



**HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DENGAN STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA RANTAU YANG SEDANG  
MENYUSUN SKRIPSI DI JAKARTA**

**SKRIPSI**

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

**UNIVERSITAS  
DEWI RACHMAWATI  
46120010094  
MERCU BUANA**

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

**2024**

## HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Rachmawati  
NIM : 46120010094  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Rasa Syukur dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau yang Sedang Menyusun Skripsi di Jakarta

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun yang 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.

Tangerang, 29 Agustus 2024

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA



Dewi Rachmawati

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Dewi Rachmawati  
NIM : 46120010094  
Program Studi : Psikologi  
Judul : Hubungan Antara Rasa Syukur dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau yang Sedang Menyusun Skripsi di Jakarta

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: : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog (  )  
NIDN : 0315068006  
Ketua Penguji : Popi Avati, M.Psi., Psikolog (  )  
NIDN : 0315028801  
Penguji I : Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog (  )  
NIDN : 1021118602

UNIVERSITAS

MERCU BUANA

Jakarta, 20 Augusts 2024

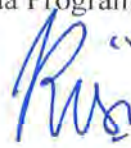
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



(Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.)

Ketua Program Studi Psikologi



(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi 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 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 Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi.
3. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi dan Dosen Reviewer Seminar Proposal Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
4. Ibu Karisma Riskinanti., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi.
5. Ibu Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Popi Avati, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Sidang Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
7. Ibu Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
8. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi atas layanan administrasi sehubungan dengan Tugas Akhir.
9. Kedua orang tua penulis yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis dari awal perkuliahan sampai hari ini.
10. Abang-abang dan kakak-kakak penulis yang selalu menyemangati dan memberikan doa yang terbaik untuk penulis.
11. Teman-teman penulis, Alifah Sa'diyah, Annisa Aulia Putri, Luthfiah Musyarrofah, Humaira Az Zahra, Alifiananda Andini Prameswari, Maya Fauziah Sofyanah, Berliana Anugrahini, dan teman-teman penulis lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu, menyemangati, dan mendukung penulis selama proses pengerjaan skripsi ini.

12. Kucing peliharaan penulis, Mi, Ucil, dan lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi ini.
13. Seluruh responden yang telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian ini.
14. Semua pihak yang terlibat dan membantu proses pengerjaan skripsi ini.

Tangerang, 15 Agustus 2024

Penulis



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

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

Nama : Dewi Rachmawati  
NIM : 46120010094  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Rasa Syukur dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau yang Sedang Menyusun Skripsi di Jakarta

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 berserta 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.

Tangerang, 29 Agustus 2024

Yang menyatakan,

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA



## ABSTRAK

Nama : Dewi Rachmawati  
NIM : 46120010094  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan antara Rasa Syukur dengan Stres Akademik pada mahasiswa rantau yang sedang menyusun skripsi di Jakarta  
Pembimbing : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Rasa Syukur dengan Stres Akademik pada mahasiswa rantau yang sedang menyusun skripsi di Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah sampel yang berpartisipasi sebanyak 168 orang yang dilakukan dengan menggunakan metode *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *The Academic Stress Inventory* oleh Lin dan Chen (2009) yang telah diadaptasi oleh Lestari (2023) dan alat ukur rasa syukur oleh Fitzgerald (1998) yang telah diadaptasi oleh Listiyandini (2015). Analisis data dilakukan dengan menggunakan *Pearson product Moment*. Hasil analisis korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan antara Rasa Syukur dengan Stres akademik dan memiliki arah hubungan yang negatif pada mahasiswa rantau yang sedang menyusun skripsi di Jakarta.

