

**STUDI DESKRIPTIF STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI



Oleh:
Viona Laurenza
NRP 7103022122

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2025**

**STUDI DESKRIPTIF STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



Oleh:

Viona Laurenza

NRP 7103022122

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2025**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Viona Laurenza

NRP : 7103022122

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul :

STUDI DESKRIPTIF STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak maupun, Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait. Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 12 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Viona Laurenza

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Untuk perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas
Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama: Viona Laurenza

NRP: 7103022122

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

**STUDI DESKRIPTIF STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lainnya (Digital Library
Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan
akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan
sebenarnya.

Surabaya, 12 Desember 2025

Yang membuat pernyataan



Viona Laurenza

HALAMAN PERSETUJUAN

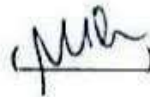
SKRIPSI

**STUDI DESKRIPTIF STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

Oleh:
Viona Laurenza
NRP 7103022122

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi.

Pembimbing: Dr. Michael Seno Rahardanto, M.A.
NIDN: 0706048102
Email: michael@ukwms.ac.id



Surabaya, 1 Desember 2025

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul Studi Deskriptif Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi oleh Viona Laurenza (7103022122) telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal, 12 Desember 2025

Mengesahkan
Fakultas Psikologi,

Dekan,



(Agnes M. Sumargi, Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D)

Dewan Penguji :

- | | |
|---------------|---------------------------------------|
| 1. Ketua | : Agustina Engry, M.Psi, Psikolog |
| 2. Sekretaris | : Dr. Michael Seno Rahardanto, M.A. |
| 3. Anggota | : Happy Cahaya Mulya, M.Psi, Psikolog |
| 4. Anggota | : Dr. Michael Seno Rahardanto, M.A. |
| NIDN | : 0706048102 |

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini saya persembahkan untuk

Tuhan Yesus Kristus,

Ayah, Mama, Dosen Pembimbing, Dosen Pendamping Akademik, Keluarga,
Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi, Sahabat serta teman-teman yang
telah membantu dan mendukung selama pengerjaan skripsi ini hingga selesai.

HALAMAN MOTTO

In the Name Of Jesus Christ

“Dan apa saja yang kamu minta dalam doa dengan penuh kepercayaan, kamu akan menerimanya”

(Matius 21:22)

“Sebab Tuhan, Dia sendiri akan berjalan di depanmu, Dia sendiri akan menyertai engkau, Dia tidak akan membiarkan engkau dan tidak akan meninggalkan; janganlah takut dan janganlah patah hati”

(Ulangan 31:8)

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan Syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, Rahmat dan karuniaNya yang telah dilimpahkan kepada peneliti sehingga skripsi yang berjudul Studi Deskriptif Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi dapat terselesaikan. Penulis skripsi ini ditujukan untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Pada kesempatan ini, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah mendukung dan membantu peneliti selama proses pembuatan naskah ini, sehingga peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang oleh karena berkat, kebaikan, dan kasih setia-Nya dalam hidup penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Ibu Agnes Maria Sumargi, Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D., Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Dr. Michael Seno Rahardanto, S.Psi. M.A. selaku dosen pembimbing yang selalu bersedia meluangkan waktu untuk membantu mengarahkan dan membimbing selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Agustina Engry, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Bapak Happy Cahaya Mulya, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan yang dapat membantu dalam penyempurnaan penelitian ini.
5. Ibu Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Akademik, atas bimbingan dan dukungan yang telah diberikan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan wawasan serta pengetahuan kepada penulis mengenai perkembangan ilmu dalam dunia psikologi.

