

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN  
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

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



Oleh :

**HANGGARA DITTO BRAMASTA S**  
**NPM : 1512000002**

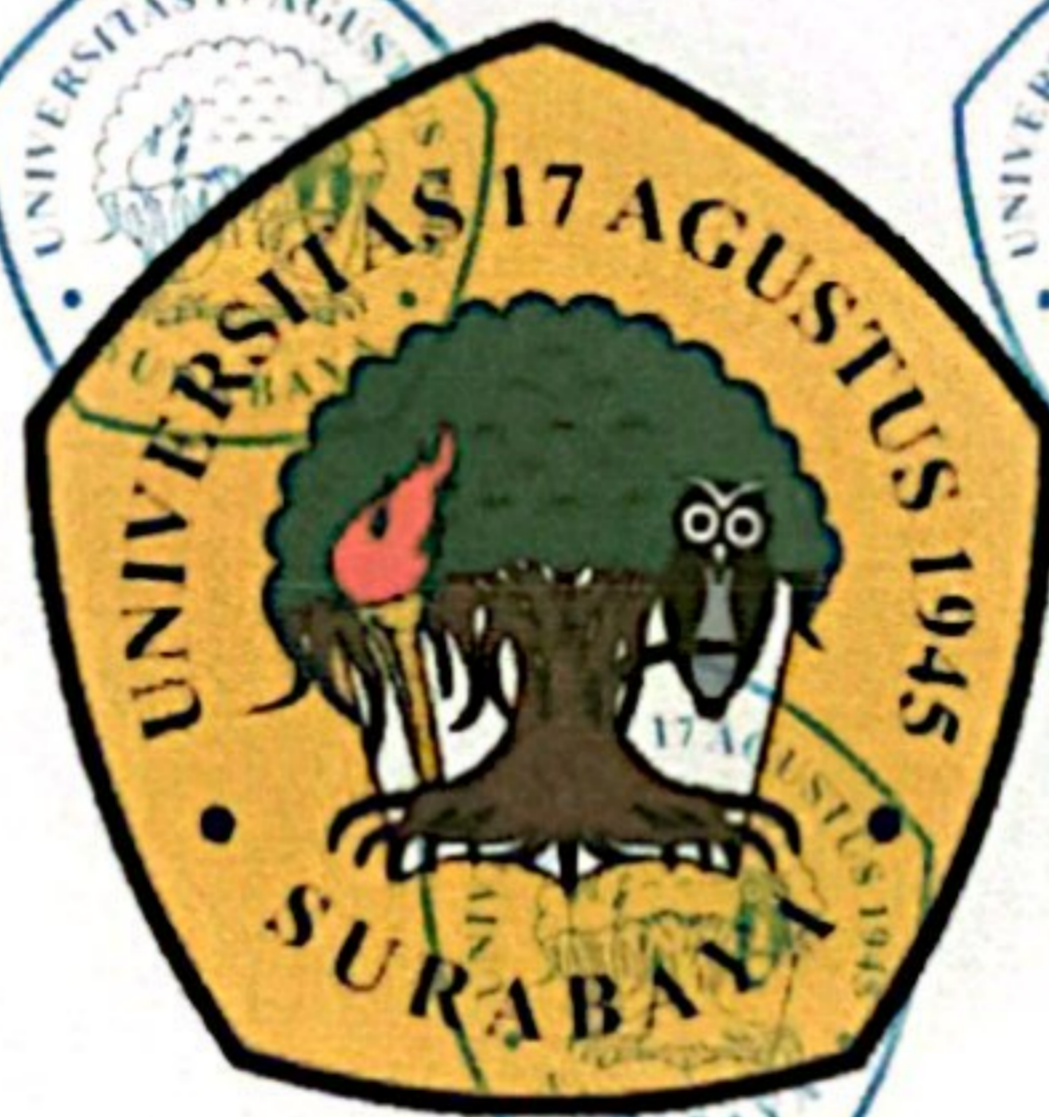
**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2024**

