



**HUBUNGAN *SELF TALK* DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG BEKERJA DI UNIVERSITAS
JAKARTA**

SKRIPSI

NASYWA ADLI ZHAFIRAH

46121010021

MERCU BUANA

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

(2025)



**HUBUNGAN *SELF TALK* DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG BEKERJA DI UNIVERSITAS
JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

NASYWA ADLI ZHAFIRAH

46121010021

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
(2025)**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nasywa Adli Zhafirah

NIM : 46121010021

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : “Hubungan *Self Talk* dengan Stres Akademik pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Jakarta”

Menyatakan bahwa Laporan 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 Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.



Jakarta, 12 Agustus 2025



Nasywa Adli Zhafirah

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nasywa Adli Zhafirah
NIM : 46121010021
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Self Talk dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Universitas Jakarta yang bekerja

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 : Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0315099102

()

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

()

Penguji 1 : Dr. Merly Erlina, S.Psi, Psikolog, M.E.Sy, M.Si
NIDN : 0314057502

()

Jakarta, 12 Agustus 2025

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 rahmatNya, penulis dapat menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Penulisan Laporan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Penulis menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Reguler 1 dan 2 Fakultas Psikologi.
4. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog dan Bapak Dhani Irmawan, S. Psi., M.Sc selaku Sekretaris Program Studi Reguler 1 dan 2 Fakultas Psikologi.
5. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang sudah meluangkan waktunya untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan masukan kepada penulis selama menyusun Skripsi ini hingga selesai.
6. Semua dosen Fakultas Psikologi yang selama ini telah memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat berharga.
7. Ucapan terima kasih yang sampaikan kepada Ibu Tika, Ibu Dina, dan Ibu Putri selaku *expert judgment* dalam proses validasi alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Terima kasih atas waktu, perhatian, serta masukan berharga yang telah Ibu berikan. Bantuan dan keahlian Ibu sangat berarti dalam memastikan kualitas instrumen penelitian ini agar layak digunakan secara ilmiah.
8. Teristimewa untuk Ayah dan Bunda tercinta, Razan yang selalu setia mendampingi, serta keluarga besar yang senantiasa memberikan dukungan dan kehangatan di setiap langkah hidup penulis. Terima kasih yang tak terhingga atas cinta yang tulus, doa yang tak pernah putus, serta keyakinan yang begitu besar

terhadap setiap pilihan dan mimpi-mimpi penulis. Kehadiran kalian menjadi sumber kekuatan dan semangat yang tak ternilai selama proses ini berlangsung. Ayah dan Bunda yang selalu menjadi sumber kekuatan, doa, dan semangat dalam setiap langkah hidup penulis. Terima kasih atas cinta, pengorbanan, dan dukungan tanpa henti, terutama dalam membiayai pendidikan penulis hingga ke jenjang ini. Semoga Allah SWT senantiasa membalas segala kebaikan Ayah dan Bunda dengan keberkahan dan kesehatan yang tiada henti.

9. Kepada sahabat-sahabat terbaik penulis: Gita, Lala, Apen, dan Finda. Terima kasih atas kebersamaan, tawa, dan semangat yang tak ternilai selama perjalanan ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, saling menguatkan di tengah tekanan, dan selalu hadir di saat penulis membutuhkan dukungan.

10. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu, mendukung, dan memberikan semangat selama proses penyusunan penelitian ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Setiap bantuan dan perhatian yang diberikan sangat berarti dan turut memberikan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

11. Kepada diriku sendiri, Terima kasih telah bertahan sejauh ini. Terima kasih telah tetap melangkah meski kadang ragu, tetap berusaha meski lelah, dan tidak menyerah meskipun proses ini penuh tantangan. Segala air mata, stres, begadang, dan perjuangan yang dilalui bukanlah hal yang mudah, namun semua itu akhirnya membawa pada titik ini.

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

Jakarta, 12 Agustus 2025

Nasywa Adli Zhafirah

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nasywa Adli Zhafirah

NIM : 46121010021

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan *Self Talk* dengan Stres Akademik pada mahasiswa yang
bekerja di Universitas 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 “Hubungan *Self Talk*
dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Universitas Jakarta yang Bekerja” di atas beserta
perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan,
mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan
mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai
penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 12 Agustus 2025

Yang menyatakan,



Nasywa Adli Zhafirah

ABSTRAK

Nama : Nasywa Adli Zhafirah

NIM : 46121010021

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan *Self talk* dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Jakarta.

Pembimbing : Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self talk* dan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Jakarta. *Self talk* didefinisikan secara luas sebagai pengarahan diri (*Self directed*) atau berbicara pada diri sendiri, baik secara langsung atau dalam hati, yang memungkinkan untuk menyusun berbagai macam fungsi perilaku dan bentuk regulasi diri yang ada pada dirinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 208 mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di berbagai perguruan tinggi di wilayah Jakarta. Instrumen yang digunakan meliputi *Student Life Stress Inventory (SLSI)* untuk mengukur stres akademik dan *Self Talk Scale (STS)* untuk mengukur *self talk*.

Analisis data dilakukan dengan teknik statistik non-parametrik *Spearman's rho* karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara *self talk* dan stres akademik Mahasiswa yang bekerja sekaligus menempuh pendidikan di universitas yang berada di Jakarta. ($r = 0,560$, $p < 0,05$). Hal ini berarti semakin tinggi *self talk* maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Selain itu, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan dalam *self talk* maupun stres akademik berdasarkan jenis kelamin dan tingkatan semester.

Kata Kunci : *Self Talk*, Stres Akademik, Mahasiswa Bekerja

ABSTRACT

Nama : Nasywa Adli Zhafirah

NIM : 46121010021

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan *Self talk* dengan stres akademik pada mahasiswa di Universitas Jakarta yang bekerja.