7. Seluruh partisipan penelitian di Surabaya, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dan mengisi kuesioner penelitian ini.
8. Kedua orang tua saya tercinta, terima kasih atas segala doa dan dukungan yang tidak pernah putus. Memberikan cinta, kasih sayang, doa, serta pengorbanan yang selalu mengiringi setiap langkah saya dalam menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih karena telah berjuang untuk saya dan senantiasa memberikan kepercayaan kepada saya hingga mampu menyelesaikan perkuliahan ini.
9. Kedua saudara saya, Yohanes Kevin Rizaldi dan Catharina Cynthia Caroline. Terima kasih telah ikut serta dalam proses menempuh pendidikan selama ini. Terima kasih atas semangat, doa, dan cinta yang selalu diberikan kepada saya.
10. Sahabat SMA saya yang hingga kini masih terus bersama, Wanda, Alya, Naura, Tita, dan Juni. Terima kasih telah hadir memberikan cinta, candaan dan dukungan dalam kehidupan saya. Terima kasih selalu menjadi tempat berbagi cerita saya selama proses perkuliahan ini.
11. Sahabat perkuliahan saya, terima kasih atas semua bantuan dan dukungan yang selalu diberikan. Terima kasih telah berjuang bersama selama tujuh semester ini.
12. Diri saya sendiri, terima kasih telah memilih untuk tetap melangkah dan menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih telah bertahan dan berusaha untuk tidak menyerah hingga saat ini.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Surat Pernyataan	ii
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	iii
Halaman Persetujuan	iv
Halaman Pengesahan.....	v
Halaman Persembahan.....	vi
Halaman Motto	vii
Ucapan Terima Kasih	viii
Daftar Isi	x
Daftar Gambar	xiii
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Lampiran	xv
Abstrak.....	xvi
<i>Abstract</i>.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Batasan Masalah	11
1.3 Rumusan Masalah	12
1.4 Tujuan Penelitian	12
1.5 Manfaat Penelitian	12
1.5.1 Manfaat Teoritis	12
1.5.2 Manfaat Praktis	12
BAB II LANDASAN TEORI	14
2.1 Stres Akademik.....	14
2.1.1 Definisi Stres Akademik	14

2.1.2	Aspek Stres Akademik.....	14
2.1.3	Faktor-Faktor Stres Akademik.....	16
2.2	Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi.....	17
2.3	Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi	19
BAB III METODE PENELITIAN		22
3.1	Identifikasi Variabel Penelitian.....	22
3.2	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	22
3.3	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	22
3.3.1	Populasi.....	22
3.3.2	Teknik Pengambilan Sampel.....	23
3.4	Metode Pengumpulan Data.....	23
3.4.1	<i>Student-Life Stress Inventory</i>	23
3.5	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	25
3.5.1	Validitas Alat Ukur	25
3.5.2	Reliabilitas Alat Ukur	25
3.6	Teknik Analisa Data	25
3.7	Etika Penelitian	27
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....		28
4.1	Orientasi Kancan Penelitian.....	28
4.2	Persiapan Pengambilan Data.....	29
4.3	Pelaksanaan Penelitian.....	30
4.4	Hasil Penelitian	31
4.4.1	Hasil Uji Validitas.....	31
4.4.2	Hasil Uji Reliabilitas	32
4.4.3	Deskripsi Identitas Subjek.....	32
4.4.4	Deskripsi Data Variabel Penelitian	35
BAB V PENUTUP.....		43
5.1	Bahasan.....	43

5.2 Kesimpulan	51
5.3 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Diagram Lingkaran Aspek Sumber Stres Terkait Frustasi.....	4
Gambar 1.2 Diagram Lingkaran Aspek Sumber Stres Terkait Konflik.....	4
Gambar 1.3 Diagram Lingkaran Aspek Sumber Stres Terkait Tekanan	5
Gambar 1.4 Diagram Lingkaran Aspek Sumber Stres Terkait Perubahan	6
Gambar 1.5 Diagram Lingkaran Aspek Sumber Stres Terkait Pemaksaan Diri.....	6
Gambar 1.6 Diagram Lingkaran Aspek Reaksi Terhadap Stres Terkait Fisiologis.	7
Gambar 1.7 Diagram Lingkaran Aspek Reaksi Terhadap Stres Terkait Emosional	8
Gambar 1.8 Diagram Lingkaran Aspek Reaksi Terhadap Stres Terkait Perilaku ...	8
Gambar 1.9 Diagram Lingkaran Aspek Reaksi Terhadap Stres Terkait Kognitif ...	9