# **HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**Hanggara Ditto Bramasta S**

**NPM: 1512000002**

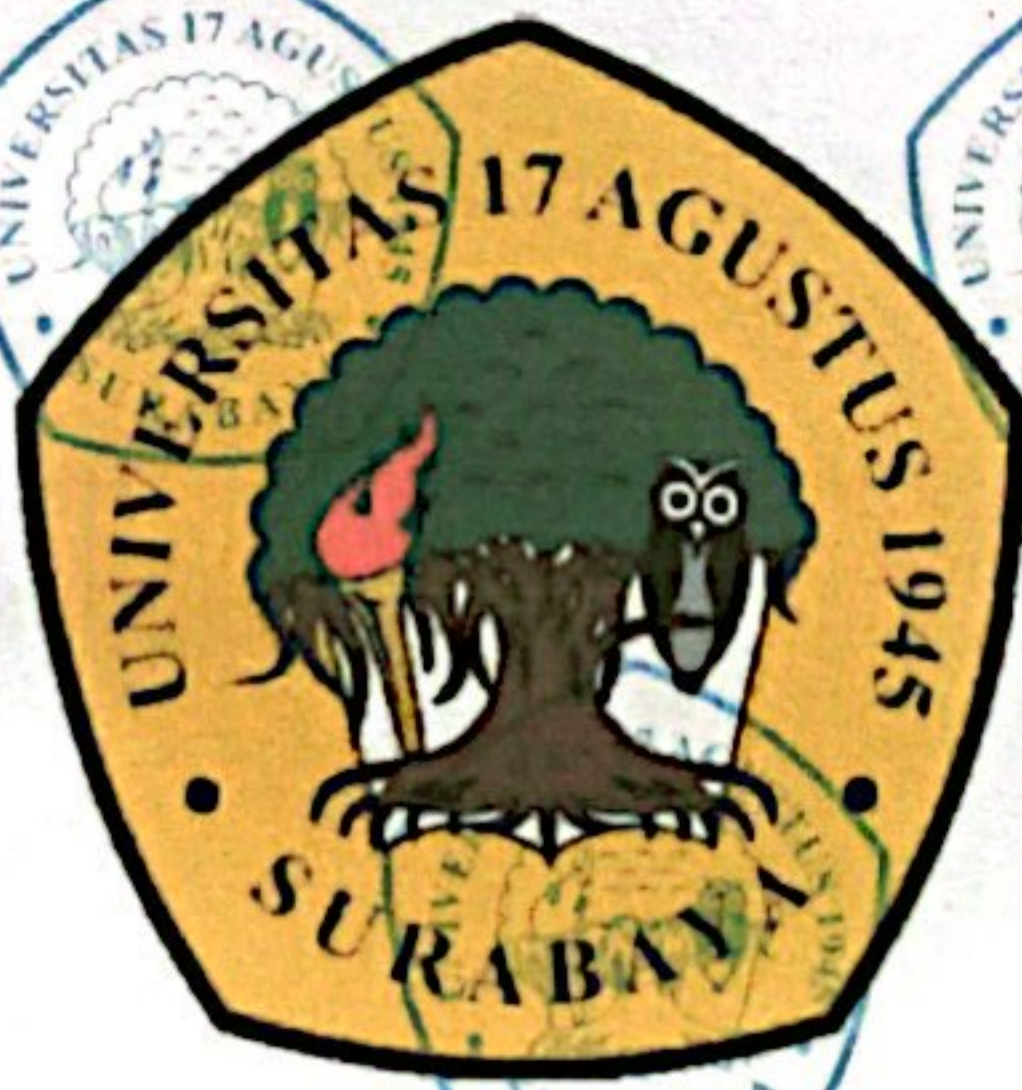
**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2024**

# **HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**Hanggara Ditto Bramasta S**

**NPM: 1512000002**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2024**

**i**

## HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hanggara Ditto Bramasta S  
NPM : 1512000002  
Program Studi : Psikologi

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini dengan judul “ Hubungan Stres Akademik Dengan Psychological Well Being Pada Remaja” 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, 25 Juni 2024



**Hanggara Ditto Bramasta S**

NBI: 1512000002



**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 : Hanggara Ditto Bramasta S

NBI/ NPM : 1512000002

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 Stres Akademik Dengan Psychological Well Being Pada Remaja**

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 : 30 Mei 2024



Yang Menyatakan

(Hanggara Ditto Bramasta S)

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**NAMA : Hanggara Ditto Bramasta S**  
**NBI 1512000002**  
**JUDUL : Hubungan Stres Akademik Dengan Psychological Well Being**  
**Pada Remaja**

