

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Oleh :

Aryo Try Panca

201810515099



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Optimisme Dengan
Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang
Sedang Mengerjakan Skripsi

Nama Mahasiswa : Aryo Try Panca

Nomor Pokok Mahasiswa : 201810515099

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 20 Juli 2022

Bekasi, 25 Juli 2022

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0324087902

Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si

NIDN. 0324048801

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Optimisme Dengan
Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang
Sedang Mengerjakan Skripsi

Nama Mahasiswa : Aryo Try Panca

Nomor Pokok Mahasiswa : 201810515099

Program Studi/Fakultas : Psikologi / Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 20 Juli 2022

Bekasi, 25 Juli 2022

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Sandra Adetya Syarif, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0313128901

Penguji I : Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si
NIDN. 0324048801

Penguji II : Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0301028304

MENGETAHUI,

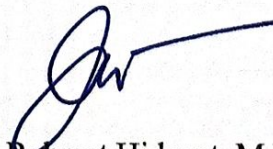
Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., MA

NIDN. 0314078503



Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., PhD

NIDN. 0026047110

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Optimisme Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi” 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 di kemudian 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 difoto copy 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.

Bekasi, 25 Juli 2022

Yang Membuat Pernyataan,



Aryo Try Panca

NPM. 201810515099

ABSTRAK

Aryo Try Panca. 201810515099. Hubungan Antara Optimisme Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.

Abstrak. Skripsi adalah sebagai karya ilmiah merupakan karya tulis yang dibuat berdasarkan pengetahuan-pengetahuan khusus dan fakta-fakta yang jelas kemudian dirangkai menjadi pemecah masalah yang bersifat umum dengan pembuktian yang benar. Namun adanya kegagalan dalam penyusunan skripsi yang disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara optimisme dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Populasi untuk penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun teknik sampling yang digunakan yaitu non-probability sampling dengan sampel penelitian sebanyak 339 subjek. Metode analisis yang digunakan ialah dengan *correlational* statistika non-parametrik dari Spearman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar -0.762^{***} dengan taraf signifikansinya ialah $(p) < 0.001$ yang menunjukkan hasil signifikannya $(p) < 0.05$ yang artinya adanya hubungan antara optimisme dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan arah penelitian negatif. Semakin rendah optimisme maka semakin tinggi stres akademik.

Kata kunci: skripsi, stres akademik, optimisme

ABSTRACT

Aryo Try Panca. 201810515099. *The Relationship Between Optimism And Academic Stress Who Are Working On Thesis.*

Abstract. *Thesis as a scientific work is a written work based on specific knowledge and clear facts and then assembled into a general problem solver with correct evidence. However, there were failures in the preparation of the thesis caused by the difficulties of students in finding thesis titles, difficulties in finding literature, limited funds, and anxiety in dealing with supervisors. This study aims to determine whether there is a relationship between optimism and academic stress on students who are working on their thesis. The population for this research is students from X University who are working on a thesis. The sampling technique used is non-probability sampling with a research sample of 339 subjects. The analytical method used is correlational non-parametric statistics from Spearman. The results of this study indicate that the value of the correlation coefficient is 0.762*** with a significance level of (p) of <0.001 which shows a significant result (p) <0.05, which means that there is a relationship between optimism and academic stress on students who are working on thesis in the direction of negative research. The lower the optimism, the higher the academic stress.*

Keywords: *thesis, academic stress, optimism*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang mana atas nikmat, rahmat serta karunianya, penulis dapat melakukan penelitian ini dengan baik dan menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan antara Optimisme dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

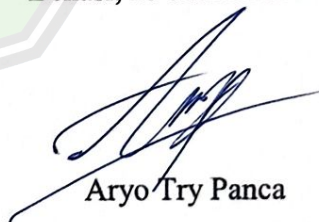
Ketika penyusunan skripsi ini banyak hal yang dihadapi peneliti, baik yang dialami langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu, peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari do'a, bimbingan, dan bantuan serta kerja sama yang baik dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Allah SWT, karena telah memberikan saya kesehatan baik psikis maupun fisik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., PhD selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya atas kepemimpinannya dan bimbingannya bagi seluruh mahasiswa.
3. Bapak Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan banyak waktunya, membantu dan membimbing saya dengan baik dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi saya, saya mengucapkan banyak terima kasih.
4. Ibu Sandra Adetya Syarif, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Penguji sidang skripsi yang telah memberikan masukan, kritik, dan arahan untuk peneliti.
5. Ibu Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si, selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, serta kritik terhadap skripsi ini sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.

6. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing saya selama perkuliahan.
7. Kedua Orang Tua, Adik, dan Kakak tercinta saya yang selalu memberikan dukungan serta do'a nya kepada penulis.
8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakrta Raya yang telah memberikan banyak ilmunya dan seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu dalam kegiatan perkuliahan dan administrasi selama studi.
9. Teman-teman saya terutama Yoga, Fikri, Tegar, Raden, Septo, Wilahar, Fahmy, Winda, Nadia, Najiyah, Ivo, Suci, dan Baity teman seperjuangan dalam membantu selama proses pengerjaan skripsi.
10. Seluruh teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya angkatan 2018 yang selalu memberikan dukungan.

Penulis menyadari masih ada kekurangan dalam penulisan skripsi ini baik dari segi materi, bahasa, maupun hal kecil lainnya. Kritik dan saran sangat diterima untuk kedepannya membangun karakter yang lebih baik lagi di masa mendatang. Akhir kata, penulis persembahkan skripsi ini dengan harapan dapat memberi manfaat bagi bidang ilmu psikologi maupun kita semua.

