

**KEBERSYUKURAN DENGAN STRES AKADEMIK
MAHASISWA BEKERJA**

SKRIPSI

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



Oleh :

MUHAMMAD RAFLY NAFRULLAH RAFSANZANI
NBI : 1512000258

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2023

**KEBERSYUKURAN DENGAN STRES AKADEMIK
MAHASISWA BEKERJA**

SKRIPSI

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



Oleh:
Muhammad Rafly Nafrullah Rafsanjani
1512000258

**Fakultas Psikologi
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2023**

**KEBERSYUKURAN DENGAN STRES AKADEMIK
MAHASISWA BEKERJA**

SKRIPSI

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



Oleh:
Muhammad Rafly Nafrullah Rafsanjani
1512000258

**Fakultas Psikologi
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2023**

LEMBAR PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Rafly Nafrullah Rafsanjani
NPM : 1512000258
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Kebersyukuran dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Bekerja

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Kebersyukuran dengan Stres Akademik Mahasiswa bekerja” tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana serta tidak melakukan penjiplakan dari karya ilmiah orang lain. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip secara tertulis dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

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

Surabaya, 31 Desember 2023



Muhammad Rafly Nafrullah Rafsanjani

1512000258



**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 : Muhammad Rafly Nafrullah Rafsanjani
NBI/ NPM : 1512000258
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

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:

Judul skripsi

Kebersyukuran dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Bekerja

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 : 14, Desember 2023

Yang Menyatakan



(Muhammad Rafly N.R)

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING


NAMA : Muhammad Rafly Nafrullah Rafsanjani
NBI : 1512000258
JUDUL : Kebersyukuran dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Bekerja


Surabaya, 18 Januari 2024

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Andik Matulesy, M.Si


Nindia Pratitis, M.Psi., Psikolog

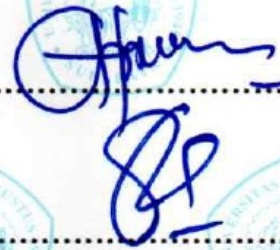
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**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**

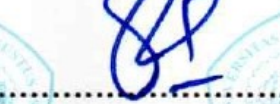
Pada tanggal: 19 Januari 2024

DEWAN PENGUJI:

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



2. Dr. Andik Matulessy, M.Si



3. Nindia Pratitis, M.Psi., Psikolog



Mengesahkan,

**Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dekan,**

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

NPP. 20510120552

HALAMAN MOTTO

“Berjuanglah atas apa yang kamu harapkan tetap perhitungkan dengan presisi dan jadilah hidup yang dapat manifestasi dalam sebuah perjalanan kehidupan”

-Muhammad Rafly Nafrullah Rafsanzani-

“Berpikir itu sulit, itulah mengapa kebanyakan orang lebih suka menilai.”

-Carl Gustav Jung-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi ini

Kepada orangtua, adik, saudara, uti, ami, akung yang selalu mendukung dan memotivasi atas perjalanan hidup, Terimakasih telah menerima saya apa dan terima kasih atas segala bentuk kasih sayang, dukungan, dan bantuannya selama ini.

kepada semua teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih atas bantuan dan dukungan kalian selama ini.

Terakhir, untuk diri saya pribadi terimakasih dan selamat atas berjuangnya selama ini dan mampu bertahan selama ini tentunya tidak mudah tapi dengan skripsi ini adalah bentuk capaian selama pendidikan ini. Semangat menjalani kehidupan kedepannya

CURRICULUM VITAE



A. Mahasiswa

Nama : Muhammad Rafly Nafrullah Rafsanzani
Tempat/Tanggal lahir : Pontianak, 14 November 2000
NPM : 1512000258
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Alamat : Perum. Graha Indra Prasta Blok.C1/09
Kab.Sidoarjo

B. Riwayat Pendidikan

- 2005 - 2007 : Tk Kemala Bhayangkari
- 2007 – 2013 : SDN Mangunharjo 3
- 2013 – 2016 : MTS. Negeri
- 2016 – 2019 : SMA Kemala Bhayangkari 3