**Kata kunci:** stres akademik, rasa syukur, mahasiswa rantau

## ***ABSTRACT***

*Name* : Dewi Rachmawati  
*NIM* : 46120010094  
*Study Program* : Psychology  
*Title Thesis* : *The Relationship between Gratitude and Academic Stress Among students from outside the area who are currently writing their thesis in Jakarta*  
*Counsellor* : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog

*This study aims to determine the relationship between Gratitude and Academic Stress among students from outside the area who are currently writing their thesis in Jakarta. this research employs a quatitative method with a sample size of 168 participants, using accidental sampling. The measuring instruments used are The Academic Stress Inventory by Lin and Chen (2009), adapted by Lestari (2023), and the Gratitude Scale by Fitzgerald (1998), adapted by Listiyandini (2015). Data analysis was conducted using Pearson Product Moment correlation. The results of the correlation analysis indicates that there is no relationship between Gratitude and Academic Stress, and a negative relationship direction was found among students from outside the area who are writing their thesis in Jakarta.*

***Keywords:*** *academic stress, gratitude, students from outside the area*

**MERCU BUANA**



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	vi
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	7
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 Stres Akademik.....	8
2.1.1 Definisi Stres Akademik .....	8
2.1.2 Aspek Stres Akademik .....	8
2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres Akademik.....	9
2.2 Rasa Syukur.....	10
2.2.1 Definisi Rasa Syukur .....	10
2.2.2 Aspek-aspek Rasa Syukur.....	11
2.2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Rasa Syukur .....	12
2.3 Penelitian Terdahulu .....	12
2.4 Dinamika Penelitian .....	22
2.5 Kerangka Berpikir .....	23

2.6	Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>24</b>
3.1	Desain penelitian .....	24
3.2	Populasi dan Sampel .....	24
3.2.1	Populasi .....	24
3.2.2	Sampel .....	24
3.3	Definisi Operasional .....	25
3.3.1	Stres Akademik .....	25
3.3.2	Rasa Syukur .....	25
3.4	Instrumen Penelitian .....	26
3.4.1	Stres Akademik .....	26
3.4.2	Rasa Syukur .....	28
3.5	Validitas dan Reliabilitas .....	30
3.5.1	Validitas .....	30
3.5.2	Reliabilitas .....	32
3.6	Analisis Data .....	33
3.6.1	Analisis Deskriptif .....	33
3.6.2	Analisis Inferensial .....	33
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>		<b>35</b>
4.1	Gambaran Umum Subjek .....	35
4.2	Hasil Uji Deskriptif dan Inferensial .....	36
4.2.1	Analisis Deskriptif dan kategorisasi .....	36
4.2.2	Analisis Inferensial.....	38
4.3	Diskusi.....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>43</b>
5.1	Kesimpulan.....	43
5.2	Keterbatasan Penelitian .....	43
5.3	Saran.....	43
5.3.1	Saran Teoritis.....	43
5.3.2	Saran Praktis .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>45</b>



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	13
Tabel 3. 1 <i>Blue Print</i> Stres Akademik.....	26
Tabel 3. 2 Skala <i>Likert</i> Stres Akademik.....	27
Tabel 3. 3 <i>Blue Print</i> Rasa Syukur.....	28
Tabel 3. 4 Skala <i>Likert</i> Rasa Syukur.....	30
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Stres Akademik.....	31
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Rasa Syukur.....	32
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Stres Akademik.....	32
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Rasa Syukur.....	33
Tabel 4. 1 Data Demografi.....	35
Tabel 4. 2 Kategorisasi variabel.....	37
Tabel 4. 3 Kategorisasi Stres Akademik.....	37
Tabel 4. 4 Kategorisasi Rasa Syukur.....	37
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas.....	38
Tabel 4. 6 Hasil Uji Homogenitas.....	38
Tabel 4. 7 Hasil Uji Linearitas.....	39
Tabel 4. 8 Hasil Uji Hipotesis.....	39
Tabel 4. 9 Hasil Uji Beda Stres Akademik.....	40
Tabel 4. 10 Hasil Uji Beda Rasa Syukur.....	40



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir .....	23
-------------------------------------	----

