



**PERAN *HAPPINESS* DAN *GRATITUDE*
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA**



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

(2025)



PERAN *HAPPINESS* DAN *GRATITUDE*
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Pada
Program Studi Psikologi**

UNIVERSITAS
ZAHRA NINA SALSABILA
46121110042

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

(2025)

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan yang sebenar-benarnya jika semua pernyataan yang ada dalam Tugas Akhir ini:

Judul : Peran *Happiness* dan *Gratitude* Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
Nama : Zahra Nina Salsabila
NIM : 46121110042
Program Studi : Psikologi

Bahwa benar merupakan hasil dari karya saya sendiri dengan bimbingan dosen yang telah saya pilih di awal penyusunan Tugas Akhir dan dengan persetujuan dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini, sebelumnya belum pernah di ajukan untuk memperoleh gelar sarjana pada program sejenis di perguruan tinggi yang lainnya. Semua data, informasi serta hasil dari pengolahan data yang telah digunakan dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan sumber yang jelas serta dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 29 Juni 2025



10000
METERAI
TEMPEL
6B2E0AMX163612223

ZAHRA NINA SALSABILA

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Zahra Nina Salsabila

NIM : 46121110042

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Peran *Happiness* dan *Gratitude* dalam Mengelola Stres Akademik pada Mahasiswa di Universitas Mercu Buana Jakarta Fakultas Psikologi

Telah berhasil dipertarhankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Setiawati Intan Savitri, Dr. S.P., M.Si.

NIDN : 0312047205

()

Ketua Penguji : Popi Avati, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0315208801

()

Penguji 1 : Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog

NIDN : 1021118602

()

Jakarta, 15 Juli.....2025

Mangetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi, Psikolog

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur pada kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan segala hikmat dan berkat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian Tugas Akhir yang berjudul **“PERAN *HAPPINESS* DAN *GRATITUDE* TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA”**.

Penyusunan Tugas Akhir ini dibuat dan diajukan untuk dapat memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi) pada Fakultas Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta. Selain itu, tujuan penyusunan Tugas Akhir ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada pembaca mengenai judul pada Tugas Akhir ini.

Selama penyusunan Tugas Akhir ini, penulis menyadari bahwa dalam penyusunannya tidak lepas dari bimbingan, bantuan, serta dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan pengerjaan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya 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 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc., selaku Sekretaris Program Studi I Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Prahastia Kurnia Putri, S.Psi, M.Psi., selaku Sekretaris Program Studi II Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Ibu Setiawati Intan Savitri, Dr. S.P., M.Si., selaku Dosen Pembimbing yang dalam proses penulisan Tugas Akhir ini telah membimbing dengan baik, sabar, selalu memberikan motivasi, dukungan serta memberikan banyak ilmu selama proses penyelesaian Tugas Akhir ini.
7. Ibu Dearly, Dr. M.Psi, Psi., Psikolog, selaku dosen reviewer proposal Tugas Akhir yang telah memberikan ilmu dan pengetahuannya, serta memberikan masukan dalam penyusunan Tugas Akhir penulis.
8. Ibu Popi Avati, S.Psi, M.Psi, selaku Ketua Sidang Tugas Akhir yang sudah memberikan masukan dan saran yang membangun untuk perbaikan Tugas Akhir penulis.

9. Ibu Dian Misrawati, S.Psi, M.Psi, Psikolog, selaku dosen penguji Tugas Akhir yang sudah menguji, memberikan masukan serta saran yang membangun untuk perbaikan Tugas Akhir penulis.
10. Ibu Ade Ubaidah, M.Psi, selaku dosen yang telah memberikan izin penulis dalam mengambil data pada kelas yang diampu untuk keperluan Tugas Akhir ini.
11. Ibu Nurul Adiningtyas, S.Psi, M.Psi.Psi, selaku dosen yang telah memberikan izin penulis dalam mengambil data pada kelas yang diampu untuk keperluan Tugas Akhir ini.
12. Ibu Dian Misrawati, S.Psi, M.Psi, Psikolog, selaku dosen yang telah memberikan izin penulis dalam mengambil data pada kelas yang diampu untuk keperluan Tugas Akhir ini.
13. Kedua orang tua yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan yang tak pernah berhenti kepada penulis.
14. Seluruh teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam penulisan dan pengambilan data Tugas Akhir ini.
15. Siapa pun yang membantu, mendukung, dan yakin penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir yang telah disusun ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Semua kritik dan saran yang telah membangun akan penulis terima dengan senang hati dan menjadi bagian dari masukan atas kekurangan yang ada. Penulis berharap, Tugas Akhir ini dapat bermanfaat untuk semua pihak yang memerlukan.

