

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN TINGKAT
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



**Zahra Tri Mauludina
2109000221**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

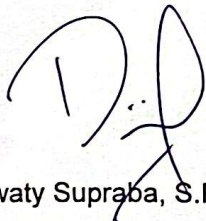
LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Zahra Tri Mauludina
NIM : 21090000221
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara Resiliensi dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa

Malang, 7 Juli 2025

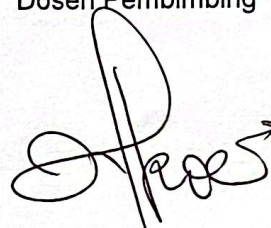
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si.

Dosen Pembimbing



Al Thuba Septa P., S.Psi, M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

Hubungan antara Resiliensi dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa

Dipersiapkan dan disusun oleh
Zahra Tri Mauludina
21090000221

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 26 Juni 2025


Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Al Thuba Septa P., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji



M. Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D

Anggota Penguji



Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si

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

Malang, 7 Juli 2025
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



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

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zahra Tri Mauludina
Nomor Pokok : 21090000221
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Klinis
Judul Skripsi : Hubungan antara Resiliensi dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa
Lokasi Penelitian : Malang
Alamat Rumah Asal : Ds. Kenep Rt 03 Rw 01, Kec. Loceret, Kab. Nganjuk, Jawa Timur
No. Telp/Email : 0895358538537/ zahramauludina203@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, 7 Juli 2025



Zahra Tri Mauludina

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah : 286)

Orang lain ga akan paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *succes stories* nya saja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri meskipun tidak akan ada yang merayakanmu selain dirimu. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

Jadi tetap berjuang ya

(zahra tri)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan cinta, kupersembahkan karya ini untuk diri sendiri, yang telah berjuang dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap tantangan dan rintangan. Semoga karya ini menjadi langkah awal yang baik untuk mencapai segala kesuksesan yang lebih besar.

Karya ini penulis persembahkan kepada orang tua tercinta, Bapak dan Ibu, yang telah menjadi sumber motivasi dan inspirasi. Terima kasih atas segala dukungan atas pengorbanan dan kepercayaan yang telah diberikan. Semoga karya ini dapat menjadi hadiah kecil untuk Bapak dan Ibu, dan menjadi bukti bahwa saya selalu berusaha untuk membuat mereka bangga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan kekuatan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam proses penulisan skripsi ini diantaranya:

1. Pertama, terimakasih kepada Allah SWT atas rahmat-Nya, serta ridhonya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik
2. Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
3. Ibu Al Thuba Septa Priynggasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing saya yang telah banyak memberikan arahan ketika bimbingan, memberikan saran serta motivasi kepada saya untuk segera menyelesaikan skripsi dengan baik. Terimakasih untuk segala waktu serta tenaga yang sudah diberikan untuk membimbing saya sampai skripsi ini selesai.
4. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si, selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan banyak arahan pada skripsi penulis serta memberikan semangat kepada penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini
5. Bapak M. Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D, selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan arahan kepada penulis
6. Seluruh dosen dan staff Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang terima kasih sudah memberikan kesan baik, pelajaran serta pengalaman yang berharga untuk penulis selama berkuliah
7. Kedua orang tua tercinta penulis, Bapak Sumadi dan Ibu Tutik Samiati, dua orang yang berjasa dalam hidup penulis, orang tua yang selalu

mengusahakan anak terakhir ini dalam menempuh pendidikan setinggi-tingginya. Meskipun banyak kegagalan sebelumnya dalam penulis untuk meraih universitas. Tetapi mereka tetap memberikan support yang luar biasa untuk penulis. Kepada bapak Sumadi, Terimakasih telah memberikan segala bentuk usaha serta pengorbanan dalam mengupayakan yang terbaik untuk kehidupan penulis agar tercukupi Terimakasih segala kasih sayang dan cinta yang sudah diberikan. Terimakasih selalu berjuang untuk keluarga dan selalu menjadi sumber kekuatan. Teruntuk orang Istimewa yaitu Ibu tutik samiaty terimakasih atas kasih sayang dan cinta tanpa batas yang diberikan tanpa membeda-bedakan, selalu mengusahakan saya dengan sepenuh hati. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini untuk anak-anakmu, kesabaran serta pengorbanan yang selalu mengiringi perjalanan hidup penulis, terimakasih untuk doa yang dilangitkan setiap langkah ini. Terakhir. Terima kasih atas segala hal yang kalian berikan yang tak terhitung jumlahnya.

8. Kakak penulis, Ike Nur Lailiya terimakasih sudah memberikan semangat, kekuatan serta memberikan doa yang tiada henti serta memotivasi penulis ketika sedang tidak baik-baik saja.
9. Keluarga besar Alm Partodiwiryo, terimakasih sudah memberikan support serta banyak motivasi dari berbagai orang-orang hebat didalamnya dan mendoakan penulis
10. Terima kasih untuk sahabat terdekat saya disini, Jenny Nur, Siti Norvinia, Mahadi Agung, Akmal Maulana, Gabriel Leowama, Anugrah Brilian, Farhan Aditya dan seluruh teman-teman saya yang telah menemani dan mengikuti proses penulis dari awal perkuliahan, terimakasih atas banyak bantuan, perhatian serta dukungan yang diberikan untuk penulis

11. Terima kasih untuk Natasya Firmanda, Cavytha, dan Loviana yang sudah menjadi sahabat dari masa sekolah sampai sekarang yang selalu memberikan dukungan serta menjadi pendengar yang baik meskipun dalam keadaan jauh
12. Semua pihak teman-teman dan sahabat terdekat penulis yang telah membantu secara langsung atau tidak langsung dalam awal proses berkuliah sampai penyusunan skripsi ini selesai.
13. Untuk diri saya Zahra Tri Mauludina terima kasih telah yang sudah bertahan hingga sejauh ini. Yang tidak menyerah melewati segala lika-liku yang terjadi dalam berkuliah dan penyusunan skripsi ini. Saya bangga pada diri saya sendiri, mari bekerjasama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT, yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, penulis menyampaikan puji syukur atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Resiliensi dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa” dapat diselesaikan dengan baik

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana resiliensi berperan dalam memengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa, mengingat keduanya merupakan aspek penting dalam proses adaptasi dan keberhasilan studi di perguruan tinggi.

