



**STRES DAN STRESOR AKADEMIK MAHASISWA
PROGRAM KELAS KARYAWAN FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA
(SEBUAH STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF)**

SKRIPSI

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

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Oleh:

ARIYO HANDOKO PUTRO SUWARDI

46113120126

**UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA
FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
2017**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam penulisan skripsi ini:

Judul **Stres dan Stresor Akademik Mahasiswa Program Kelas
Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana
Jakarta (Sebuah Studi Deskriptif Kuantitatif)**

Nama Ariyo Handoko Putro Suwardi

NIM 46113120126

Jurusan Program Studi Psikologi

Tanggal 04 Agustus 2017

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan dosen pembimbing yang ditetapkan dengan surat keputusan dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta.

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

Jakarta, 05 Agustus 2017


Ariyo Handoko Putro Suwardi

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Skripsi yang berjudul "Stres dan Stresor Akademik Mahasiswa Program Kelas Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta (Sebuah Studi Deskriptif Kuantitatif)" telah diajukan sidang skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana pada 04 Agustus 2017. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program Sarjana (S1) pada studi Psikologi.

Jakarta, 04 Agustus 2017

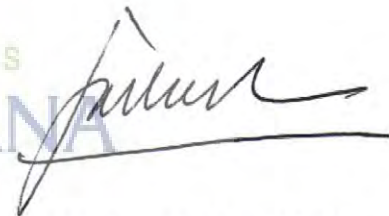


Penguji I



Irfan Aulia Syaiful, M.Psi.,Dr

Penguji II



S.S. Sulistiyono, Drs., M.Si.

Pembimbing



Setiawati Intan Savitri, Dr.,M.Psi

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul **Stres dan Stresor Akademik Mahasiswa Program Kelas
Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana
Jakarta (Sebuah Studi Deskriptif Kuantitatif)**

Nama Ariyo Handoko Putro Suwardi

NIM 46113120126

Jurusan Program Studi Psikologi

Tanggal 04 Agustus 2017

Pembimbing



Setiawati Intan Sayitri, Dr.,M.Psi

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



Muhammad Iqbal, PhD.

Ketua Program Studi Psikologi



Tika Bisono, M.Psi., psikolog

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah *Azzawajalla*, kami memuji-Nya, memohon pertolongan, serta meminta ampunan kepada-Nya. Kami berlandung kepada Allah dari kejelekan diri kami dan dari keburukan amal perbuatan kami. Barang siapa yang diberi hidayah oleh Allah niscaya tiada seorang pun yang dapat menyesatkannya, dan barang siapa yang disesatkan-Nya niscaya tiada seorang pun yang dapat memberinya petunjuk.

Dengan rahmat dan pertolongan-Nya Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan karya skripsi dengan judul **“STRES DAN STRESOR AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM KELAS KARYAWAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERCUBUANA JAKARTA (SEBUAH STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF)”**. Karya skripsi ini disusun guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercubuana Jakarta.

Dalam menyusun skripsi ini penulis merasa bersyukur atas bantuan dan dorongan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi penulis dengan baik. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang penulis tidak bisa sebutkan satu per satu dalam lembar ini karena keterbatasan ketentuan penulisan.

Semoga amal baik kalian mendapatkan balasan dari Allah dan menjadi amal kebaikan pemberat di *yaumul hisab*.

Perlu disadari bahwa dengan segala keterbatasan, penulisan ini masih jauh dari sempurna, sehingga masukkan dan kritikkan yang *konstruktif* sangat penulis harapkan demi sempurnanya penelitian ini.

Akhirnya semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk semua yang berkepentingan dengan apa saja yang dibahas dalam penelitian ini khususnya untuk para pembaca.

Jakarta, Juli 2017

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
PENGESAHAN SIDANG	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Batasan Masalah.....	5
1.3. Rumusan Masalah	6
1.4. Tujuan Penelitian	7
1.5. Manfaat Penelitian	7
1.6. Sistematika Penulisan.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1. Stres dan Stresor.....	10
2.1.1. Definisi Stres.....	10
2.1.2. Unsur-unsur Stres.....	11
2.1.3. Jenis-jenis Stres.....	12
2.1.4. Tahapan Stres	12
2.1.5. Sumber Stres	15
2.1.6. Faktor yang Mempengaruhi Stres	16
2.1.7. Definisi Stresor.....	17
2.1.8. Dampak Stresor.....	18
2.2. Stres Akademik	19
2.2.1. Pengertian Stres Akademik	19
2.2.2. Dimensi Stres Akademik.....	20