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr wb. Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, sang pencipta alam semesta beserta isinya yang maha pengasih dan maha penyayang. Atas limpahan rakhmat dan hidayahnya yang telah memberikan kesempatan, kemudahan, serta kelancaran sehingga penulis dapat mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “kebersyukuran dengan stres akademik pada mahasiswa bekerja” skripsi ini penulis susun sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Penulis menyadari sepenuhnya tanpa bantuan dari beberapa pihak penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik, sehingga penulis mengucapkan terimakasih kepada:

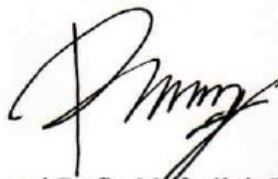
1. Allah Swt yang selalu menjadi tempat penulis untuk memantapkan diri, dan tempat memasrahkan diri
2. Prof.Dr. Mulyanto Nugroho, M.M., CMA., CPA selaku rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
3. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Suhadianto, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
5. Amherstia Pasca Rina, M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
6. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Pertama atas bimbingan, dan keterediannya dalam menjawab ketidaktahuan penulis selama penelitian berlangsung hingga selesai.
7. Nindia, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing kedua atas bimbingan, dan ketersediaanya dalam menjawab ketidapahaman penulis selama penelitian berlangsung hingga selesai.
8. Nindia, M.Psi., Psikolog selaku Dosen wali atas motivasi dan arahan hingga dapat menyusun skripsi ini dengan baik.
9. Dr. IGGA. Novieyakti, M.Psi., Psikolog atas bantuan serta memotivasi penulis dalam penyelesaian penelitian hingga akhir
10. Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog atas bantuan serta memotivasi penulis dalam menyelesaikan penelitian hingga akhir
11. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tujuh Belas Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh masa pendidikan

12. Seluruh kakak-kakak tingkat magister yang telah membantu sebagai rater dalam penyusunan aitem penelitian ini
13. Seluruh Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Tujuh Belas Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu mengurus segala macam administrasi sehingga penulis telah dimudahkan
14. Seluruh Pihak Universitas Tujuh Belas Agustus 1945 Surabaya yang telah menerima dan memfasilitasi penulis sehingga menjadi bagian terindah di kampus merah putih
15. Kepada Orang tua dan keluarga tercinta yang telah mendidik dan menyanyangi penulis hingga saat ini. Pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan pendidikan untuk memperoleh gelar sarjana. Terimakasih atas do'a, dukungan, dan usaha yang senantiasa mengiringi penulis. Semoga dengan mendapatkan gelar sarjana penulis dapat menggunakan ilmu sebaik mungkin dan juga di ridho'I Allah Swt.
16. Terimakasih yang sebesar-besarnya para responden yang telah membantu serta mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
17. Terimakasih kepada teman seperjuangan skripsi dan bimbingan yang telah membantu dan memberikan motivasi yang lebih dalam penulisan ini, serta semua pihak yang mungkin tidak bisa disebutkan satu persatu. Semoga menjadi ladang ibadah bagi kita semua aamin ya rabbal alamin.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun penulis berharap melalui penulisan ini dapat menginspirasi dan berbagi ilmu kepada pembaca. Terimakasih banyak

Surabaya, 25 oktober 2023

Penulis,



Muhammad Rafly Nafrullah Rafsanzani

KEBERSYUKURAN DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BEKERJA

Muhammad Rafly Nafrullah Rafsanjani

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Rafsanjanin@gmail.com

Abstrak

Stres akademik memiliki hubungan dengan tuntutan dan tekanan sehingga mempengaruhi prestasi akademik. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengkaji hubungan antara kebersyukuran dengan stres akademik pada mahasiswa bekerja. Partisipan dalam penelitian adalah 80 mahasiswa bekerja berusia 18-27 tahun yang aktif bekerja baik part time maupun full time sembari kuliah. Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan kuesioner online, yang mengacu pada skala kebersyukuran dan skala stres akademik. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu purposive sampling. Teknik analisis korelasi *rank spearman* dilakukan untuk menguji hubungan antara kebersyukura dengan stres akademik pada mahasiswa bekerja. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien memiliki korelasi sebesar $-0,273$, hasil tersebut menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa bekerja. Oleh karenanya, kebersyukuran pada mahasiswa bekerja dapat menjadi solusi dalam menangani stres akademik.

