

**HUBUNGAN ANTARA INFERIORITAS DAN STRESS  
PADA DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

**ELSA FANI BUDIANTO**  
**NPM : 1511700002**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2021**

**HUBUNGAN ANTARA INFERIORITAS DAN STRESS PADA  
DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh

**ELSA FANI BUDIANTO**

**NPM : 1511700002**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
SURABAYA  
2021**

## HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 10 Juli 2021



Elsa Fani Budianto



U N I V E R S I T A S  
17 AGUSTUS 1945  
S U R A B A Y A

BADAN PERPUSTAKAAN  
JL. SEMOLOWARU 45 SURABAYA  
TLP. 031 593 1800 (EX 311)  
EMAIL: PERPUS@UNTAG-SBY.AC.ID.

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASIKARYA ILMIAH  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elsa Fani Budianto  
NPM : 1511700002  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya meyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Nonexclusive Royalty-Free Right*)**, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan antara Inferioritas dan Stress pada Dewasa Awal**

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Nonexclusive Royalty-Free Right*)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum.

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Pada Tanggal : 27 Juli 2021

Yang Menyatakan



Elsa Fani Budianto

**HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI**

**NAMA : ELSA FANI BUDIANTO**

**NPM 1511700002**

**JUDUL : HUBUNGAN ANTARA INFERIORITAS DAN STRESS  
PADA DEWASA AWAL**

**Surabaya, 10 Juli 2021  
Disetujui Oleh**

**Dosen Pembimbing I**



**Eben Ezer Nainggolan, S.Psi.,  
M.Si., S.H., M.Kn., Psikolog**

**Dosen Pembimbing II**



**Etik Darul Muslikah, S.Psi., M.Psi., Psikolog**



## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi  
Pada Tanggal: 13 juli 2021

Dewan Penguji :

1. Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog



.....

2 Eben Ezer Nainggolan, S.Psi., M.Si., S.H., M.Kn., Psikolog



.....

3. Etik Darul Muslikah, S.Psi., M.Psi., Psikolog



.....

Mengesahkan,  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA

Dekan



Dr. Suroso, M.S., Psikolog

NPP: 2051087012

## **MOTTO**

Kalimat ini membuat peneliti terus bergerak hingga saat ini  
“ Jika lelah jangan berhenti, cukup istirahat dan melanjutkan perjalanan lagi.  
Jika tidak sanggup untuk lari berjalanlah. Bagaimanapun prosesnya, asalkan  
terus bergerak maka semua yang kamu inginkan akan terwujud”  
(Elsa Fani Budianto)

Ini adalah kalimat yang peneliti terapkan selama ini  
“Sebelum mencintai orang lain, lebih baik mencintai diri sendiri terlebih  
dahulu. Karena dengan hal itu kamu akan mengerti betapa berharganya  
dirimu, dan ketika kamu sadar kamu sangat berharga, kamu akan berusaha  
melakukan yang terbaik untuk dirimu sendiri”  
(Elsa Fani Budianto – 2021)

Teruntuk masa depan  
“ Kebahagiaan tiap individu berbeda beda, kamu tidak berhak  
menyamarakatakan. Maka hanya kamu yang bisa menemukan kebahagiaanmu  
sendiri”  
(Elsa Fani Budianto)

## **PERSEMBAHAN**

Penelitian ini merupakan tugas akhir saya untuk menyelesaikan pendidikan sebagai seorang Sarjana Psikologi. Sehingga persembahan ini akan saya berikan kepada orang tua saya yang telah mempercayai saya untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan lebih tinggi. Kedua, akan saya persembahkan untuk diri sendiri karena selama ini sudah berjuang untuk menyelesaikan pendidikan selama 4 tahun dan saya bangga akan hal itu. Tidak lupa, untuk rekan kerja dan teman saya yang memberikan dukungan selama saya berproses menjadi mahasiswa.

