

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA
YANG BEKERJA DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Amalina Husna Bazilah

20090000070

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Amalina Husna Bazilah
NIM : 20090000070
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Resiliensi Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa
Yang Sedang Bekerja Di Kota Malang.

Malang, 30 Juli 2024

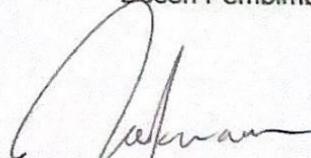
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Lukman Hakim, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi W., S. Psi., M. Si., Psikolog

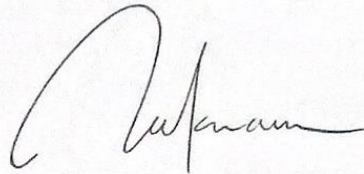
**Pengaruh Resiliensi Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja
Di Kota Malang**

Dipersiapkan dan disusun oleh
Amalina Husna Bazilah
20090000070

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 11 Juli 2024

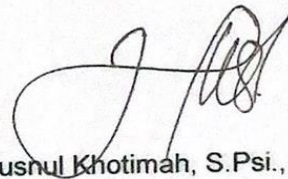
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



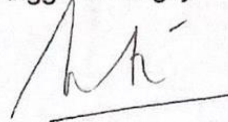
Lukman Hakim, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji



Husnul Khotimah, S.Psi., MA

Anggota Penguji



Dra. Dewanti Rumpoko, M. Si

Skripsi ini telah di terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 30 Juli 2024

**Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang**



Dr. Nawang Warsi W., S. Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amalina Husna Bazilah

Nomor Pokok : 20090000070

Program Studi : S1 Psikologi

Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Abnormal

Judul Skripsi : Pengaruh Resiliensi Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Bekerja Di Kota Malang.

Lokasi Penelitian : Kota Malang

Alamat Rumah Asal : Jl. Kebalen Wetan Gg.8 No.5 RT.13 RW.02

Kelurahan Kota Lama, Kecamatan Kedungkandang, Jawa Timur

No.Telp/Email : 081232288725/ amalinabzl20@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 30 Juli 2024



Amalina Husna Bazilah

MOTTO

“ Keberhasilan bukanlah milik orang yang pintar, keberhasilan adalah kepunyaan mereka yang senantiasa berusaha”

-B.J.Habibie

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kelancaran dan kekuatan kepada penulis dalam mengerjakan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan. Penulis mempersembahkan skripsi ini kepada :

1. Diri saya sendiri, yang telah berjuang dan bertahan hingga saat ini. Terimakasih banyak untuk keja kerasnya selama ini. Tetap berdoa dan selalu berusaha serta tidak mudah putus asa kedepannya
2. Kedua orang tua penulis, ibu dan ayah yang selalu mendoakan ,selalu memberikan dukungan , motivasi , nasihat dan banyak hal yang di berikan kepada penulis, sehingga penulis dapat bertahan hingga saat ini dan dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Kakak penulis, Almarhumah Widya Agustina Dewi yang semasa hidupnya telah menjadi kakak yang hebat, selalu memberikan panutan yang baik bagi adiknya dan selalu mendukung penulis dalam segala hal yang baik.
4. Kepada Bapak Lukman, S.Psi,. M.Psi,. Psikolog, terimakasih telah memberikan bimbingan dan arahan yang luar biasa sampai titik ini. Ilmu yang bapak berikan akan menjadi bekal berharga untuk penulis
5. Kepada semua responden yang sudah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi informan penulis. Semoga diberi kelancaran dan kesuksesan semuanya

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah membeikan rahmat serta karunia, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waku. Penulis menyadari bahwa tanpa adaya dorongan dari berbagai pihak, penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu , dengan ketulusan dan kerendahan hati, penulis mengucapkan banyak banyak terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Anwar Sanusi, SE., M.Si,. selaku Rektor Universitas Merdeka Malang. Terimakasih karena selalu mendukung dan mempercayai penulis untuk dapat menggali ilmu di lingkungan kampus, sehingga penulis mendapatkan pengetahuan dan wawasan yang lebih luas dan dapat membawa nama baik kampus di lingkungan masyarakat.
2. Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu selama ini. Semoga ibu senantiasa diberi kesehatan dan keberkahan umur.
3. Lukman Hakim, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing penulis yang telah banyak memberikan saran, nasihat, motivasi, dan banyak kebaikan kepada penulis. Terima kasih karena telah membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si. selaku dosen wali. Terimakasih banyak atas bimbingan, ilmu, dan arahannya selama penulis menjadi mahasiswa. Semoga bapak selalu diberikan kesehatan dan kemudahan untuk segala hal yang dikerjakan