Penulis berupaya menyusun karya ilmiah ini secara sistematis dan berdasarkan landasan teoritis serta data empiris yang dapat dipertanggungjawabkan. Namun demikian, penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih memiliki keterbatasan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan, serta menjadi acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

Malang, 7 Juli 2025

Penulis

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.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Stres Akademik.....	8
1. Pengertian Stres Akademik	8
2. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	9
3. Faktor-Faktor yang memberi pengaruh Stres Akademik	12
B. Resiliensi	15
1. Pengertian Resiliensi.....	15
2. Aspek-Aspek Resiliensi	16
3. Faktor-Faktor yang memberi pengaruh Resiliensi	18
C. Pengertian Mahasiswa	21
D. Keterkaitan antara Tingkat Stres Akademik dan Resiliensi.....	22
E. Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	24
1. Variabel Terikat: Tingkat Stres Akademik	25
2. Variabel Bebas: Resiliensi	25
C. Partisipan Penelitian	26
1. Populasi	26
2. Sampel.....	26
D. Cara Pengumpulan Data	28
1. Skala Stres Akademik	28
2. Skala Resiliensi	29
E. Cara Analisis Data	30
1. Uji Asumsi	30
2. Uji Hipotesis	31
F. Prosedur Penelitian	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Deskripsi Subjek Penelitian	33

B. Kategorisasi Data	35
1. Kategori skala resiliensi.....	35
2. Kategori skala tingkat stres akademik	36
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	36
D. Hasil Uji Hipotesis	37
1. Uji Asumsi	37
2. Uji Hipotesis	38
E. Pembahasan	39
BAB V PENUTUP	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Data demografi sampel penelitian berdasarkan jenis kelamin	33
Tabel 2	Data demografi sampel penelitian berdasarkan umur.....	33
Tabel 3	Data responden berdasarkan Universitas.....	34
Tabel 4	Kategorisasi data.....	35
Tabel 5	Kategorisasi data resiliensi	35
Tabel 6	Kategorisasi data tingkat stres akademik.....	36
Tabel 7	Nilai maksimal dan minimal, rata-rata (M), standar deviasi (SD), dan alpha cronbach (α).....	37
Tabel 8	Uji normalitas resiliensi dan tingkat stres akademik.....	37
Tabel 9	Hasil uji linearitas variabel resiliensi dan tingkat stres akademik	38
Tabel 10	Hasil analisa uji regresi linear sederhana resiliensi dan tingkat stres akademik	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir.....	23
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Penelitian	51
Lampiran 2 Skala Penelitian	54
Lampiran 3 Tabulasi Data Skala Penelitian	59
Lampiran 4 Hasil Uji Realibilitas.....	68
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas.....	70
Lampiran 6 Hasil Uji Linieritas.....	72
Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis	74
Lampiran 8 Perhitungan Kategorisasi Data.....	76
Lampiran 9 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi.....	78
Lampiran 10 Hasil Cek Turnitin.....	80
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup.....	83

HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

Zahra Tri Mauludina
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
zahramauludina203@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan tingkat stres akademik pada mahasiswa di Indonesia. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan populasi penelitian adalah mahasiswa di Indonesia. Responden dalam penelitian ini adalah 400 mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia. Penentuan sampling menggunakan teknik *accidental sampling*. Alat ukur pengumpulan data dilakukan menggunakan skala resiliensi dan skala stres akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier sederhana. Hasil analisis data menunjukkan nilai regresi (β) = -0,605, $t(399) = -15,173$, dan $(p=0,000) < 0,05$. Sedangkan nilai R^2 sebesar 0,366 diartikan bahwa kontribusi resiliensi terhadap tingkat stres akademik sebesar 36,6%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan tingkat stres akademik pada mahasiswa, yang berarti semakin tinggi tingkat resiliensi maka semakin rendah tingkat stres akademik. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa resiliensi memiliki peranan penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan menjaga kesejahteraan mental selama proses perkuliahan.

Kata Kunci: Mahasiswa, Resiliensi, Stres Akademik

THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND ACADEMIC STRESS LEVELS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Zahra Tri Mauludina
Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang
zahramauludina203@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between resilience and academic stress levels among university students in Indonesia. The research method used was quantitative correlational, with the research population consisting of university students across Indonesia. The respondents in this study were 400 students from various universities in Indonesia. The sampling technique used was accidental sampling. Data collection instruments included a resilience scale and an academic stress scale. The data analysis technique applied was simple linear regression. The analysis results showed a regression coefficient (β) = -0.605, $t(399) = -15.173$, and $(p = 0.000) < 0.05$. The R^2 value of 0.366 indicates that resilience contributes 36.6% to academic stress levels. Based on these findings, it can be concluded that there is a significant negative relationship between resilience and academic stress among students, meaning that the higher the level of resilience, the lower the level of academic stress. This study implies that resilience plays an important role in helping students manage academic pressure and maintain mental well-being throughout their academic journey.

Keywords: Academic Stress, Resilience, University Students