

**PENGARUH STRESS AKADEMIK TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA
DI UNIVERSITAS X KOTA BEKASI PASCA
PANDEMI COVID - 19**

SKRIPSI

Oleh:

Intan Setiyo Wardani

201810515076



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2023**

**PENGARUH STRESS AKADEMIK TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA
DI UNIVERSITAS X KOTA BEKASI PASCA
PANDEMI COVID - 19**

SKRIPSI

Oleh:

Intan Setiyo Wardani

201810515076



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Stress Akademik terhadap
Psychological Well-Being pada
Mahasiswa di Universitas X Kota Bekasi
Pasca Pandemi Covid – 19

Nama Mahasiswa : Intan Setiyo Wardani

Nomor Pokok Mahasiswa : 201810515076

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 31 Januari 2023

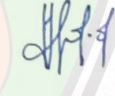
Jakarta, 07 Februari 2023

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II


Ditta Febrieta, S.Psi., MA
NIDN. 0307029001


Yulia Fitriani, S.Psi., MA
NIDN. 0314078503

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Stress Akademik terhadap
Psychological Well-Being pada
Mahasiswa di Universitas X Kota Bekasi
Pasca Pandemi Covid – 19

Nama Mahasiswa : Intan Setiyo Wardani
Nomor Pokok Mahasiswa : 201810515076
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 31 Januari 2023

Jakarta, 07 Februari 2023

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0317128504

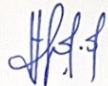
Penguji I : Yulia Fitriani, S.Psi., MA
NIDN. 0314078503

Penguji II : Ditta Febrieta, S.Psi., MA
NIDN. 0307029001

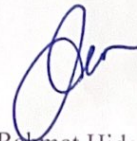
MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., MA
NIDN. 0314078503



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M. Psi., Ph.D
NIDN. 0026047110

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Pengaruh Pengaruh Stress Akademik terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa di Universitas X Kota Bekasi Pasca Pandemi Covid – 19

ini adalah benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di fotocopy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 8 Febuari 2022

Yang membuat pernyataan



Intan Setiyo Wardani
NPM.201810515076

ABSTRAK

Intan Setiyo Wardani. 201810515076. Pengaruh Pengaruh Stress Akademik terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa di Universitas X Kota Bekasi Pasca Pandemi Covid – 19.

Aktivitas akademik yang perlahan kembali normal pasca pandemi Covid – 19, menyebabkan peralihan metode pembelajaran yang mana hal ini membuat individu mengalami permasalahan stress akademik. Stress akademik ini, yang jika tidak ditangani akan berpengaruh pada penurunan *psychological well-being*. Pada penelitian ini menggunakan dua variabel, diantaranya stress akademik sebagai variabel terikat dan *psychological well-being* sebagai variabel bebas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *psychological well-being* terhadap stress akademik pada mahasiswa di universitas X Kota Bekasi Pasca Pandemi Covid-19. Sampel penelitian ini sebanyak 120 subjek dengan menggunakan *quota sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk pengambilan data adalah *Student Life Stress Inventory (SLSI)* dan *Psychological Well-Being Scale (PWBS)*. Analisis data yang digunakan yaitu regresi linear sederhana. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar -0,212 yang berarti adanya hubungan negatif cenderung lemah antara *psychological well-being* dengan stress akademik.

Kata Kunci: Stress Akademik, *Psychological Well-Being*, Mahasiswa

ABSTRACT

Intan Setiyo Wardani. 201810515076. *The Influence of Academic Stress on Psychological Well-Being in Students at University X Kota Bekasi After the Covid-19 Pandemic.*

Academic activities, which are slowly returning to normal after the Covid-19 pandemic, have caused a shift in learning methods, which causes individuals to experience academic stress problems. This academic stress, which if left untreated will affect the decline in psychological well-being. This study uses two variables, including academic stress as the dependent variable and psychological well-being as the independent variable. This study aims to determine the effect of psychological well-being on academic stress in students at university X Kota Bekasi after the Covid-19 Pandemic. The sample of this research is 120 subjects using quota sampling. The measurement tools used for data collection were the Student Life Stress Inventory (SLSI) and the Psychological Well-Being Scale (PWBS). The data analysis used is simple linear regression. The results showed that the correlation coefficient value was -0.212, which means that there is a weak negative relationship between academic stress and psychological well-being.

Keywords: *Academic Stress, Psychological Well-Being, Student.*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat, rahmat serta karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Stress Akademik terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa di Universitas X Kota Bekasi Pasca Pandemi Covid – 19”.

