

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

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



Oleh :

RIVALDO ELY NGUTRA
NBI : 1512000274

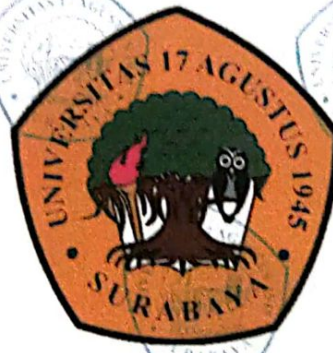
**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

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



Oleh :

Rivaldo Ely Ngutra

NBI: 1512000274

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2024**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 16 January 2024



Rivaldo Ely Ngutra

NBI: 1512000274



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

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 : Rivaldo Ely Ngutra
NBI/ NPM : 1512000274
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:

**Hubungan Antara Stres Akademik Dan *Psychological Well Being*
Pada Mahasiswa**

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 : 16 Januari 2024

Yang Menyatakan


(Rivaldo Ely Ngutra)

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : Rivaldo Ely Ngutra

NBI : 1512000274

**JUDUL : HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING**

Surabaya, 12 Januari 2024

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



**Drs. Herlan Pratikto, Msi.,
Psikolog**



**Akta Ririn Aristawati, 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 : 16 January 2024

Dewan Penguji :

- 1. Nama Penguji**
Dr. IGAA Noviekayati, MSi., Psikolog
- 2. Nama Pembimbing I**
Drs. Herlan Pratikto, Msi., Psikolog
- 3. Nama Pembimbing II**
Akta Ririn Aristawati., M.Psi., Psikolog



Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,



Dr. Rini Amanda Pasca Rini, M.Sr., Psikolog

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

Filipi 4:13 TB

Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.

UZUMAKI NARUTO

"KENALI LALU DALAMI RASA SAKIT KEMUDIAN PUTUSKAN JAWABAN"

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan berkat kemudahan, kelancaran, dan kesehatan kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini guna untuk memenuhi syarat kelulusan sebagai sarjana, hingga selesai dengan baik dan tepat waktu. Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang terdekat yang memberikan dukungannya dalam proses pengerjaan penelitian ini. Kepada orang tua, saudara, kekasih, dan sahabat yang selalu memberikan dukungan tak terhingga mulai awal hingga proses perkuliahan ini terselesaikan. Persembahan ini juga untuk bapak Drs. Herlan Pratikto, Msi., Psikolog dan ibu Akta Ririn Aristawati., M.Psi., Psikolog yang telah membimbing dengan tulus hati, sabar, serta tak lupa memberikan motivasi-motivasi agar menyelesaikan karya skripsi ini. Tidak lupa penulis berterimakasih kepada diri sendiri yang mau untuk berjuang sampai titik ini, meskipun banyak rintangan tidak mudah yang harus dilewati, cacian dan energi negatif yang banyak sekali masuk didalam hati ini tapi penulis mampu melewati semua dengan baik dan menyelesaikan karya skripsi ini.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Rivaldo Ely Ngutra
Jenis Kelamin : Laki – Laki
Tempat/Tanggal Lahir : Kuda Mati, 05 January 2000
Suku/Kebangsaan : Kei/Indonesia
Status : Belum Menikah
Agama : Khatolik
Alamat : Ling Maria Mediatrix – Ohoibun Barat
Alamat Email : rivaldoely@gmail.com
No. Handphone : 081252414022

B. Riwayat Pendidikan

2020-2024 : S1 Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya
2014-2017 : SMA 1 Kei Kecil
2011-2014 : SMP Uggulan Negri Ohoijang
2005-2011 : SD Naskat Mathias III A
2005 : Tk Santo Ais

C. Riwayat Pekerjaan

-

D. Riwayat Organisasi

-

E. Kemampuan

Bahasa : Indonesia (Aktif), Inggris (Pasif)

KATA PENGANTAR

Segala Puji Syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas kasih karunia, tuntunan dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA ”**. Laporan Tugas Akhir ini sebagai syarat untuk meraih gelar akademik Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Selama penyusunan tugas akhir ini penulis banyak mendapat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Kuasa.
2. Bapak Prof Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPAI selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Ibu Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Ibu Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Ibu Nindia Pratitis, S.Psi., M.Psi., Psikologi selaku dosen wali yang telah memberikan arahan dari semester awal perkuliahan sampai saat ini.
6. Bapak Drs. Herlan Pratikto, Msi., Psikolog selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan, serta meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membantu mengoreksi kesalahan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
7. Ibu Akta Ririn Aristawati., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan, serta meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membantu mengoreksi kesalahan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
8. Bapak Dr. IGAA Noviekayati, MSi., Psikolog selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, kritik, dan ilmunya kepada penulis agar skripsi ini menjadi lebih baik
9. Seluruh dosen Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, sudah memberikan pengetahuan dan ilmu yang dimiliki dari semester satu hingga saat ini.

10. Seluruh pegawai TU, pegawai perpustakaan, dan karyawan Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan pelayanan yang baik saat akan memenuhi persyaratan skripsi.
11. Kepada kedua orang tua tercinta ayah Kanisius Ngutra dan mama Sofia Saklil yang tak tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi serta doa hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
12. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Berlian Kasih Tupamahu. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga maupun waktu kepada penulis. Telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan semangat untuk pantang menyerah
13. Kepada Ponci, Pendri, Ian, Febby, Gaitsa, Dara, Dipta, Brian dan Juan yang selalu memberikan semangat.
14. Seluruh keluarga yang mendukung baik secara moral maupun spiritual.
15. Keluarga yang tergabung dalam grup RMS yang selalu setia memberikan masukan dan saran kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini.
16. Kepada pihak-pihak lain yang berkontribusi yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis memahami bahwa penyusunan laporan ini masih banyak kesalahan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun dari penulis sangat diperlukan untuk menyempurnakan Tugas Akhir ini.