5. Eka Indah Nurmawati., S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku Dosen Penilai Ahli (*Expert Judgment*). Terimakasih atas bimbingan, masukan dan waktu yang telah diberikan, sehingga dalam proses pengerjaan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar. Semoga ibu selalu diberikan kesehatan dan selalu dibeii kelancaran dalam segala urusan.
6. Lutfi Hidayati Fauziah, S.Psi., M.Si. Selaku Dosen Penilai Ahli (*Expert Judgment*). Terimakasih atas bimbingan, masukan dan waktu yang telah diberikan, sehingga dalam proses pengerjaan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar. Semoga ibu selalu diberikan kesehatan dan selalu dibeii kelancaran dalam segala urusan.
7. Husnul Khotimah, S.Psi., MA. Selaku Ketua Laboratorium Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terimakasih telah memberikan ruang untuk penulis menambah ilmu dan terimakasih atas dukungan yang ibu berikan. Semoga ibu diberikan kesehatan dan diberikan kelancaran dalam setiap urusannya.
8. Seluruh Dosen Dan Staff Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terima kasih banyak karena sudah memberikan banyak kesan baik , pelajaran, pegalaman berharga dan ilmu yang sangat berharga bagi penulis.
9. Bapak Joko Wiyono selaku ayah penulis dan Ibu Nur Madiyah selaku ibu penulis. Terimakasih telah menjadi orangtua yang luar biasa untuk saya yang telah mengorbankan waktu , tenaga dan segala hal agar saya dapat meraih masa depan yang cerah, dan terimakasih selalu mendoakan, mendukung dan memberikan kasih sayang yang luar biasa sehingga saya dapat sampai di titik

ini. Semoga ayah dan ibu diberikan kesehatan, umur panjang dan selalu diberikan kebahagiaan dunia dan akhirat.

10. Kepada seluruh keluarga besar penulis yang selalu mendukung dan pendoakan penulis.
11. Rachma Wahyu Ningsih selaku teman baik penulis. Terimakasih karena sudah menjadi teman dari awal penulis menjadi mahasiswa hingga sekarang. Terimakasih atas dukungan, bantuan dan pengalaman yang kita lalui bersama- sama. Semoga selalu diberikan kesuksesan dan kelancaran dalam segala hal
12. Andini Candra Nurfuziah, Nurul Annisa, Sinta Sofia Wahyu Jakti, Priska Mangalik . Terimakasih telah menjadi teman yang baik, selalu menemani dan selalu mendukung penulis. Terimakasih atas keseruan keseruan saat berkuliah. Semoga selalu diberikan kesuksesan dan kelancaran di masa depan
13. Saskiya Dwi Kartika. Terimakasih telah membersamai penulis dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih atas huru hara, dukungan, serta bantuannya hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga sukses selalu dan diberikan kelancaran dalam segala hal.
14. Teman teman Asisten laboratorium. Terimakasih telah banyak mendukung saya dalam setiap proses dan pengerjaan skripsi ini dan termakasih untuk pengalaman yang sangat seru selama penulis menjadi asisten laboratorium. Semoga kalian semua selalu diberikan kelancaran dan kesehatan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya yang senantiasa dilimpahkan dalam proses penulisan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Resiliensi Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa yang Bekerja Di Kota Malang” sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Sehingga, penulis dengan sangat terbuka untuk menerima saran serta masukan dari pembaca untuk menyempurnakan skripsi ini. Kiranya penyusunan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca sebagai suatu bahan informasi dan referensi. Selanjutnya, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang terkait dalam penyusunan skripsi ini.