Terimakasih



## *CURRICULUM VITAE*

### **A. Identitas Diri**

Nama : Elsa Fani Budianto  
Tempat Lahir : Sidoarjo  
Tanggal Lahir : 21 Desember 1997  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Dukuh Bulak Banteng Suropati III/56  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Email : Elsafani12345@gmail.com  
No. Telepon : 083831833174

### **B. Riwayat Pendidikan**

2004 - 2010 : SDN Bulak Banteng II / 572  
2010 – 2013 : SMPN 31 Surabaya  
2013 – 2016 : SMKN 10 Surabaya  
2017 – Sekarang : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### **C. Riwayat Pekerjaan**

2016 – 2018 : Asisten Ahli Gizi RSAU Soemitro Surabaya  
2021 – Sekarang : HR Recruitment CV. Trusty Indonesia

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur terhadap kehadiran Allah SWT, atas kehadiratnya peneliti telah menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Inferioritas dan Stress pada Dewasa Awal”. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW.

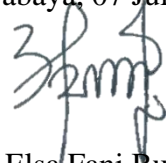
Selanjutnya rasa terimakasih peneliti ucapkan pada berbagai pihak yang telah membantu, sehingga dengan dukungan beliau memberikan kemudahan dalam proses penyelesaian skripsi ini. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPAI., selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Bapak Dr. Suroso, MS., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Ibu Diah Sofiah, M.Si., Psikolog selaku Kaprodi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
4. Ibu Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku dosen wali yang telah memberi pengarahan mengenai mata kuliah dari awal semester hingga semester akhir
5. Bapak Eben Ezer Nainggolan, S.Psi., M.Si., S.H., M.Kn., Psikolog sebagai dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan selama pengerjaan skripsi
6. Ibu Etik Darul Muslikah, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan selama proses pengerjaan skripsi
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang membantu dalam kegiatan belajar mengajar selama ini
8. Bapak Budianto dan ibu Dewi Sartika selaku orang tua yang selama ini membantu memberikan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini
9. Rekan kerja yang memberikan dukungan dengan cara memberikan izin tidak masuk kerja untuk menyelesaikan skripsi

10. Teman SMK yang turut serta memberikan dorongan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini

Dalam penelitian ini terdapat banyak kekurangan, sehingga kritik dan saran kami terima untuk menyempurnakan penulisan skripsi ini

Surabaya, 07 Juli 2021

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Elsa Fani Budianto', written in a cursive style.

Elsa Fani Budianto

# HUBUNGAN ANTARA INFERIORITAS DAN STRESS PADA DEWASA AWAL

Elsa Fani Budianto

Email: elsafani12345@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

## ABSTRAK

*Stress merupakan keadaan dan perasaan seseorang dengan adanya tekanan dan permasalahan yang dirasakan oleh individu yang membebani, menekan dan mengancam dan mengakibatkan terganggunya keseimbangan individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: hubungan positif antara inferioritas dan stress pada dewasa awal. Variabel dalam penelitian ini inferioritas (X), dan stress (Y), partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa kelas sore Fakultas Psikologi Untag Surabaya yang berusia 20 – 30 tahun dan saat ini memiliki pekerjaan . Data penelitian ini diperoleh dengan penyebaran kuesioner kepada subjek yang memenuhi karakteristik partisipan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif guna menguji hipotesis penelitian. Teknik analisis menggunakan uji Rank Spearman dengan memanfaatkan bantuan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 25 for windows. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara inferioritas dan stress pada dewasa awal, dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $\rho = 0,592$  dengan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,000 (< 0,05)$ .*