Akhir kata penulis memohon maaf apabila terdapat kesalahan dalam penulisan Tugas Akhir ini. Penulis berharap Tugas Akhir ini dapat berguna bagi pembaca dan semua pihak yang membutuhkan, serta memberikan sedikit pengetahuan tentang Hubungan Antara Stres Akademik Dan *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa di Bidang Psikologi.

Surabaya, 16 Januari 2024



HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA

Rivaldo Ely Ngutra
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Email : rivaldoely@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara antara stres akademik dan *psychological well being* pada mahasiswa. Analisis penelitian ini menggunakan variabel independent *psychological well being* dengan variabel dependent stress akademik. Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif kolerasi. Teknik sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan sampel 167 mahasiswa. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa yang mmengalami stress akademik. Penelitian ini memiliki dua instrument yaitu skala *psychological well being* dan skala stress akademik. Teknik analisis data menggunakan analisis uji korelasi *prodict moment* dengan bantuan SPSS versi 29.0 for windows. Hasil koefisien korelasi sebesar 0,693 yang menunjukkan bahwa tingkat koefisiensi korelasi penelitian ini terdapat hubungan positif, dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p = <0,05$). Artinya semakin tinggi stress akademik yang dimiliki individu maka akan semakin tinggi *psychological well being* yang dialami oleh individu. Sebaliknya, apabila semakin rendah *psychological well being* yang dimiliki individu maka akan semakin rendan tingkat stress akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Kata kunci : *psychological well being*, stress akademik

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING IN STUDENTS

Rivaldo Ely Ngutra
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Email : rivaldoely@gmail.com

Abstract

This research aims to determine the relationship between academic stress and psychological well-being in students. This research analysis uses the independent variable psychological well being with the dependent variable academic stress. This research is a type of quantitative correlation research. The sampling technique in this research used purposive sampling with a sample of 168 students. The subjects in this research were students who experienced academic stress. This research has two instruments, namely the psychological well being scale and the academic stress scale. The data analysis technique uses product moment correlation test analysis with the help of SPSS version 2.0 for Windows. The correlation coefficient result is 0.693, which indicates that the correlation coefficient level of this research has a negative relationship, with a significance level of 0.000 ($p = <0.05$). This means that the higher the academic stress an individual has, the lower it will be experienced by the individual. On the other hand, if the individual's psychological well-being is lower, the stronger the level of academic stress experienced by students.

Keywords: *psychological well being, academic stres*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN 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.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
B. Tujuan dan Manfaat.....	4
1. Tujuan Penelitian.....	4
2. Manfaat Penelitian.....	4
C. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. <i>Psychological Well Being</i>	7
1. Pengertian <i>Psychological Well Being</i>	7
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i>	9
3. Aspek-aspek <i>psychological well being</i>	11

B. Stres Akademik	12
1. Pengertian Stres Akademik	12
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	13
3. Aspek Stres Akademik	16
4. Tingkatan Stres	17
C. Kerangka Berpikir	18
D. Hipotesis Penelitian	20
BAB III	21
METODOGI PENELITIAN	21
A. Populasi dan Partisipan	21
1. Populasi	21
2. Partisipan	21
C. Instrumen Pengumpul Data	22
1. Skala Psychological well being	22
D. Uji Alat Ukur	24
1. Psychological Well Being	24
2. Skala Stress Akademik	26
E. Uji Prasarat dan Analisis Data	29
1. Uji Prasyarat	29
2. Analisis Data	30
BAB IV	33
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Pelaksanaan Penelitian	33
B. Hasil Penelitian	33
1. Data Demografi	33
2. Analisis Data Statistik	33
3. Analisis Deskriptif	34
C. Pembahasan	36
BAB V	39
KESIMPULAN DAN SARAN	39

A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blue Print</i> Skala <i>Psychological Well-Being</i>	23
Tabel 3. 2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Psychological Well-Being</i>	24
Tabel 3. 3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Psychological</i> Stres Akademik	27
Tabel 3. 4 <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik.....	28
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
Tabel 4. 2 Uji Korelasi Stres Akademik dengan <i>Psychological Well-Being</i>	33
Tabel 4. 3 Pedoman Koefisien Korelasi	33
Tabel 4. 4 Norma Kategorisasi Variabel Penelitian	34
Tabel 4. 5 <i>Descriptive Statistics</i>	35
Tabel 4. 6 Hasil Interpretasi Skor <i>Psychological Well-Being</i>	35
Tabel 4. 7 Hasil Interpretasi Skor stress akademik	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Pengukuran PWB.....	47
Lampiran 2. <i>Google Form</i> Penyebaran <i>Blue Print Rater</i>	51
Lampiran 3. Tabulasi Data Stres Akademik	52
Lampiran 4. Tabulasi Data Skala Psychological Well Being	68
Lampiran 5. Uji Validitas Reliabilitas Variabel X.....	100
Lampiran 6. Uji Validitas Reliabilitas Y	101
Lampiran 7. Uji Normalitas	102
Lampiran 8. Linieritas	102
Lampiran 9. Uji Product Moment	103
Lampiran 10. Analisis Deskriptif.....	103