

**HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENEMPUH
SKRIPSI**

SKRIPSI

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



Oleh :

FIRDA AGUSTINA
NBI : 1511800038

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2022

**HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENEMPUH
SKRIPSI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus
1945 Surabaya untuk Memenuhi Persyaratan Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh:
Firda Agustina
1511800038

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2022**

Halaman Persetujuan Pembimbing

NAMA : FIRDA AGUSTINA
NBI : 1511800038
JUDUL : HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENEMPUH
SKRIPSI

Surabaya, 07 Juli 2022

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I



Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog

Dosen Pembimbing II



Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog


Halaman Persetujuan Penguji

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi,
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Dan Diterima Untuk Memenuhi
Sebagian Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derjat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal: 15 Juli 2022

DEWAN PENGUJI:

1. Drs. Sahat Saragih, M.Si



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



3. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog



Mengesahkan,

Fakultas psikologi
Universitas 17 agustus 1945 surabaya
Dekan,



Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

NPP.20510.02.0552

Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Firda Agustina

NPM : 1511800038

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Kebersyukuran dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Menempuh Skripsi

Saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana 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.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya, 07 Juli 2022



Firda Agustina



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext. 311)
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Firda Agustina
NBI/ NPM : 1511800038
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi/ Tesis/ Disertasi/ Laporan Penelitian/Praktek*

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

"Hubungan Kebersyukuran dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Menempuh Skripsi"

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 : Surabaya
Pada tanggal : 18 Juli 2022

Yang Menyatakan,



Firda Agustina
(.....)

*Coret yang tidak perlu

Halaman Motto

"Jangan menjelaskan tentang dirimu kepada siapapun karena yang menyukaimu tidak butuh itu dan yang membencimu tidak percaya itu." - Ali bin Abi Thalib

"Orang paling bijak itu boleh jadi paling banyak menelan kehidupan yang menyakitkan, tersakiti oleh sekitarnya. Tapi dia memilih menjadikannya pelajaran berharga." - Tere Liye

Halaman Persembahan

Karya ini saya persembahkan pertama-tama kepada Allah SWT karena selalu memberikan kemudahan dan keleluasaan kepada saya saat menulis penelitian ini.

Skripsi ini saya persembahkan untuk ayah dan ibu yang telah mengisi dunia saya dengan begitu banyak kebahagiaan sehingga seumur hidup tidak cukup untuk menikmati semuanya. Terima kasih atas semua cinta yang telah ayah dan ibu berikan kepada saya.

Skripsi ini saya persembahkan untuk teman dan sahabat yang selalu ada disisi saya. Saya bahkan tidak bisa menjelaskan betapa bersyukurya saya memiliki kalian dalam hidup saya.

Curriculum Vitae

INFORMASI PRIBADI

Nama : Firda Agustina
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Tempat Lahir : Pasuruan
Tanggal lahir : 06 Agustus 1998
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Dsn Pilangsari RT01/RW01
Desa Pekoren, Kec. Rembang
Kab. Pasuruan
Nomor Handphone : 0813-5810-8314
Alamat Email : agustinafirda68@gmail.com



PENDIDIKAN FORMAL

2005 – 2011 : SDN Pekoren 1
2011 – 2014 : SMP Negeri 3 Bangil
2014 – 2017 : SMA Negeri 4 Pasuruan
2018 - sekarang : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Kata Pengantar

Assalamu'alaikum. Wr. Wb Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, pencipta alam semesta beserta isinya yang Maha pengasih dan Maha penyayang. Atas limpahan rakhmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kesempatan, kemudahan dan kelancaran sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Kebersyukuran dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Menempuh Skripsi". Skripsi ini penulis susun sebagai persyaratan untuk memperoleh sarjana pada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak yang telah membantu. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi atas terselesaikannya skripsi ini, Ucapan terima kasih ditunjukkan kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM, CMA, CPA, selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Amhersita Pasca Rina, M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi S1 Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Drs. Herlan Pratikto, MSi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Pertama atas bimbingan, pengarahan, kesediaan waktu dan kesabaran dalam menjawab ketidaktahuan penulis selama penelitian berlangsung hingga selesai.
5. Suhadianto, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Kedua, atas motivasi arahan serta bimbingan yang diberikan kepada penulis.
6. Eben Ezer Nainggolan, S.Psi., M.Si, S.H., M.Kn., Psikolog selaku dosen wali atas motivasi arahan serta bimbingan yang diberikan kepada penulis.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi UNTAG Surabaya yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis menempuh pendidikan.
8. Seluruh Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu mengurus segala macam administrasi kampus sehingga penulis merasa dimudahkan
9. Seluruh pihak Universitas yang telah menerima penulis untuk menjadi bagian dari kampus merah putih tercinta.

10. Kedua orang tua saya yang tercinta Ayah Wahono dan Ibu Karyawati yang telah mendidik penulis hingga akhirnya saat ini penulis dapat menamatkan pendidikan sarjana. Terimakasih atas segala do'a yang senantiasa mengiringi penulis.
11. Sahabat seperjuangan semasa perkuliahan, terimakasih untuk Nur Aisyah dan Fani Oktania yang selalu mendukung perkuliahan dan skripsi saya
12. Terimakasih pada responden dan teman-teman yang telah mendukung dan membantu saya dalam penyelesaian skripsi ini.
13. Serta semua pihak atau teman yang mungkin penulis tidak bisa sebutkan satu persatu. Terima kasih banyak. Semoga kebaikan kalian dicatat oleh Allah SWT

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun penulis berharap melalui skripsi ini penulis dapat berbagi ilmu dengan para pembaca. Terima kasih.