Malang, 30 Juli 2024

Amalina Husna Bazilah

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Stress.....	8
1. Pengertian Stress	8
2. Aspek- Aspek Stress	10
3. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Stress	12
B. Resiliensi	15
1. Pengertian Resiliensi.....	15
2. Aspek – Aspek Resiliensi.	16
3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi	18
C. Keterikatan Antara Resiliensi dengan Tingkat Stress.....	20
D. Hipotesis	23

BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Desain Penelitian	24
B. Identifikasi dan Oprasional Variabel	24
C. Partisipan Penelitian	26
D. Cara Pengumpulan Data.....	27
E. Cara Analisis Data	33
F. Prosedur Penelitian.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	36
B. Kategorisasi Data.....	38
C. Staistik Dekriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	41
D. Hasil Hipotesis	43
E. Pembahasan.....	45
BAB V PENUTUP	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skoring Skala Resiliensi Dan Skala Tingkat Stres.....	28
Tabel 2 Blueprint Skala Resiliensi Pada Mahasiswa Pekerja.....	30
Tabel 3 Blueprint Skala Tingkat Stress Mahasiswa Yang Sedang Bekerja	31
Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Universitas.....	36
Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	37
Tabel 6 Kategorisasi Data Subjek.....	38
Tabel 7 Rumus Skor Standar.....	38
Tabel 8 Kategorisasi Variabel Resiliensi	39
Tabel 9 Kategorisasi Variabel Stress	40
Tabel 10 Hasil Dari Perhitungan Rumus Aiken V Pada Skala Stress	41
Tabel 11 Uji Reliabilitas Variabel Stress	42
Tabel 12 Hasil Uji Normaitas Skala Resiliensi Dan Skala Stress	43
Tabel 13 Hasil Perhitungan Uji Linieritas	44
Tabel 14 Hasil Analisa Regresi Antara Resiliensi Dan Stress	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka berfikir.....	22
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Perhitungan Aiken V.....	55
Lampiran 2 Skala Try Out.....	58
Lampiran 3 Tabulasi Data Skala Try Out.....	63
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Skala Try Out.....	66
Lampiran 5 Skala Penelitian Resiliensi dan Stress.....	69
Lampiran 6 Tabulasi Data Skala Resiliensi dan Stress.....	75
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas, Uji Linieritas, dan Uji Hipotesis.....	87
Lampiran 8 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah untuk Kepentingan Akademis.....	90
Lampiran 9 Lembar Hasil Cek Turnitin.....	92
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup.....	95

PENGARUH RESILIENSI TERHADAP TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA YANG BEKERJA DI KOTA MALANG

Amalina Husna Bazilah

Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang

amalinabzl20@gmail.com

INTISARI

Stress adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan, disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengatasi tekanan atau acaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia. Resiliensi merupakan kemampuan atau mengatasi dan menyesuaikan diri dengan situasi atau dalam kehidupan, seperti bertahan dalam situasi yang tertekan dan bahkan menghadapi kesengsaraan atau trauma. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara resiliensi dengan tingkat stress pada mahasiswa yang bekerja di Kota Malang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 105, dengan karakteristik responden mahasiswa aktif yang bekerja di Kota Malang. Teknik pengambilan sampel yaitu teknik *accidental sampling* (sampling Insidental). Alat ukur yang digunakan adalah skala resiliensi dan skala stress berbentuk skala likert. Hasil uji reliabilitas pada penelitian ini sebesar 0,862 untuk skala stress dan 0,779 untuk skala resiliensi. Hasil Hipotesis menggunakan uji regresi linier sederhana nilai signifikasinya $0.003 (< 0,05)$ dan R Square 0,08 dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi dan tingkat stress pada mahasiswa yang bekerja di Kota Malang dan resiliensi berkontribusi sebesar 8% terhadap stress.

Kata Kunci: Resiliensi, Stress, Mahasiswa yang bekerja.

**THE EFFECT OF RESILIENCE ON STRESS LEVELS IN WORKING STUDENTS
IN THE CITY OF MALANG**

Amalina Husna Bazilah

Faculty of Psychology University of Merdeka Malang

amalinabzl20@gmail.com

ABSTRACT

Stress is an unpleasant condition, caused by the inability to cope with pressure or threat faced by human mental, physical, emotional, and spiritual. Resilience is the ability or overcome and adjust to situations or in life, such as surviving in stressful situations and even facing adversity or trauma. The purpose of this study is to determine whether there is an influence between resilience and stress levels in working students in Malang City. This research is quantitative research. The sample used in this study amounted to 105, with the characteristics of active student respondents who work in Malang City. The sampling technique is teknik accidental sampling. The measuring instrument used is a resilience scale and a Likert scale stress scale. The reliability test results in this study amounted to 0.862 for the stress scale and 0.779 for the resilience scale. Hypothesis results using simple linear regression test the significance value is 0.003 (<0.05) and R Square 0.08 can be concluded that there is a significant influence on resilience and stress levels in students who work in Malang City and resilience contributes 8% to stress.

Keywords: Resilience, Stress, Working Students