***Kata kunci:*** inferioritas, stress dewasa awal

# RELATIONSHIP BETWEEN INFERIORITY AND STRESS IN EARLY ADULT

Elsa Fani Budianto

Email: elsafani12345@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

## ABSTRAK

*Stress is a condition and feeling of a person with the pressure and problems felt by the individual that burdens, suppresses and threatens and results in disruption of the individual's balance. The purpose of research is : positive relationship between inferiority and stress in early adult.. The variables in this research were inferiority (X), and stress (Y), the participants in this study were afternoon class students at the Faculty of Psychology, Untag Surabaya, aged 20-30 years and currently have a job.. The data of this study were obtained by distributing questionnaires to subjects who met the characteristics of the participants. This study uses a quantitative approach to test the research hypothesis. The analysis technique uses the Spearman Rank test by utilizing the assistance of the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 25 for windows program. The results of this study indicate that there is a significant positive relationship between inferiority and stress in early adulthood, with a correlation coefficient of  $r = 0.592$  with a significance value of  $p = 0.000 (<0.05)$ .*

**Keywords:** *inferiority, early adulthood stress*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....		
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii	
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	iii	
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv	
MOTTO.....	v	
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi	
<i>CURICULUM VITAE</i> .....	vii	
KATA PENGANTAR .....	viii	
ABSTRAK.....	x	
ABSTRAC .....	xi	
DAFTAR ISI .....	xii	
DAFTAR TABEL.....	xv	
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi	
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>		
A. Permasalahan		
Latar belakang masalah .....	1	
Rumusan masalah .....	5	
B. Tujuan dan Manfaat.....		5
Tujuan penelitian .....	5	
Manfaat penelitian .....	5	
Keaslian penelitian .....	6	
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>		
A. Stress		
Pengertian stress .....	10	
Sumber – sumber stress .....	11	
Penggolongan stress .....	15	
Faktor yang mempengaruhi stress .....	15	
Aspek – aspek stress .....	16	
Tahapan stress.....	20	
Dampak dari stress.....	22	
Tingkatan stress .....	22	

B. Inferioritas	
Pengertian inferioritas.....	24
Aspek inferiority.....	26
Bentuk kompensasi.....	26
Cara mengatasi inferiority .....	29
C. Dewasa Awal	
Pengertian dewasa awal.....	29
Ciri – ciri dewasa awal .....	29
Tugas perkembangan dewasa awal.....	33
D. Kerangka Berpikir .....	35
E. Hipotesis .....	36

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Populasi dan partisipan	
Polupasi .....	37
Patisipan .....	37
B. Desain Penelitian	
Jenis penelitian .....	38
Definisi operasional.....	39
Paradigma penelitian .....	39
C. Instrumen dan pengumpulan data	
Pengembangan alat ukur stress.....	39
Uji alat ukur Stress .....	41
Pengembangan alat ukur inferioritas .....	43
Uji alat ukur inferioritas .....	45
D. Teknis analisis data	
Uji normalitas .....	45
Uji linearitas .....	45
Uji korelasi .....	46

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil penelitian.....	48
B. Pembahasan .....	48

### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	51
B. Saran .....	51



<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 proyeksi penduduk surabaya usia produktif .....	1
Tabel 2 Gangguan kesehatan stress .....	19
Tabel 3 blueprint skala stress putaran ke 1 .....	41
Tabel 4 skor skala stress .....	41
Tabel 5 blueprint skala stress putaran ke 2.....	42
Tabel 6 uji reabilitas stress .....	43
Tabel 7 blueprint inferioritas .....	44
Tabel 8 skor skala inferioritas .....	44
Tabel 9 uji reabilitas inferioritas.....	45
Tabel 10 uji normalitas .....	45
Tabel 11 uji linearitas .....	46
Tabel 12 tingkat kekuatan korelasi.....	46
Tabel 13 hasil uji rank spearman .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Instrumen penelitian .....	56
Alat ukur stress .....	58
Alat ukur inferioritas .....	61
Tabulasi data skala inferioritas .....	64
Tabulasi data skala stress putaran ke 1 .....	70
Tabulasi data skala stress putaran ke 2 .....	76
Hasil uji validitas dan reabilitas skala stress .....	82
Hasil uji validitas dan reabilitas skala inferioritas.....	85
Hasil uji normalitas.....	88
Hasil uji linearitas.....	90
Hasil uji korelasi.....	92