2.2.3. Aspek dan Indikator Stres Akademik	22
2.2.4. Pengukuran Stresor Akademik.....	23
2.2.5. Faktor-faktor Stresor Akademik	24
2.2.6. Gejala-gejala Stres Akademik.....	27
2.3. Mahasiswa.....	27
2.3.1. Pengertian Mahasiswa.....	27
2.3.2. Mahasiswa Bekerja	29
2.3.3. Program Kelas Karyawan Universitas Mecubuana.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	34
3.4. Metode Pengumpulan Data.....	34
3.5. Skala Stresor Akademik.....	38
3.6. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	41
3.6.1. Validitas Alat Ukur	41
3.6.2. Reliabilitas Alat Ukur	42
3.6.3. Pelaksanaan Penelitian.....	42
3.7. Pelaksanaan Penelitian	41
3.8. Metode Analisis Data dan Uji Coba Alat Ukur	44
3.8.1. Metode Analisis Data.....	44
3.8.2. Uji Coba Alat Ukur	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
4.1. Gambaran Umum Subyek Penelitian	46
4.2. Validitas dan Realibilitas	55
4.3. Analisis Deskriptif	56
4.4. Analisis Kategorisasi.....	64
4.5. Rangkuman Hasil Uji Kategorisasi.....	76
BAB V PENUTUP	79
5.1. Kesimpulan	79
5.2. Diskusi.....	79
5.3. Keterbatasan.....	89

5.4. Saran.....89

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Gejala-gejala Stres Akademik	27
Tabel 3.1. Data Mahasiswa Psikologi Program Kelas Karyawan Universitas Mercubuana Jakarta	34
Tabel 3.2. Sampel Berstrata Proporsional (1).....	36
Tabel 3.3. <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik	39
Tabel 4.1. Demografi Responden Berdasarkan Angkatan/Tahun	47
Tabel 4.2. Demografi Responden Berdasarkan Kampus.....	48
Tabel 4.3. Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Tabel 4.4. Demografi Responden Berdasarkan IPK.....	50
Tabel 4.5. Demografi Responden Berdasarkan Jumlah Anak	51
Tabel 4.3. Demografi Responden Berdasarkan Status Pernikahan	52
Tabel 4.7. Demografi Responden Berdasarkan Umur.....	53
Tabel 4.8. Demografi Responden Berdasarkan Profesi.....	54
Tabel 4.9. Deskripsi Data Penelitian	57
Tabel 4.10. <i>Range</i> Urutan Stresor Akademik dan Reaksi Terhadap Stresor...	62
Tabel 4.11. Stres Akademik Mahasiswa	65
Tabel 4.12. Stresor Akademik.....	66
Tabel 4.13. Indikator <i>Frustration</i>	67
Tabel 4.14. Indikator <i>Conflicts</i>	68
Tabel 4.15. Indikator <i>Pressures</i>	69
Tabel 4.16. Indikator <i>Changes</i>	70
Tabel 4.17. Indikator <i>Self Imposed</i>	71
Tabel 4.18. Reaksi terhadap Stresor Akademik	72
Tabel 4.19. Indikator <i>Physiological</i>	73
Tabel 4.20. Indikator <i>Emotional</i>	74
Tabel 4.21. Indikator <i>Behavioral</i>	75
Tabel 4.22. Indikator <i>Cognitive</i>	76
Tabel 4.23. Rangkuman Hasil Uji Kategorisasi	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1. <i>Pie Chart</i> Berdasarkan Angkatan/Tahun	47
Gambar 4.2. <i>Pie Chart</i> Berdasarkan Kampus	48
Gambar 4.3. <i>Pie Chart</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Gambar 4.4. <i>Pie Chart</i> Berdasarkan IPK.....	50
Gambar 4.5. <i>Pie Chart</i> Berdasarkan Jumlah Anak	51
Gambar 4.6. <i>Pie Chart</i> Berdasarkan Status Pernikahan	52
Gambar 4.7. <i>Pie Chart</i> Berdasarkan Umur.....	53
Gambar 4.8. <i>Pie Chart</i> Berdasarkan Profesi	54



DAFTAR LAMPIRAN

1. Instrumen Pengumpulan Data.....	92
2. Data Validitas dan Reliabilitas.....	100
3. Data Penelitian	102
4. Data Penelitian Berdasarkan Aspek.....	115
5. Data Penelitian Berdasarkan Indikator.....	130
6. Data Kategorisasi Berdasarkan Variabel dan Aspek	144
7. Data Kategorisasi Berdasarkan Indikator.....	152
8. Data Karakteristik Responden.....	164
9. Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	172
10. Hasil Uji Karakteristik Responden.....	173
11. Hasil Uji Kategorisasi	175
12. Rumus Perhitungan Kategorisasi	176
13. Hasil Uji Kategorisasi	182
14. Jawaban Pertanyaan Terbuka.....	185
15. Jawaban Pertanyaan Terbuka Studi Pendahuluan.....	199

MERCU BUANA