Pembimbing : Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog

This study aims to determine the relationship between self-talk and academic stress among students working at the University of Jakarta. Self-talk is broadly defined as self-directed guidance or talking to oneself, either directly or internally, which allows for the organization of various behavioral functions and forms of self-regulation within oneself. This research uses a correlational quantitative approach involving 208 students who study while working at various universities in the Jakarta area. The instruments used include the Student Life Stress Inventory (SLSI) to measure academic stress and the Self Talk Scale (STS) to measure self-talk. Data analysis was performed using the non-parametric statistical technique Spearman's rho because the data were not normally distributed.

Data analysis was conducted using the non-parametric statistical technique Spearman's rho because the data did not have a normal distribution. The results of the study indicate a significant and positive relationship between self-talk and academic stress in students who work while pursuing their education at universities in Jakarta. ($r = 0.560, p < 0.05$). This means that the higher the self-talk, the higher the level of academic stress experienced by the students. Additionally, no significant differences were found in self-talk or academic stress based on gender and semester level.

Keywords: *Self-Talk, Academic Stress, Working Students*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan masalah	6
1.3 Tujuan penelitian	7
1.4 Manfaat penelitian	7
1.4.1 Manfaat teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Stres Akademik.....	9
2.1.1 Definisi Stres Akademik	9
2.2.1 Aspek Stres Akademik	10
2.3.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik.....	13
2.2. Self Talk.....	15
2.2.1 Definisi <i>Self Talk</i>	15
2.2.2 Dimensi <i>self talk</i>	17
2.2.3 Faktor yang mempengaruhi <i>Self Talk</i>	18

2.3	Penelitian terdahulu.....	19
2.4	Dinamika penelitian.....	26
2.5	Kerangka berfikir.....	27
2.6	Hipotesis penelitian.....	28
BAB III		29
METODE PENELITIAN.....		29
3.1	Desain penelitian.....	29
3.2	Populasi dan sampel penelitian.....	29
3.2.1	Populasi	29
3.2.2	Sampel	30
3.3	Definisi operasional	31
3.3.1	Definisi operasional Stres akademik	31
3.4	Instrumen alat ukur penelitian	32
3.4.1	Instrumen Stres Akademik	32
3.4.2	Instrumen <i>Self Talk</i>	33
3.5	Validitas & Reliabilitas.....	35
3.5.1	Validitas.....	35
3.5.1.2	Hasil Uji Validitas	35
3.5.2	Reliabilitas.....	38
3.5.2.1	Hasil uji Reliabilitas dan analisis item	38
3.5.3	Simpulan hasil pengujian alat ukur	38
3.6	Analisis data.....	39
3.6.1	Analisis Deskriptif.....	39
3.6.2	Analisis Inferensial.....	39
3.6.2.1	Uji Asumsi Klasik	39
3.6.2.2	Uji Normalitas	39
3.6.2.3	Uji Linearitas	40
3.6.2.4	Uji Korelasi	40
3.7	Uji Hipotesis	40
3.8	Uji Tambahan	41
3.8.1	Uji Non Parametrik Kruskal Wallis	41
3.8.2	Uji Mann-Whitney (U-Test).....	41

BAB IV	42
HASIL & PEMBAHASAN	42
4.1 Gambaran Umum Subjek	42
4.2 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi Data.....	49
4.2.1 Deskriptif Stres Akademik	49
4.2.1.1 Deskriptif <i>Self Talk</i>	50
4.3 Analisis Inferensial	51
4.3.1 Uji Asumsi Klasik	51
4.3.2 Uji Normalitas	51
4.4 Uji Linearitas	52
4.5 Uji Hipotesis	53
4.5.1 Uji Korelasi	53
4.5.2 Matriks Korelasi Antar Aspek.....	54
4.5.3 Uji Tambahan	55
4.5.3.1 Uji <i>Non-parametrik Kruskal-Wallis</i>	55
4.5.3.2 <i>Mann-Whitney U Test</i>	55
4.6 Pembahasan	56
BAB V	60
KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
5.1 Kesimpulan	60
5.3 Saran	60
5.3.1 Saran Teoritis.....	60
5.3.2 Saran Praktis.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	19
Tabel 3. 1 Blue Print Alat Ukur Stres Akademik (Y)	32
Tabel 3. 2 Blue Print Alat Ukur <i>Self Talk</i> (X)	34
Tabel 3. 3 <i>Expert Judgment</i>	36
Tabel 3. 4 CFA Jurnal Gadzella (1991)	38
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas	38
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Subjek.....	42
Tabel 4. 2 Deskriptif Stres Akademik SPSS	49
Tabel 4. 3 Tabel Kategori Stres Akademik.....	49
Tabel 4. 4 Deskriptif <i>Self Talk</i> SPSS.....	50
Tabel 4. 5 Kategorisasi <i>Self Talk</i>	50
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalisasi.....	51
Tabel 4. 7 Hasil Uji Linearitas	52
Tabel 4. 9 Hasil Uji Matrik Korelasi Antar Aspek	54
Tabel 4. 10 Hasil <i>Nonparametrik Kruskal-Wallis</i>	55
Tabel 4. 11 Hasil <i>Mann-Whitney U Test</i>	55



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Kerangka Berfikir.....	27
-----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Expert Judgment Self Talk</i>	66
Lampiran 2 Pertanyaan Wawancara.....	117
Lampiran 3 Kuesioner.....	118
Lampiran 4 Data Demografi Responden.....	126
Lampiran 5 Uji Reliabilitas	129
Lampiran 6 Uji Asumsi Klasik	131
Lampiran 7 Uji Hipotesis	136
Lampiran 8 Uji Tambahan	137
Lampiran 9 <i>Similarity Check</i>	138