Penyusunan skripsi ini memiliki banyak hal yang dihadapi penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung. Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari do’a, bimbingan, dan bantuan serta kerja sama yang baik dari berbagai pihak. Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., PhD selaku Dekan Fakultas Psikologi.
2. Pak Mic Finanto Ario Bangun, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu membimbing saya selama diperkuliahan.
3. Ibu Ditta Febrieta, S.Psi., MA selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah meluangkan banyak waktunya, membantu dan membimbing saya dengan baik dalam menyelesaikan skripsi.
4. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan pengarahan dalam menjadikan skripsi yang ditulis peneliti menjadi lebih baik.
5. Seluruh Bapak/Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memberikan ilmu bermanfaat kepada peneliti selama masa perkuliahan.
6. Teristimewa kepada keluarga tercinta, ayahanda Setiyo Abdi Purnomo dan ibunda Warningsih yang selalu memberikan dukungan, bantuan, serta doa kepada peneliti.
7. Teman – teman peneliti yang telah membantu dalam memberikan dukungan, masukan, dan semangat kepada peneliti selama penelitian yang dilakukan.

8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan serta dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitiannya.

Penulis menyadari bahwa masih memiliki banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini baik dari segi materi, bahasa, maupun hal lainnya. Untuk itu peneliti mohon kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penelitian di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga Proposal Skripsi ini dapat berguna bagi peneliti, khususnya bagi para pembaca yang berminat pada umumnya.

Jakarta, 22 Januari 2023



Intan Setiyo Wardani



DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Psychological Well-Being	8
2.1.1 Definisi Psychological Well-Being	8
2.1.2 Dimensi-Dimensi Psychological well-being	8
2.1.3 Alat Ukur yang digunakan	11
2.2 Stress Akademik	11
2.2.1 Definisi Stress Akademik	13
2.2.2 Aspek-Aspek Stress Akademik	12

2.2.3	Faktor-Faktor yang memengaruhi Stress Akademik	13
2.1.4	Alat Ukur yang digunakan	14
2.3	Pengaruh Stress Akademik terhadap Psychological Well-Being	15
2.4	Hipotesis Penelitian	17
2.5	Kerangka Berpikir	18
BAB III METODE PENELITIAN		19
3.1	Tipe Penelitian	19
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian	19
3.3	Definisi Operasional	20
3.3.1	Definisi Operasional Psychological well-being	20
3.3.2	Definisi Operasional Stress Akademik	20
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian	20
3.4.1	Populasi	20
3.4.2	Sampel dan Sampling	21
3.5	Teknik Pengumpulan Data	23
3.5.1	Instrumen Penelitian	23
3.5.2	Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	25
3.6	Analisis Data	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		30
4.1	Profil Responden Penelitian	30
4.2	Pelaksanaan Penelitian	31
4.2.1	Persiapan Penelitian	31
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	32
4.3	Hasil Penelitian	32
4.3.1	Profil Demografis	33
4.3.2	Uji Asumsi Penelitian	33

4.3.3 Kategorisasi Penelitian	34
4.3.4 Uji Hipotesis	36
4.4 Diskusi dan Pembahasan	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Kesimpulan	40
5.2 Saran	40
5.2.1 Saran Penelitian	40
5.2.2 Saran Praktis	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	46



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswa Aktif di Universitas X.....	21
Tabel 3.2 Skor Skala Likert Stress Akademik.....	23
Tabel 3.3 Skor Skala Likert Psychological well-being	23
Tabel 3.4 Blueprint Skala Stress Akademik.....	24
Tabel 3.5 Blueprint Skala Psychological well-being.....	25
Tabel 3.6 Nilai Indeks Diskriminasi Aitem.....	26
Tabel 3.7 Klasifikasi Skor Reliabilitas	28
Tabel 3.8 Kekuatan Korelasi	29
Tabel 4.1 Profil Responden Penelitian	30
Tabel 4.2 Validitas Alat Ukur SLSI	32
Tabel 4.3 Validitas Alat Ukur PWBS.....	32
Tabel 4.4 Reliabilitas	32
Tabel 4.5 Uji Asumsi Penelitian.....	33
Tabel 4.6 Hasil Uji Kuartil Stress Akademik.....	34
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Stress Akademik	34
Tabel 4.8 Hasil Uji Kuartil Psychological well-being.....	35
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Psychological well-being	35
Tabel 4.10 Uji Hipotesis Penelitian.....	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian.....	18
Gambar 3.1 Rumus Slovin.....	21



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN 1. Surat Izin Penelitian.....	47
LAMPIRAN 2. Kartu Bimbingan Skripsi	48
LAMPIRAN 3. Modifikasi Student Life Stress Inventory (SLSI).....	49
LAMPIRAN 4. Modifikasi Psychological Well Being Scale (PWBS).....	53
LAMPIRAN 5. Data Penelitian Stress Akademik.....	56
LAMPIRAN 6. Data Uji Coba Psychological Well-Being	60
LAMPIRAN 7. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SLSI	64
LAMPIRAN 8. Uji Validitas dan Reliabilitas PWBS.....	68
LAMPIRAN 9. Uji Asumsi.....	75
LAMPIRAN 10. Uji Kuartil Stress Akademik dan Psychological Well-Being	77
LAMPIRAN 11. Uji Regresi.....	78
LAMPIRAN 12. Mean Demografis	79