**Surabaya, 28 Juni 2024**  
**Disetujui oleh:**

**Dosen Pembimbing I**



**Dr. Suroso.. MS.. Psikolog**

**Dosen Pembimbing II**



**Karolin Rista S.Psi., 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 12 Juli 2024**

**Dewan Penguji :**

**1. Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**2. Dr. Suroso., MS., Psikolog**

**3. Karolin Rista S.Psi., M.Psi. Psikolog**

**Mengesahkan**

**Fakultas Psikologi**

**Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

**Dekan,**

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

**NPP. 20510020552**

v

## HALAMAN MOTTO

*"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"*

*(Q.S Al-Baqarah: 286)*

*"Tetaplah setia kepada impianmu, peliharalah api harapanmu, dan bersegeralah melakukan sesuatu yang menjadikanmu dibutuhkan oleh sesamamu"*

*(Ariel Noah)*

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua dan kakak saya tercinta yang tidak pernah berhenti untuk memberikan dukungan serta doa sehingga saya dapat berada di titik ini. Skripsi ini juga saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang telah berjuang hingga saat ini dan mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun prosesnya. Ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

## ***CURRICULUM VITAE***



### **A. Identitas Diri**

Nama : Hanggara Ditto Bramasta S  
Tempat Lahir : Surabaya  
Tanggal Lahir : 16 Mei 2001  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Raya Nusantara Tropodo Dian Regency No.25 Waru,  
Sidoarjo  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Email : [hanggaradittobramastas@gmail.com](mailto:hanggaradittobramastas@gmail.com)  
No. Telepon 087803277551

### **B. Riwayat Pendidikan**

1. SDN Tropodo 2 (2008 – 2014)
2. SMP Buana (2014 – 2017)
3. SMA Dharma Wanita Surabaya (2017 – 2020)
4. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya (2020 – 2024)

### **C. Riwayat Organisasi**

1. OSIS
2. Basket

### **D. Kemampuan**

1. Bahasa Indonesia (Aktif)
2. Bahasa Inggris (Aktif)
3. Administrasi Alat Tes Psikologi
4. Ms. Office

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayah kepada penulis, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Stres Akademik Dengan Psychological Well Being Pada Remaja”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Dalam proses penyusunan skripsi, penulis menyampaikan ucapan hormat dan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah mendoakan, membantu, mengarahkan, membimbing serta memberikan semangat dalam pelaksanaan penelitian ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi S1 Fakultas Psikologi dan selaku Dosen Wali selama menjalankan perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Suroso., Ms., Psikolog selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu, membimbing dan memberikan petunjuk kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Karolin Rista, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, membimbing dan memberikan petunjuk kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen pengajar di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Terima kasih atas ilmu dan pengalaman berharga yang sangat bermanfaat bagi penulis selama masa perkuliahan dan di masa depan.
7. Seluruh staff Tata Usaha yang sudah membantu menyelesaikan administrasi akademik selama penulis menuntut ilmu di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

8. Orang tua saya, kakak dan keponakan saya yang turut berkontribusi dalam memberikan dukungan dan doanya pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat – sahabat saya Devina, Vita, Hanifa, Safira, Fandy yang turut berkontribusi memberikan dukungan dan semangat pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang turut berkontribusi dalam memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini tentunya dirasa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penyusun mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada khususnya mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Surabaya, 10 Juli 2024

Penulis



**Hanggara Ditto Bramasta S**

**1512000002**

# Hubungan Stres Akademik Dengan Psychological Well Being Pada Remaja

Hanggara Ditto Bramasta S  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
[hanggaradittobramastas@gmail.com](mailto:hanggaradittobramastas@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress akademik dengan *psychological well being* pada remaja. Penelitian ini menggunakan 236 subjek siswa dan siswi kelas 10-12 SMA Dharma Wanita Surabaya. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala Stres Akademik dan skala *Psychological Well Being* yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan indikator. Analisis pada penelitian ini menggunakan *Spearman's Rho* menghasilkan koefisien  $r = -0,710$  dengan  $P = 0,000$  yang menunjukkan hubungan negatif dan signifikan antara stres akademik dengan *Psychological Well Being*. Artinya, semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah *Psychological Well Being* yang dimiliki siswa dan siswi SMA Dharma Wanita Surabaya.