MERCU BUANA

Jakarta, 29 Juni 2025



ZAHRA NINA SALSABILA

**HALAM PENYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Zahra Nina Salsabila
NIM : 46121110042
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Peran *Happiness* dan *Gratitude* Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, maka dari itu dengan ini menyatakan memberikan ijin dan menyetujui kepada Universitas Mercu Buana untuk dapat memiliki Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul diatas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasi Skripsi yang telah saya buat dengan tetap men-cantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Juni 2025

Yang menyatakan,


67DE8AMX163612247
ZAHRA NINA SALSABILA

**PERAN *HAPPINESS* DAN *GRATITUDE* TERHADAP STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

Zahra Nina Salsabila
46121110042

Fakultas Psikologi
Universitas Mercu Buana, Jakarta

ABSTRAK

Penelitian ini menguji peran *happiness* dan *gratitude* terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta. Sampel penelitian berjumlah 451 mahasiswa aktif dari kelas reguler dan kelas karyawan. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *happiness* berperan signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik, sehingga H1 terkonfirmasi. Sebaliknya, *gratitude* tidak menunjukkan peran signifikan terhadap stres akademik, sehingga H2 ditolak. Namun, keduanya secara simultan tetap memiliki peran signifikan terhadap stres akademik, sehingga H3 terkonfirmasi. Kekhasan temuan ini menyoroti bahwa mahasiswa Universitas Mercu Buana Jakarta mengalami penurunan stres akademik dari kategori tinggi menjadi sedang (67,2%). Stres akademik lebih banyak dialami oleh mahasiswa perempuan, usia muda, dan pada semester pertengahan. Tingkat *happiness* yang tinggi (71,2%) berperan sebagai pelindung utama terhadap stres, sementara *gratitude* yang berada pada tingkat sedang (52,8%) cenderung stabil dan tidak dipengaruhi oleh faktor demografis. Hasil ini menegaskan bahwa peningkatan kebahagiaan memiliki peran lebih besar dalam mereduksi stres akademik dibandingkan dengan kebersyukuran, yang lebih relevan dalam mendukung kesejahteraan psikologis secara umum. Peran simultan keduanya tetap signifikan, namun dominasi kebahagiaan menunjukkan arah strategis bagi intervensi psikologis pada lingkungan kampus.

Keywords: *stres akademik, kebahagiaan, kebersyukuran, mahasiswa, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana*

ABSTRACT

The research sample consisted of 451 active students from both regular and employee classes. The hypothesis testing results revealed that happiness plays a significant role in reducing academic stress levels, thus confirming H1. Conversely, gratitude did not show a significant role in academic stress, leading to the rejection of H2. However, when tested simultaneously, both variables still demonstrated a significant role in academic stress, thereby confirming H3.

This unique finding highlights that students at Mercu Buana University, Jakarta, experienced a decrease in academic stress from a high to a moderate category (67.2%). Academic stress was more prevalent among female students, younger students, and those in the middle semesters. A high level of happiness (71.2%) served as the main protective factor against stress, while gratitude, which was at a moderate level (52.8%), tended to remain stable and was not influenced by demographic factors.

These results emphasize that increasing happiness plays a greater role in reducing academic stress compared to gratitude, which is more relevant for supporting overall psychological well-being. Although the simultaneous role of both variables remains significant, the dominance of happiness suggests a strategic direction for psychological interventions within the campus environment.

