



**HUBUNGAN ANTARA SELF ESTEEM DENGAN TINGKAT
STRESS ANGGOTA UKK OASE PERIODE 2023/2024
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

SKRIPSI



**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
Mayshita Nadya Irawan
46120010064

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA MERUYA
JAKARTA BARAT
2024**



**HUBUNGAN ANTARA SELF ESTEEM DENGAN TINGKAT
STRESS ANGGOTA UKK OASE PERIODE 2023/2024
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikolog

Oleh:

Mayshita Nadya Irawan
46120010064

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA MERUYA
JAKARTA BARAT
2024**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Nama : Mayshita Nadya Irawan
NIM : 46120010064
Program Studi : Program Studi Psikologi
Judul : “Hubungan Antara Self Esteem dengan Tingkat Stres Pada Anggota UKK OASE Universitas Mercu Buana”

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



Jakarta, 26 Juni 2024



(Mayshita Nadya Irawan)

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Mayshita Nadya Irawan

NIM : 46120010064

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara Self Esteem dengan Tingkat Stres pada Anggota UKK OASE

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan

Disahkan oleh:

Pembimbing : Yenny, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0324048702

()

Ketua Penguji : Fatma Nur Aqmarina, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0330018602

()

Penguji 1 : Popi Avati, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0315028801

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 3 June 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

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

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

Nama : Mayshita Nadya Irawan

NIM : 46120010064

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Self Esteem dengan Tingkat Stres Pada Anggota UKK OASE Universitas Mercu Buana

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 Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 Juni 2024

Yang menyatakan,



(Mayshita Nadya Irawan)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Penulisan Laporan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi/ Program Pascasarjana Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Warandani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog. selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Yenny, S.Psi, M.Psi.Psi., selaku Dosen Pembimbing yang selalu membimbing dengan sabar dan selalu memberikan arahan dan masukan sehingga dapat selesai dengan baik serta selalu memberi dukungan selama proses pengerjaan Tugas Akhir.
5. Ibu Fatma Nur Aqmarina, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Ketua Sidang Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
6. Ibu Popi Avati, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Sidang Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
7. Ibu Dr. Istiqomah, S.Psi., M.Si dan Ibu Laila Meiliyandrie Indah Warandani, Ph.D selaku Dosen Mata Kuliah Tugas Akhir yang sudah memberikan bantuan dan arahan dalam penulisan tugas akhir ini.
8. Bapak Dr. M. Ahkam A, S.Psi, M.Si selaku peneliti terdahulu yang membantu saya dalam penelitian ini sebagai peneliti terdahulu.

9. Kedua Orang Tua penulis Ayahanda Feryadi Irawan dan Ibunda Dian Nahdia, yang selalu mendoakan penulis siang maupun malam. Semoga karya ini dapat menjadi salah satu kebanggaan Orang Tua Penulis.
10. Dan saya juga berterima kasih kepada Abang saya Alryan Muhammad Irawan dan adik saya Ahmad Ramdha Zaini Irawan, yang sudah mendengarkan, memberi semangat dan memperhatikan makanan saya dalam menulis skripsi.
11. Berterimakasih juga kepada sahabat-sahabat saya Nasywa Riany Salsabillah, Putri Yasmin Az-zahra, Adelia Putri, Dinda Aprillia Putri Dewi, Elish Suhelijah, Faira Nabila, Anissa Nurul Audrey, Deswita Maharani yang membantu saya secara emosional dan psikis.
12. Berterimakasih juga kepada Wakil saya di UKK OASE Nada Sofa beserta jajaran saya dan anggota UKK OASE dalam periode 2022/20224.
13. Dan juga saya berterimakasih kepada seluruh anggota aktif UKK OASE periode 2023/2024 telah mau untuk menjadi subjek dan mengisi *quesioner*.
14. Berterima kasih juga kepada Ten Chittapon Leechaiyapornkul, Qian Kun, Dong Si Cheng, Guanheng Huang, Xiao Dejun, Liu Yang Yang dan Huang Xuxi, yang sudah menyampaikan efek positif dari yang kalian lakukan selama ini membuat saya tidak menyerah dan bersemangat kembali maupun musik kalian dalam member WAYV terkhusus untuk Ten terimakasih telah membantu saya menemukan alasan untuk kembali hidup.
15. Berterimakasih juga kepada lagu-lagu dari naungan SM ENTERTAINMENT yang sudah menghibur saya saat membuat skripsi.
16. Berterimakasih juga kepada teman saya Nurul, Naina Nur Hikmahwati dan Senior saya Ka Azmi, Ka Ribi dan Ka Ronny yang telah membantu saya dalam mengerjakan skripsi.
17. Berterimakasih juga kepada seluruh driver Shopee Food yang selalu menerima permintaan order makanan saya ditengah malam untuk membantu saya semangat dalam mengerjakan skripsi.
18. Dan juga saya berterima kasih kepada teman-teman Psikologi 2020 yang sudah membantu saya dalam masa kuliah dan berteman dengan saya.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, April 2024