**Kata kunci :** Stres Akademik; *Psychological Well Being*; SiswaSiswi SMA

# **Relationship between Academic Stress and Psychological Well Being in Adolescents**

**Hanggara Ditto Bramasta S**  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
[hanggaradittobramastas@gmail.com](mailto:hanggaradittobramastas@gmail.com)

## **ABSTRAK**

This study aims to determine the relationship between academic stress and *psychological well being* in adolescents. This study used 236 subjects of students and female students in grades 10-12 of Dharma Wanita Surabaya High School. Data collection instruments used the Academic Stress scale and the Psychological Well Being scale developed by the researcher. Analysis in this study using *Spearman's Rho* produced a coefficient of  $r = -0,710$  with  $P = 0.000$  which shows a negative and significant relationship between academic stress and Psychological Well Being. That is, the higher the academic stress, the lower the *Psychological Well Being* of Dharma Wanita Surabaya High School students.

**Keyword :** *Academic stress; Psychological Well Being; High school Students*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
CURRICULUM VITAE .....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang.....	1
2. Rumusan Masalah .....	3
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	3
1. Tujuan Penelitian.....	3
2. Manfaat Penelitian.....	3
C. Keaslian Penelitian .....	4
BAB II .....	9
TINJAUAN PUSTAKA .....	9
A. <i>Psychological Well Being</i> .....	9
1. Definisi <i>Psychological Well Being</i> .....	10
2. Dimensi <i>Psychological Well Being</i> .....	10
3. Indikator <i>Psychological Well Being</i> .....	12
4. Faktor- Faktor <i>Psychological Well Being</i> .....	12
B. Stres Akademik.....	14
1. Definisi Stres Akademik.....	14
2. Indikator Stres Akademik .....	14
3. Aspek – Aspek Stres Akademik .....	15
4. Faktor-Faktor Stres Akademik .....	17
C. Kerangka Berfikir .....	20
D. Hipotesis.....	22
BAB III.....	23
METODE PENELITIAN .....	23
A. Populasi dan Partisipan.....	23
1. Populasi .....	23
2. Partisipan .....	23

B. Desain Penelitian .....	23
1. Jenis Penelitian .....	23
2. Variabel Penelitian .....	25
C. Instrumen Pengumpulan Data .....	25
1. Skala 1 ( <i>Psychological Well Being</i> ) .....	25
2. Skala 2 (Stres Akademik) .....	28
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	31
1. Uji Prasyarat .....	31
2. Analisis Data .....	32
<b>BAB IV .....</b>	<b>33</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
A. Hasil Penelitian .....	33
1. Pelaksanaan Penelitian .....	33
2. Hasil Penelitian.....	33
B. Pembahasan .....	34
<b>BAB V.....</b>	<b>37</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>37</b>
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	37
1. Bagi Subjek Penelitian .....	37
2. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>

## DAFTAR TABEL

<i>Tabel 1. Skor aitem yang bersifat Favourable dan Unfavourable.....</i>	<i>25</i>
<i>Tabel 2. Blueprint dan Indikator Skala Psychological Well Being.....</i>	<i>26</i>
<i>Tabel 3. Hasil Validitas Skala Psychological Well Being.....</i>	<i>27</i>
<i>Tabel 4. Blueprint dan Indikator skala stres akademik.....</i>	<i>29</i>
<i>Tabel 5. Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik.....</i>	<i>30</i>
<i>Tabel 6. Hasil Uji Normalitas .....</i>	<i>31</i>
<i>Tabel 7. Hasil Uji Linearitas.....</i>	<i>32</i>
<i>Tabel 8. Hasil Uji Korelasi .....</i>	<i>33</i>

## DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 1. Kerangka Bepikir</i> .....	21
---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Pengukuran Stress Akademik .....	43
Lampiran 2. Skala Pengukuran <i>Psychological Well Being</i> .....	46
Lampiran 3. Tabulasi Skala Stres Akademik & Tabulasi Skala PWB .....	49
Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Akademik Putaran 1 .....	53
Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Akademik Putaran 2 .....	54
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala PWB Putaran 1 .....	55
Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala PWB Putaran 2 .....	57
Lampiran 8. Uji Normalitas Skala Stres Akademik dengan PWB .....	58
Lampiran 9. Uji Linearitas Skala Stres Akademik dengan PWB .....	58
Lampiran 10. Uji Korelasi Skala Stres Akademik dengan PWB .....	60
Lampiran 11. Hasil Turnitin .....	61