Kata Kunci: Kebersyukuran; Stres Akademik; Mahasiswa Bekerja

GRATITUDE AND ACADEMIC STRESS IN WORKING COLLEGE STUDENTS

Muhammad Rafly Nafrullah Rafsanjani

University of 17 Agustus 1945 Surabaya

Rafsanjanin@gmail.com

Abstract

Academic stress has a relationship with demands and pressures that affect academic performance. The purpose of this study is to examine the relationship between gratitude and academic stress in working college students. Participants in this study were working college students in Surabaya. There were 80 working college students at the ages of 18-27 who actively work either part time or full time jobs while pursuing college education. In the data collection, the researcher utilized an online questionnaire based on gratitude scale and academic stress scale. Sampling technique used in this study was purposive sampling. An analysis technique of rank spearman correlation coefficient was conducted to examine the relationship between gratitude and academic stress in working college students. The finding of the analysis demonstrates a correlation coefficient value of $-0,273$, implying a significant negative relation between gratitude and academic stress in working college students. Therefore, promoting gratitude among working college students may be a strategy to deal with academic stress.

Keywords: Gratitude, Academic Stress, Working College Students

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
<i>CURRICULUM VITAE</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. PERMASALAHAN	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah	4
B. Tujuan dan Manfaat	4
1. Tujuan Penelitian	4
2. Manfaat Penelitian	4
C. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Stres Akademik	7
1. Pengertian Stres Akademik	7
2. Aspek – Aspek Yang Mempengaruhi Stres Akademik	8
3. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik	10

B. Kebersyukuran.....	11
1. Pengertian Kebersyukuran.....	11
2. Aspek- Aspek Kebersyukuran.....	12
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebersyukuran.....	13
C. Kerangka berpikir.....	14
D. Hipotesis.....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
A. Populasi dan Partisipan.....	17
1. Populasi.....	17
2. Partisipan.....	17
B. Desain Penelitian.....	17
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	18
1. Skala Stres Akademik.....	18
2. Skala Kebersyukuran.....	23
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	28
1. Uji Prasyarat.....	28
2. Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Hasil Penelitian.....	33
1. Data Demografi.....	33
2. Analisis Deskriptif.....	34
B. Pembahasan.....	35
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	38
A. Simpulan.....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Table 1 Blue Print Skala Stres Akademik	24
Table 2 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik.....	26
Table 3 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik.....	27
Table 4 Norma Kategori Stres Akademik.....	28
Table 5 Blue Print Sebaran Aitem Skala Kebersyukuran	30
Table 6 Hasil Uji Validitas Skala Kebersyukuran	31
Table 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kebersyukuran	32
Table 8 Norma Kategori Kebersyukuran	33
Table 9 Hasil Uji Normalitas Sebaran Variabel Skala Stres Akademik.....	34
Table 10 Hasil Uji Linieritas Hubungan Kebersyukuran dengan Stres Akademik.....	35
Table 11 Pedoman intepretasi Koefisien Korelasi.....	37
Table 12 Data Demografi Usia Partisipan Penelitian	33
Table 13 Data Demografi Jenis Kelamin Partisipan Penelitian.....	33
Table 14 Data Demografi Jenis Pekerjaan Partisipan Penelitian.....	34
Table 15 Kategorisasi Skala Stres Akademik.....	34
Table 16 Kategorisasi Skala Kebersyukuran	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	20
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Stres Akademik.....	49
Lampiran 2 Kuesioner Kebersyukuran	51
Lampiran 3 Instrumen Skala Stres Akademik.....	52
Lampiran 4 Instrumen Skala Kebersyukuran	54
Lampiran 5 Hasil Data Demografi Partisipan Penelitian.....	57
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas Variabel Stres Akademik	58
Lampiran 7 Hasil Uji Linieritas Variabel Kebersyukuran dengan Stres Akademik	59
Lampiran 8 Hasil Uji Korelasi Spearman Rho Variabel Kebersyukuran dengan Stres Akademik	59
Lampiran 9 Hasil Tabulasi Data Variabel Kebersyukuran dengan Stres Akademik	60
Lampiran 10 Pernyataan Informed Consent.....	64