Bekasi, 25 Juli 2022



Aryo Try Panca

20181051509

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	11
1.4 Manfaat Penelitian.....	11
1.4.1 Manfaat Teoritis	11
1.4.2 Manfaat Praktis.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Stres Akademik	12
2.1.1 Definisi Stres Akademik	12
2.1.2 Aspek-Aspek Stres Akademik.....	13
2.1.3 Sumber Stres Akademik	14
2.1.4 Faktor-Faktor Stres Akademik	14
2.1.5 Alat Ukur Yang Digunakan	15
2.2 Optimisme	16
2.2.1 Definisi Optimisme.....	16
2.2.2 Dimensi Optimisme	16
2.2.3 Faktor-Faktor Optimisme.....	17
2.2.4 Alat Ukur Yang Digunakan	18

2.3	Hubungan Antara Optimisme dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi	18
2.4	Hipotesis Penelitian	20
2.5	Kerangka Berfikir Penelitian.....	20
BAB III METODE PENELITIAN		21
3.1	Tipe Penelitian.....	21
3.2	Identifikasi Variabel	21
3.3	Definisi Oprasional Variabel.....	21
3.3.1	Stres Akademik	21
3.3.2	Optimisme	22
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
3.4.1	Populasi.....	22
3.4.2	Sampel dan Sampling Penelitian.....	23
3.5	Teknik Pengambilan Data	24
3.5.1	Instrumen Penelitian	24
3.5.2	Skala Stres Akademik.....	24
3.5.3	Skala Optimisme	26
3.6	Validitas dan Reabilitas	27
3.6.1	Validitas	27
3.6.2	Reliabilitas.....	28
3.7	Analisis Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		29
4.1	Profil Responden Penelitian	29
4.2	Pelaksanaan Penelitian.....	30
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	30
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	31
4.3.3	Validitas dan Realibilitas Uji Coba Alat Ukur Penelitian	31
4.3	Hasil Penelitian.....	33
4.3.1	Uji Asumsi Dasar.....	33
4.3.2	Kategorisasi Subjek Penelitian	34
4.3.3	Uji Hipotetis.....	39
4.3.4	Uji Tambahan	41

4.4	Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		45
5.1	Kesimpulan.....	45
5.2	Saran	45
5.2.1	Saran Teoritis	45
4.3.4	Saran Praktis.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....		47
LAMPIRAN		52



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Mahasiswa Aktif Yang Mengambil Mata Kuliah Skripsi ..	22
Tabel 3. 2 Blue Print Uji Coba Skala Stres Akademik	24
Tabel 3. 3 Tabel Alternatif Jawaban	25
Tabel 3. 4 Blue Print Uji Coba Skala Optimisme.....	26
Tabel 3. 5 Tabel Alternatif Jawaban	27
Tabel 3. 6 Klasifikasi Skor Realibilitas	28
Tabel 4. 1 Deskripsi Subjek	29
Tabel 4. 2 Validitas Uji Coba Alat Ukur Stres Akademik.....	31
Tabel 4. 3 Validitas Uji Coba Alat Ukur Optimisme	32
Tabel 4. 4 Reliabilitas Uji Coba Alat Ukur Stres Akademik dan Optimisme..	33
Tabel 4. 5 Hasil Uji Asumsi	33
Tabel 4. 6 Deskripsi Statistik Variabel Stres Akademik.....	34
Tabel 4. 7 Kategori Stres Akademik.....	35
Tabel 4. 8 Deskripsi Statistik Variabel Optimisme	36
Tabel 4. 9 Kategori Optimisme	37
Tabel 4. 10 Kategorisasi Jenis Kelamin Pada Stres Akademik Dan Optimisme	37
Tabel 4. 11 Hasil ANOVA Stres Akademik	38
Tabel 4. 12 Descriptives Mean Stres Akademik Ditinjau Dari Semester	38
Tabel 4. 13 Hasil ANOVA Optimisme	39
Tabel 4. 14 Descriptives Mean Optimisme Ditinjau Dari Semester	39
Tabel 4. 15 Uji Korelasi Spearman.....	40
Tabel 4. 16 Klasifikasi Nilai Korelasi.....	40
Tabel 4. 17 Independent Samples T-Test.....	41
Tabel 4. 18 Descriptives Independent Samples T-Test	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir Penelitian.....	20
Gambar 3. 1 Rumus Slovin	23



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Wawancara	53
Lampiran 2 Aitem Stres Akademik	55
Lampiran 3 Aitem Stres Akademik Dalam Pengambilan Data.....	58
Lampiran 4 Aitem Optimisme.....	61
Lampiran 5 Aitem Optimisme Dalam Pengambilan Data	64
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian	67
Lampiran 7 ScreenShoot Google Formulir Skala Uji Coba Aitem	68
Lampiran 8 Screenshoot Google Formulir Pengambilan Data	70
Lampiran 9 Coding Try Out Stres Akademik	73
Lampiran 10 Coding Try Out Optimisme	76
Lampiran 11 Coding Pengambilan Data Stres Akademik	79
Lampiran 12 Coding Pengambilan Data Optimisme	102
Lampiran 13 Tabel Uji Normalitas	116
Lampiran 14 Uji Korelasi.....	117
Lampiran 15 Tabel Uji Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	118
Lampiran 16 Tabel Uji Kategorisasi Berdasarkan Semester	119
Lampiran 17 Tabel Uji Independent T-Test.....	120
Lampiran 18 Bukti Penyebaran Skala Uji Coba.....	121
Lampiran 19 Bukti Penyebaran Skala Penelitian	123
Lampiran 20 Lembar Bimbingan.....	128