



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS SWASTA
JAKARTA**

SKRIPSI

SAZKIYAH LUTFIYAH

UNIVERSITAS

46118010103

MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2024



**STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS SWASTA
JAKARTA
TUGAS AKHIR**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1)
pada program studi Psikologi**

**Disusun oleh :
Sazkiyah Lutfiyah**

46118010103

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCUBUANA

JAKARTA

2024

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa :

Nama : Sazkiyah Lutfiyah

NIM : 46118010103

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Stress Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas Swasta
Jakarta

Semua pernyataan di dalam karya ini merupakan hasil karya saya sendiri bersumber baik yang dikutip dan dirujuk dengan dibimbing oleh Dosen Pembimbing yang telah ditetapkan menurut Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis ini diperguruan tinggi lain.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 9 September 2024



Sazkiyah Lutfiyah

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Sazkiyah Lutfiyah
NIM : 46118010103
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Stress Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas Swasta 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 : Hifizah Nur, S.Psi., M.Ed.

NIDN : 0322047809



(.....)

Ketua Penguji: Dana Riksa Buana, Ph.D

NIDN : 0322128802



(.....)

Penguji : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0315068006



(.....)

Jakarta, 18 September 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi.,Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Stress Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas Swasta Jakarta”. Penyusunan tugas akhir ini dibuat dalam rangka memenuhi syarat menyelesaikan studi guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi S-1 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak atas bimbingan dan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik. Maka dari itu penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

- 1.) Ibu Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
- 2.) Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
- 3.) Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
- 4.) Ibu Agustini, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen Pembimbing Akademik Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan support semangat agar saya dapat menyelesaikan penulisan Tugas Akhir ini.
- 5.) Ibu Hifizah Nur, S.Psi., M.Ed selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah membimbing penulis, memberikan waktu, pengetahuan, kesabaran, saran serta dukungan yang sangat berarti bagi penulis agar dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.

6.) Bapak Dana Riksa Buana, M.Psi, Ph.D selaku ketua sidang Tugas Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan kritik dan perbaikan kepada penulis agar tugas akhir penulis menjadi lebih baik.

7.) Ibu Ade Ubaidah, M.Psi Selaku dosen penguji 1 Tugas Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan kritik dan arahan kepada penulis agar tugas akhir penulis menjadi lebih baik.

8.) Untuk umi zainah, Keluarga besar almarhum ayah ridho & Keluarga besar umi saya yang telah memberikan dukungan serta doa yang tiada henti kepada penulis agar dapat menyelesaikan Tugas Akhir.

9.) Teman dekat penulis yaitu Ugi Jaya Abdilah yang telah memberikan waktu dan dukungannya terus untuk membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir.

10.) Rekan Fakultas Psikologi yaitu Nurhafifah, Tasya, Mandira, putri, Fauzan yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Serta seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian Tugas Akhir ini yang tidak dapat disebutkan satu satu.

Terakhir, penulis berterima kasih kepada diri sendiri yang telah bekerja keras, bertahan dan tidak menyerah dalam menghadapi diri ini untuk terus menyelesaikan Tugas Akhir.

Penulis menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan di dalam penyusunan Tugas Akhir ini dan masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Akhir kata, besar harapan penulis agar Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca dan penulis mengucapkan permintaan maaf apabila terdapat kekurangan baik yang disengaja atau tidak disengaja dalam Tugas Akhir ini.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

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

Nama : Sazkiyah Lutfiyah
NIM : 46118010103
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Stress Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas Swasta Jakarta

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-Eksklusive 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/formalkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap menyantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta. 18 September 2024

Yang menyatakan,



Sazkiyah Lutfiyah

ABSTRAK

Nama : Sazkiyah Lutfiyah
NIM : 46118010103
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Stress Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas Swasta Jakarta