Keywords: *academic stress, happiness, gratitude, students, Faculty of Psychology, Mercu Buana University*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	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 GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah Penelitian	7
1.3. Tujuan Penelitian	7
1.4. Manfaat Penelitian	7
BAB 2 KAJIAN TEORI	9
2.1. Stres Akademik	9
2.2. <i>Happiness</i>	12
2.3. <i>Gratitude</i>	13
2.4. Penelitian Terdahulu	16
2.5. Dinamika Penelitian	20
2.6. Kerangka Penelitian	21
2.7. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN.....	23
3.1. Desain Penelitian.....	23
3.2. Populasi Penelitian	24
3.3. Definisi Operasional.....	25
3.4. Instrumen Penelitian.....	26
3.5. Validitas & Reabilitas Alat Ukur	30
3.6. Analisis Data Yang Digunakan	36
BAB 4 PEMBAHASAN.....	38
4.1. Gambaran Umum Subjek.....	38

4.2. Hasil	40
4.3. Diskusi	57
BAB 5 61KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
5.1. Kesimpulan	61
5.2. Keterbatasan Penelitian.....	61
5.3. Keunikan Penelitian	62
5.4. Saran.....	63
5.4.1. Saran Teoritis.....	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	68



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir	21
--	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Sebelumnya	16
Tabel 3.1 Alat Ukur Penelitian Skala Likert	26
Tabel 3.2. Blue Print <i>Perception of Academic Stress (PAS)</i>	28
Tabel 3.3. Blue Print <i>PERMA-Profiler</i>	29
Tabel 3.4. Blue Print <i>Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6)</i>	30
Tabel 3.5. Skor <i>CVI PERMA-Profiler</i>	31
Tabel 3.6. Skor <i>CVI Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6)</i>	31
Tabel 3.7. Hasil Uji Validitas <i>Perception of Academic Stress (PAS)</i>	32
Tabel 3.8. Hasil Uji Validitas <i>PERMA-Profiler</i>	33
Tabel 3.9. Hasil Uji Validitas <i>Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6)</i>	34
Tabel 3.10. Uji Reliabilitas Variabel Y, X1 & X2	35
Tabel 4.1. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
Tabel 4.2. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia	38
Tabel 4.3. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Tahun Akademik.....	39
Tabel 4.4. Hasil Analisa Data Deskriptif Stres Akademik, <i>Happiness & Gratitude</i>	40
Tabel 4.5. Norma Kategorisasi Stres Akademik	41
Tabel 4.6. Hasil Kategorisasi Stres Akademik.....	42
Tabel 4.7. Norma Kategorisasi <i>Happiness</i>	42
Tabel 4.8. Hasil Kategorisasi <i>Happiness</i>	43
Tabel 4.9. Norma Kategorisasi <i>Gratitude</i>	43
Tabel 4.10. Hasil Kategorisasi <i>Gratitude</i>	44
Tabel 4.11. Hasil Uji Normalitas Residual.....	44
Tabel 4.12. Hasil Uji Korelasi Pearson	45
Tabel 4.13. Hasil Uji Linieritas Stres Akademik & <i>Happiness</i>	46
Tabel 4.14. Hasil Uji Linieritas Stres Akademik & <i>Gratitude</i>	47
Tabel 4.15. Hasil Uji Homokedastisitas Menggunakan Uji Glejser.....	47
Tabel 4.16. Hasil Uji Multikolinieritas.....	48
Tabel 4.17. Hasil Uji Independensi Residual – Durbin Watson.....	49
Tabel 4.18. Hasil Uji Regresi Linier Berganda Model Summary	49
Tabel 4.19. Hasil Uji Regresi Linier Berganda ANOVA.....	50
Tabel 4.20. Hasil Uji Regresi Linier Berganda Coefficientsa	50
Tabel 4.21. Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi Variabel <i>Happiness</i>	52
Tabel 4.22. Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi Variabel <i>Gratitude</i>	53

Tabel 4.23. Hasil Hasil Uji One Way ANOVA Stres Akademik Jenis Kelami, Usia dan Tahun Akademik	54
Tabel 4.24. Hasil Hasil Uji One Way ANOVA <i>Happiness</i> Jenis Kelami, Usia dan Tahun Akademik	55
Tabel 4.25. Hasil Hasil Uji One Way ANOVA <i>Gratitude</i> Jenis Kelami, Usia dan Tahun Akademik	56