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Student-Life Stress Inventory	244
Tabel 3.2 Rumus Kategorisasi Skor Skala SLSI.....	266
Tabel 4.1 Jumlah Sebaran Item Student-Life Stress Inventory	31
Tabel 4.2 Frekuensi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	32
Tabel 4.3 Frekuensi Subjek Berdasarkan Nama Universitas	33
Tabel 4.4 Frekuensi Subjek Berdasarkan Fakultas	34
Tabel 4.5 Frekuensi Subjek Berdasarkan Semester	34
Tabel 4.6 Frekuensi Subjek Berdasarkan Usia	35
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik.....	36
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Aspek Sumber Stres Terkait Frustrasi.....	37
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Aspek Sumber Stres Terkait Tekanan	38
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Aspek Sumber Stres Terkait Konflik	38
Tabel 4.11 Kategorisasi Skor Aspek Sumber Stres Terkait Perubahan	39
Tabel 4.12 Kategorisasi Skor Aspek Sumber Stres Terkait Pemaksaan Diri	39
Tabel 4.13 Kategorisasi Skor Aspek Reaksi Terhadap Stres Terkait Fisiologis...	40
Tabel 4.14 Kategorisasi Skor Aspek Reaksi Terhadap Stres Terkait Emosional .	41
Tabel 4.15 Kategorisasi Skor Aspek Reaksi Terhadap Stres Terkait Perilaku	41
Tabel 4.16 Kategorisasi Skor Aspek Reaksi Terhadap Stres Terkait Kognitif.....	42
Tabel 4.17 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dan Kategori Stres Akademik	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A: Coding Skala Stres Akademik.....	60
Lampiran B: Coding Aspek Sumber Stres Terkait Frustasi.....	85
Lampiran C: Coding Aspek Sumber Stres Terkait Konflik.....	97
Lampiran D: Coding Aspek Sumber Stres Terkait Tekanan	105
Lampiran E: Coding Aspek Sumber Stres Terkait Perubahan.....	113
Lampiran F: Coding Aspek Sumber Stres Terkait Pemaksaan Diri	121
Lampiran G: Coding Aspek Reaksi Terhadap Stres Terkait Fisiologis	129
Lampiran H: Coding Aspek Reaksi Terhadap Stres Terkait Emosional.....	141
Lampiran I: Coding Aspek Reaksi Terhadap Stres Terkait Perilaku	149
Lampiran J: Coding Aspek Reaksi Terhadap Stres Terkait Kognitif	161
Lampiran K: Validitas dan Reliabilitas Student-Life Stress Inventory (SLSI)...	169
Lampiran L: Persetujuan Penggunaan Student-Life Stress Inventory (SLSI)	170
Lampiran M: Kuesioner Google Form.....	171

Viona Laurenza (2025). “Studi Deskriptif Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

ABSTRAK

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sering menghadapi berbagai tuntutan akademik serta perubahan dalam kehidupan sehari-hari yang disertai dengan tekanan internal maupun eksternal. Kondisi tersebut dapat memunculkan stres akademik, yaitu tekanan yang muncul ketika tuntutan akademik dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Surabaya. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan menggunakan *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) dari Gadzella yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Data diperoleh melalui kuesioner *online* yang disebarkan menggunakan *Google Form* kepada 202 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat stres akademik sedang (51%). Analisis setiap aspek sumber stres menunjukkan bahwa aspek tekanan dan pemaksaan diri berada pada kategori tinggi, sementara aspek frustrasi, konflik, dan perubahan berada pada kategori sedang. Pada aspek reaksi terhadap stres, reaksi kognitif berada pada kategori tinggi, reaksi emosional berada pada kategori sedang, sedangkan reaksi fisiologis dan perilaku cenderung berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih banyak mengalami stres dalam bentuk beban pikiran, namun masih mampu mengendalikan perilaku dan respons fisiknya. Secara keseluruhan, stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih banyak dimaknai sebagai tantangan akademik yang dapat dihadapi dan dikelola melalui strategi koping yang relatif adaptif, sehingga mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tetap mampu menjalankan peran akademiknya secara fungsional.

Kata kunci: stres akademik ; mahasiswa skripsi

Viona Laurenza (2025). *“A Descriptive Study of Academic Stress in Students Working on Their Thesis”*. **Undergraduate Thesis.** Faculty of Psychology, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRACT

Students who are working on their thesis often face various academic demands and changes in their daily lives accompanied by internal and external pressures. These conditions can cause academic stress, which is the pressure that arises when academic demands are perceived to exceed an individual's ability to cope. This study aims to describe the level of academic stress among students who are working on their thesis in Surabaya. The method used was descriptive quantitative using the Student-Life Stress Inventory (SLSI) from Gadzella, which has been adapted into Indonesian. Data were obtained through an online questionnaire distributed using Google Forms to 202 students who were working on their thesis in Surabaya. The results showed that the majority of students who were working on their thesis had moderate levels of academic stress (51%). Analysis of each aspect of stress sources showed that the aspects of pressure and self-imposed demands were in the high category, while the aspects of frustration, conflict, and change were in the moderate category. In terms of reactions to stress, cognitive reactions were in the high category, emotional reactions were in the moderate category, while physiological and behavioral reactions tended to be in the low category. These findings indicate that students experience more stress in the form of mental burden, but are still able to control their behavior and physical responses. Overall, academic stress among students working on their thesis is mostly interpreted as an academic challenge that can be faced and managed through relatively adaptive coping strategies, so that students working on their thesis are still able to functionally carry out their academic roles.

Keywords: academic stress; thesis students