Surabaya 27 Juni 2022

Penulis

Firda Agustina

Hubungan Kebersyukuran Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi

Firda Agustina

agustinafirda68@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract

Students are required to complete a thesis as a requirement for obtaining a bachelor's degree. These demands put pressure on students so they experience academic stress. The stress experienced by students can manifest itself in anxiety, excessive worry, anger, hatred, mood changes often. Internal factors such as gratitude can also determine how individuals react to stressors. This study aims to determine the relationship between gratitude and academic stress in students who are taking theses. The population in this study were psychology students at the University of 17 August 1945 Surabaya, class of 2015-2018 who took the Even semester thesis in 2021-2022 with a total of 243. The sample of this study was 151 students. The sampling technique in this study was carried out using a simple random sampling technique. The data collection technique uses an academic stress scale and a gratitude scale that will be compiled by researchers using the Likert model. The data analysis technique that will be used in this study uses the Pearson product-moment correlation technique. Based on the results of the Pearson product-moment test through the assistance of the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 25.0 for windows, a correlation value of -0.457 was obtained with a significance value of $p=0.000<0.01$ which means that there is a very significant negative relationship between gratitude and academic stress of students who are taking theses, the higher the gratitude of students, the lower the academic stress experienced by students.

Keywords: Academic Stress, Gratitude

Hubungan Kebersyukuran Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi

Firda Agustina

agustinafirda68@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstrak

Mahasiswa diharuskan menyelesaikan skripsi sebagai persyaratan mendapatkan gelar sarjana. Tuntutan tersebut menjadi tekanan bagi mahasiswa sehingga mengalami stres akademik. Stres yang dialami mahasiswa dapat memanifestasikan dirinya dalam kecemasan, kekhawatiran yang berlebihan, marah, benci, *mood* sering berubah. Faktor internal seperti kebersyukuran dapat ikut menentukan bagaimana individu bereaksi terhadap stressor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebersyukuran dengan stres akademik pada mahasiswa yang menempuh skripsi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2015-2018 yang menempuh skripsi semester Genap tahun 2021-2022 dengan jumlah 243. Sampel penelitian ini adalah 151 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan skala stres akademik dan skala kebersyukuran yang akan disusun oleh peneliti dengan model Likert. Teknik analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan yaitu teknik korelasi *product-moment pearson*. Berdasarkan hasil uji *product-moment pearson* melalui bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 25.0 for windows* diperoleh nilai korelasi sebesar -0,457 dengan nilai signifikansi $p=0,000<0,01$ yang artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan stres akademik mahasiswa yang menempuh skripsi, maka semakin tinggi kebersyukuran pada mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa.

Kata Kunci: Stres Akademik, Kebersyukuran

Daftar Isi

Halaman Persetujuan Pembimbing	ii
Halaman Persetujuan Penguji.....	iii
Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan.....	iv
Halaman Motto.....	vi
Halaman Persembahan	vii
<i>Curriculum Vitae</i>	viii
Kata Pengantar	ix
<i>Abstract</i>	xi
Abstrak	xii
Daftar Isi	xiii
Daftar Tabel	xv
Daftar Gambar.....	xvi
Daftar Lampiran	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah	5
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	6
1. Tujuan Penelitian	6
2. Manfaat Penelitian	6
C. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Stres Akademik.....	9
1. Pengertian Stres Akademik	9
2. Aspek Stres Akademik	10
3. Faktor-Faktor Stres Akademik.....	11
4. Tingkatan Stres.....	13
B. Kebersyukuran	14
1. Pengertian Kebersyukuran	14
2. Aspek – aspek Kebersyukuran	15
3. Fungsi Kebersyukuran	16
C. Kerangka berpikir	17
D. Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Populasi dan Sampel.....	21
1. Populasi	21
2. Sampel.....	21
B. Disain Penelitian	22
C. Instrumen Pengumpulan Data	22
1. Skala Stres Akademik	22
2. Skala Kebersyukuran	26

D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	31
1. Uji Prasyarat.....	31
2. Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Hasil Penelitian	33
1. Data Demografi Partisipan Penelitian	33
2. Analisis Deskriptif	33
3. Uji Hipotesis.....	34
B. Pembahasan.....	35
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	39
A. Simpulan.....	39
B. Saran.....	39
Daftar Pustaka	41
Lampiran	45

Daftar Tabel

Tabel 1 Blue Print Skala Stres Akademik.....	24
Tabel 2 Blue Print Skala Stres Akademik Setelah Uji Validitas.....	25
Tabel 3 Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik.....	26
Tabel 4 Blue Print Skala Kebersyukuran.....	28
Tabel 5 Blue Print Skala Kebersyukuran Setelah Uji Validitas.....	29
Tabel 6 Uji Reliabilitas Skala Kebersyukuran.....	30
Tabel 7 Hasil Uji Normalitas.....	31
Tabel 8 Hasil Uji Linearitas.....	32
Tabel 9 Data Demografis Partisipan Penelitian.....	33
Tabel 10 Hasil Kategorisasi Variabel Stres Akademik.....	34
Tabel 11 Hasil Kategorisasi Variabel Kebersyukuran.....	34
Tabel 12 Hasil Uji Korelasi Product Moment.....	35
Tabel 13 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi.....	35

Daftar Gambar

Gambar 1 Kebersyukuran dengan stres akademik pada mahasiswa yang menempuh skripsi	18
---	----

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Skala Pengukuran Penelitian Google Form	45
Lampiran 2 Tabulasi Skor Skala Stres Akademik.....	50
Lampiran 3 Tabulasi Skor Skala Kebersyukuran.....	55
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Akademik	60
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kebersyukuran	63
Lampiran 6 Tabulasi Skor Total.....	66
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas	70
Lampiran 8 Hasil Uji Linearitas.....	70
Lampiran 9 Hasil Uji Hipotesis.....	71
Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian	72