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Stress Akademik yang dialami pada Mahasiswa di Universitas swasta Jakarta. Pada penelitian ini akan menggunakan metode analisis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Skala yang digunakan untuk mengukur Stress akademik yang terdiri dari 28 item. Analisa data menggunakan teknik kuantitatif dengan bantuan perangkat olah data SPSS. Hasil dari analisis deskriptif menunjukkan hasil bahwa responden memiliki tingkat *stress academic* yang sedang ditunjukkan pada hasil persentase sebesar 63,2% dengan sebanyak 55 responden. Pada responden yang memiliki tingkat *stress Akademik* yang tinggi di tunjukkan dengan nilai persentase sebesar 28,7% dengan sebanyak 25 responden. Sedangkan pada kategorisasi rendah, sebanyak 8% dengan kategori yang rendah. Hasil disimpulkan bahwa Stres akademik adalah masalah signifikan di Universitas Swasta Jakarta. Tindakan proaktif perlu dilakukan untuk mengurangi dampak stres, dengan fokus pada peningkatan dukungan akademik dan sosial. Upaya ini penting untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa dan kinerja akademik Universitas.

ABSTRACT

Name : Sazkiyah Lutfiyah

NIM : 46118010103

Study Program : *Psychology*

Thesis Title : *Academic Stress in Students at Jakarta Private Universities*

This research aims to determine the academic stress experienced by students at private universities in Jakarta. This research will use a descriptive analysis method with a quantitative approach, the sample uses a nonprobability sampling technique with a purposive sampling type. The scale used to measure academic stress consists of 28 items. Data analysis uses quantitative techniques with the help of SPSS data processing tools. The results of the descriptive analysis show that respondents have a moderate level of academic stress, shown in a percentage of 63.2% with 55 respondents. Respondents who had a high level of academic stress were shown with a percentage value of 28.7% with 25 respondents. Meanwhile, in the low categorization, as many as 8% are in the low category. The results concluded that academic stress is a significant problem at Jakarta Private Universities. Proactive measures need to be taken to reduce the impact of stress, with a focus on increasing academic and social support. This effort is important to improve student welfare and the University's academic performanc

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
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Tujuan Penelitian.....	4
1.3 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Stress Akademik.....	6
2.1.1 Definisi <i>Stress</i> Akademik.....	6
2.1.2 Aspek <i>Stress</i> Akademik	7
2.1.3 Faktor <i>Stress</i> Akademik	8
2.1.4 Penelitian Terdahulu	10
2.2 Kerangka Berpikir	16
BAB III.....	19
METODE PENELITIAN	19

3.1	Rancangan Penelitian	19
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	19
3.2.1	Populasi Penelitian	19
3.2.2	Sampel Penelitian.....	19
3.2	Teknik Pengambilan Sampel.....	21
3.3	Karakteristik Sampel.....	21
3.4	Variabel.....	21
3.5	Definisi Konseptual	21
3.6	Definisi Operasional	21
3.7	Instrumen Penelitian.....	22
3.7.1	Skala Stress Akademik.....	22
3.7.2	Teknik Skoring.....	26
3.8	Uji Validitas dan Reliabilitas	26
3.8.1	Uji Validitas	26
3.8.2	Uji Reliabilitas	28
3.9	Teknik Analisis Data	28
3.9.1	Frekuensi.....	28
3.9.2	Uji Normalitas.....	29
3.9.3	Uji Beda	29
BAB IV	30
HASIL DAN PEMBAHASAN	30
4.1	Gambaran Umum Responden.....	30
4.2	Analisa Deskriptif	31
4.3	Uji Alat Ukur.....	33
4.3.1	Uji Validitas	33
4.3.2	Uji Reliabilitas	34
4.3.3	Uji Normalitas.....	35
4.3.4	Uji T	36
4.3.5	Uji Anova.....	36

4.4	Pembahasan	38
BAB V.....		40
KESIMPULAN DAN SARAN		40
5.1	Kesimpulan	40
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	41
5.3	Saran.....	42
5.3.1	Saran Teoritis	42
5.3.2	Saran Praktis.....	42
DAFTAR PUSTAKA		43
LAMPIRAN.....		50



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	10
Tabel 3.1 Blue Print Alat Ukur.....	23
Tabel 3.2 Skoring Skala Likert untuk Skala Stress academic.....	26
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas skala Stress Akademik.....	27
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Stress Akademik.....	28
Tabel 4.1 Frekuensi Jenis Kelamin Responden.....	30
Tabel 4.2 Panduan Kategori Tingkatan.....	31
Tabel 4.3 Kategori Tingkatan Variabel Stress Academic.....	31
Tabel 4.4 Jumlah Responden Berdasarkan Kriteria Variabel Stress Academic.....	32