Penulis



ABSTRAK

Nama : Mayshita Nadya Irawan
NIM : 46120010064
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Self Esteem dengan Tingkat Stres Pada Anggota UKK OASE Universitas Mercu Buana
Pembimbing : Yenny, S.Psi, M.Psi.Psi

Pada saat ini stress pada rentan umur dewasa awal atau 18 – 25 tahun sudah merupakan fenomena yang universal diseluruh dunia begitu pula dengan mahasiswa mencapai 36,7 – 71,6% dikarenakan faktor tertentu seperti berorganisasi. Stres memiliki hubungan dengan *self esteem* dikarenakan *self esteem* dapat memicu respon dari stres tersebut. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara *self esteem* dengan tingkat stres pada anggota ukk oase universitas mercu buana. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan tehnik korelasi *Pearson Correlation*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *non-probability sampling* dan memperoleh sampel sebanyak 113 responden. Pengukuran *self esteem* menggunakan instrument *Rosenberg Self Esteem Scale (RSES)* dari (Rosenberg, 1965). Stres menggunakan *Perceived Stress Scale (PSS)* dari (Cohen dkk., 1983). Hasil penelitian dengan metode analisis *Pearson's correlation coefficient* membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif sedang dengan korelasi -0,516 antara *self esteem* dengan tingkat stres pada anggota ukk oase universitas mercu buana.yang artinya semakin tinggi stres maka semakin rendah *self esteem* begitu pula sebaliknya semakin tinggi *self esteem* maka semakin rendah stres.

Kata Kunci : *Self Esteem*, Stres, Anggota UKK OASE

ABSTRACT

Name : Mayshita Nadya Irawan
NIM : 46120010064
Study Program : *Psychology*
Title Thesis : *The Relationship Between Self Esteem and Stress Levels in UKK OASE Members at Mercu Buana University*
Counsellor : Yenny, S.Psi, M.Psi.Psi

Currently, stress in vulnerable early adulthood or 18 - 25 years old has become a universal phenomenon throughout the world, as well as 36.7 - 71.6% of students due to certain factors such as organization. Stress has a relationship with self-esteem because self-esteem can trigger a response to stress. This research aims to examine the relationship between self-esteem and stress levels in members of the UKK Oasis Mercu Buana University. The research method used is quantitative with the Pearson Correlation technique. Sampling was carried out using a non-probability sampling technique and obtained a sample of 113 respondents. Self-esteem was measured using the Rosenberg Self Esteem Scale (RSES) instrument from (Rosenberg, 1965). Stress using the Perceived Stress Scale (PSS) from (Cohen et al., 1983). The results of research using the Pearson's correlation coefficient analysis method prove that there is a moderate negative relationship with a correlation of -0.516 between self-esteem and stress levels in members of the UKK Oase Mercu Buana University. Which means that the higher the stress, the lower the self-esteem and vice versa, the higher the self-esteem, the lower the self-esteem. the lower the stress.

