.H., M.H. dan seluruh personel Satbinmas Polres Karawang yang selalu memberikan dukungan dalam menjalani perkuliahan hingga penyelesaian Tugas Akhir ini.
8. Serta seluruh pihak seperti responden yang telah membantu memberikan kemudahan kepada peneliti selama proses pengerjaan 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 maupu penulis sendiri.

Jakarta, 9 September 2023



Penulis



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

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

Nama : Syahrur Rizal
NIM : 46119310017
Program Studi : Psikologi
Judul : Pengaruh *Psychological Well-being* terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Kelas Karyawan di Universitas X Jakarta.

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

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.

Jakarta, 9 September 2023

Yang menyatakan,



(Syahrur Rizal)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	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.....	8
1.3. Tujuan Penelitian.....	8
1.4. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
2.1. Stres Akademik.....	10
2.1.1. Definisi Konseptual Stres Akademik.....	10
2.1.2. Definisi Operasional Stres Akademik.....	11
2.1.3. Dimensi Stres Akademik.....	11
2.1.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	13
2.2. <i>Psychological well-Being</i>	15
2.2.1. Definisi Konseptual <i>Psychological well-Being</i>	15
2.2.2. Definisi Operasional <i>Psychological well-Being</i>	16
2.2.3. Dimensi <i>Psychological well-Being</i>	17
2.2.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Psychological well-Being</i>	18
2.3. Penelitian Terdahulu.....	21
2.4. Dinamika Hubungan Antar Variabel.....	23

2.5. Kerangka Pemikiran.....	24
2.6. Hipotesa Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1. Jenis Penelitian.....	25
3.2. Definisi Operasional	25
3.2.1. Stres Akademik	25
3.2.2. Psychological well-Being.....	26
3.3. Teknik Pengambilan Sampel	26
3.3.1. Populasi	26
3.3.2. Sampel.....	27
3.4. Metode dan Instrumen Penelitian	27
3.4.1. Metode Pengumpulan Data.....	27
3.4.2. Instrumen Penelitian.....	28
3.5. Analisis Data.....	31
3.5.1. Statistik Deskriptif	31
3.5.2. Validitas	32
3.5.3. Reliabilitas.....	32
3.5.4. Uji Normalitas.....	32
3.5.5. Korelasi	33
3.5.6. Uji Regresi	33
3.6. Uji Coba Instrumen.....	33
3.6.1. Uji Validitas	34
3.6.2. Uji Reliabilitas	34
BAB IV HASIL DAN ANALISA	36
4.1. Gambaran Umum Responden.....	36
4.1.1. Gambaran responden.....	36
4.2. Uji Korelasi Data Demografi dengan Variabel Stres Akademik dan Psychological well-Being.....	38
4.3. Uji Normalitas.....	39
4.4. Kategorisasi Skor Stres Akademik dan Psychological well-Being	40
4.4.1. Variabel Stres akademik	40
4.4.2. Variabel Psychological well-Being.....	41

4.5. Uji T-Test.....	41
4.6. Uji ANOVA	42
4.7. Uji Hipotesis	46
4.8. Uji Regresi Linier Sederhana.....	47
4.9. Uji Analisis Tambahan	47
4.10. Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
5.1. Kesimpulan	52
5.2. Keterbatasan Penelitian.....	52
5.3. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1 Hasil uji normalitas Q-Q Plot stres akademik.....	39
Gambar 4.2 Hasil uji normalitas Q-Q Plot Psychological well-being.....	39



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Blue print Skala Stres Akademik pada sumber stres	28
Tabel 3.2 Blue print Skala Stres Akademik pada reaksi terhadap sumber stres	29
Tabel 3.3 Blue print Skala <i>Psychological Well-Being</i>	30
Tabel 4.1 Gambaran responden.....	36
Tabel 4.2 Hasil uji korelasi antara gambaran responden dengan stres akademik dan <i>psychological well-being</i>	38
Tabel 4.3 Hasil uji normalitas	39
Tabel 4.4 Persebaran skor stres akademik	40
Tabel 4.5 Persebaran skor <i>psychological well-being</i>	41
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>independent-samples t-test</i> pada jenis kelamin : stres akademik	42
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>independent-samples t-test</i> pada jenis kelamin : <i>psychological well-being</i>	42
Tabel 4.8 Hasil uji <i>One Way Between-Groups ANOVA</i> pada usia : stres akademik	42
Tabel 4.9 Hasil uji <i>One Way Between-Groups ANOVA</i> pada usia : <i>psychological well-being</i>	43
Tabel 4.10 Hasil uji <i>One Way Between-Groups ANOVA</i> pada tingkat semester: stres akademik.....	43
Tabel 4.11 Hasil uji <i>One Way Between-Groups ANOVA</i> pada tingkat semester : <i>psychological well-being</i>	43
Tabel 4.12 Hasil uji <i>One Way Between-Groups ANOVA</i> pada fakultas : stres akademik	44
Tabel 4.13 Hasil uji <i>One Way Between-Groups ANOVA</i> pada fakultas : <i>psychological well-being</i>	44
Tabel 4.14 Hasil uji <i>One Way Between-Groups ANOVA</i> pada status : stres akademik	45
Tabel 4.15 Hasil Uji <i>One Way Between-Groups ANOVA</i> pada status : <i>psychological well-being</i>	45

Tabel 4.16 Hasil uji One Way Between-Groups ANOVA pada Kampus X : stres akademik	45
Tabel 4.17 Hasil uji One Way Between-Groups ANOVA pada Kampus X : <i>Psychological Well-Being</i>	46
Tabel 4.18 Hasil uji One Way Between-Groups ANOVA pada Waktu Kerja : stres akademik	46
Tabel 4.19 Hasil uji One Way Between-Groups ANOVA pada Waktu Kerja : <i>Psychological Well-Being</i>	46
Tabel 4.20 Hasil uji hipotesis korelasi stres akademik dan <i>psychological well-being</i>	47
Tabel 4.21 Hasil uji regresi linear sederhana	47
Tabel 4.22 Tabel hasil uji korelasi dimensi <i>psychological well-being</i> dengan stres akademik	48
Tabel 4.23 Mean <i>Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	47
Tabel 4.24 Mean skor stres akademik berdasarkan jenis kelamin responden.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Skala Stres Akademik.....	62
Lampiran 2 Skala <i>Psychological Well-Being</i>	64
Lampiran 3 Kuesioner Google Form	66
Lampiran 4 Hasil Pilot Study	96