Keywords: *Self Esteem, Stress, Member of UKK OASE.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat.....	5
2.1.2 Manfaat Teoritis.....	5
2.1.3 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Stres	7
2.1.1 Pengertian Stres	7
2.1.2 Dimensi – Dimensi Stres.....	8
2.1.3 Faktor yang mempengaruhi stres	9
2.1.4 Tingkatan Stres.....	10
2.2 <i>Self Esteem</i>	11
2.2.1 Pengertian <i>Self Esteem</i>	11
2.2.2 Aspek - Aspek <i>Self Esteem</i>	12
2.2.3 Faktor yang mempengaruhi <i>Self Esteem</i>	12
2.3 UKK OASE	14

2.4	Penelitian Terdahulu.....	14
2.5	Dinamika Penelitian	25
2.6	Kerangka Berpikir	26
2.7	Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN.....		28
3.1	Desain Penelitian	28
3.2	Populasi dan Sampel	28
3.2.1	Populasi.....	28
3.2.2	Sampel.....	29
3.3	Definisi Operasional.....	30
3.3.1	Stres.....	30
3.3.2	Self Esteem.....	30
3.4	Instruman Penelitian.....	30
3.4.1	Skala Stres.....	30
3.4.2	Skala Self Esteem.....	31
3.5	Uji Alat Ukur.....	32
3.5.1	Uji Validitas	32
3.5.2	Uji Reliabilitas	33
3.6	Analisi data yang digunakan	33
3.6.1	Tehnik Data.....	33
BAB IV PEMBAHASAN.....		35
4.1	Gambaran Umum Subjek.....	35
4.1.1	Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia.....	35
4.1.2	Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	36
4.1.3	Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Semester	36
4.1.4	Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Fakultas	36
4.1.5	Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Cabang Universitas Mercu Buana.....	37
4.2	Analisis Statistik Deskriptif.....	37
4.2.1	Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	37
4.3	Uji Asumsi Klasik	39
4.3.1	Uji Normalitas.....	39

4.3.2	Uji Homogenitas	40
4.3.3	Uji Linearitas.....	41
4.4	Uji Hipotesis.....	41
4.4.1	Uji Korelasi	41
4.4.2	Uji Korelasi Antar Dimensi	42
4.5	Uji Tambahan	43
4.5.1	Uji Beda T-Test.....	43
4.5.2	Uji Anova	44
4.6	Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		50
5.1	Kesimpulan.....	50
5.2	Keterbatasan Penelitian	50
5.3	Saran	50
5.3.1	Saran Teoritis	50
5.3.2	Saran Praktis	50
DAFTAR PUSTAKA		52
LAMPIRAN.....		57



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	14
Tabel 3. 1 Hasil Sample Table Size	29
Tabel 3. 2 <i>Blue Print</i> Stres	31
Tabel 3. 3 <i>Blue Print Self Esteem</i>	32
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reabilitas	33
Tabel 4. 1 Frekuensi Usia.....	35
Tabel 4. 2 Frekuensi Jenis Kelamin	36
Tabel 4. 3 Frekuensi Semester	36
Tabel 4. 4 Frekuensi Fakultas	36
Tabel 4. 5 Frekuensi Jenis Cabang.....	37
Tabel 4. 6 Analisis Deskriptif	37
Tabel 4. 7 Rumus Kategorisasi Skor.....	38
Tabel 4. 8 Kategorisasi Skor Variabel Self Esteem	38
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor Variabel Stres	38
Tabel 4. 10 Hasil Uji Kolmogorov Smirnov	39
Tabel 4. 11 Uji Homogenitas	41
Tabel 4. 12 Uji Linearitas.....	41
Tabel 4. 13 Tabel Uji Korelasi.....	42
Tabel 4. 14 Tabel Uji Korelasi Self Esteem dengan Dimensi Stres.....	42
Tabel 4. 15 Tabel Uji Beda dengan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 4. 16 Tabel Uji Beda dengan Umur	44
Tabel 4. 17 Uji Beda dengan Fakultas	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner.....	57
Lampiran 2. <i>Blue Print</i> Alat Ukur	60
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas	61
Lampiran 4. Hasil Uji Reabilitas.....	62
Lampiran 5. Analisis Deskriptif.....	63
Lampiran 6. Uji Normalitas	65
Lampiran 7. Uji Linearitas	66
Lampiran 8. Uji Hipotesis	67
Lampiran 9. Gambaran Data Responden Penelitian	68
Lampiran 10. Lampiran Penilaian <i>Expert Judgement</i>	70
Lampiran 11. Lampiran Penilaian <i>Expert Judgement</i>	74



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 <i>Box Plot</i> pada variabel <i>Self Esteem</i>	40
Gambar 4. 2 <i>Box Plot</i> pada variabel Stres.....	40

