

**STRES AKADEMIK DAN OPTIMISME TERHADAP
RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam Bidang
Psikologi



Oleh

IFFA ALIFAH

41183507180056

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM "45"**

BEKASI

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Stres Akademik dan Optimisme terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir
Penyusun : Iffa Alifah
NPM : 41183507180056

Bekasi, 29 Juli 2022

Menyetujui:
Pembimbing,



Ir. Magdalena Hanoum, M.Psi., Psikolog

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



BEKASI

Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi

HALAMAN PENGESAHAN

Stres Akademik dan Optimisme terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa
Tingkat Akhir

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Iffa Alifah

41183507180056







Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal: 29 Juli 2022

Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

Di Bekasi,

Pada tanggal: 29 Juli 2022

Dewan Penguji	:		
Ketua	:	Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi	()
Sekretaris	:	Magdalena Hanoum, M.Psi., Psikolog	()
Anggota	:	1. Ratna Duhita Pramintari, S.KM., M.Si	()
		2. Dr. Agustina Ekasari	()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Iffa Alifah

NPM : 41183507180056

Judul Skripsi : Stres Akademik dan Optimisme terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam "45" Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, yang di bombing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang Ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu Tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu manipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek, dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencopotan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam "45" Bekasi

Bekasi, 29 Juli 2022

Yang membuat Pernyataan



Iffa Alifah

41183507180056

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang selalu memberikan rahmat serta karunia-Nya dalam memajukan kemudahan dan melimpahkan nikmat yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dengan judul “Stres Akademik dan Optimisme terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Dalam menyelesaikan draft skripsi ini, penulis sangat menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada:

1. Ibu Ir. Magdalena Hanoum, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang sudah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, dan juga solusi kepada penulis dari awal penulisan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi dan selaku dosen pembimbing akademik yang telah bersedia meluangkan waktu dan membimbing penulis dari awal perkuliahan sampai saat ini.
3. Bapak Yanto Supriyanto, Drs. Msi selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Mahasiswa tingkat akhir 2018 di Universitas Islam 45 Bekasi yang telah memberikan waktu luang untuk membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Orang tua penulis yang selalu memberikan perhatian, dukungan, dan juga mendoakan dengan tulus kepada penulis hingga akhirnya penulisan ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Hafizh Arroyyan yang selalu memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Sahabat penulis Arni Tri Gusmarini, Nadya Salsabila Utami, Nanda Ayu CS, S.Kep.,Ns., dan Rizka Amelia, S.T yang telah menemani penulis saat berada

dititik terendah, memberikan banyak motivasi dan dukungan selama proses pengerjaan proposal skripsi ini.

8. Terima kasih kepada Annisa Eka Cahyati, S.Psi., Peni Diah Pramesti, S.Psi, dan semua pihak yang tidak dapat ditulis oleh penulis satu persatu yang telah memberikan banyak dukungan, motivasi, waktu dan juga bantuan kepada penulis selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
9. Yang terakhir untuk diri penulis, terima kasih banyak sudah mampu bertahan selama ini, sudah mampu melewati semuanya dengan baik, mampu melewati hal-hal sulit dengan baik, mampu bertahan diatas kaki sendiri dan terima kasih sudah mampu tersenyum walau ujian yang diberikan berat rasanya.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, maka dari itu kritik dan saran dari semua pihak sangat penulis harapkan demi penyempurnaan penyusunan dimasa yang akan datang. Penulis juga berharap jika skripsi ini dapat bermanfaat kedepannya bagi diri sendiri dan juga orang yang membacanya.

Bekasi, 18 Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	
HALAMAN PENGESAHAN.....	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	
RIWAYAT HIDUP.....	
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
RINGKASAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Pustaka.....	9
1. Resiliensi Akademik.....	9
a. Definisi Resiliensi Akademik.....	9
b. Aspek-Aspek Resiliensi Akademik.....	10
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik.....	11
2. Stres Akademik.....	12
a. Definisi Stres Akademik.....	12
b. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	13
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	15
3. Optimisme.....	16
a. Definisi Optimisme.....	16
b. Aspek-Aspek Optimisme.....	17
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	18
4. Mahasiswa Tingkat Akhir.....	18
B. Kerangka Berpikir.....	19
C. Hipotesis.....	21
D. Orisinalitas Penelitian yang dilakukan.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Desain Penelitian.....	25
B. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	25
1. Identifikasi Variabel.....	25
2. Definisi Konseptual.....	26
3. Definisi Operasional.....	26

C. Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian	27
1. Subjek Penelitian.....	27
a. Populasi	27
b. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	28
2. Tempat dan Waktu Penelitian	30
a. Tempat Penelitian.....	30
b. Waktu Penelitian	30
D. Teknik Pengumpulan Data	31
1. Wawancara.....	31
2. Skala Pengukuran Psikologis	32
1. Perencanaan Instrumen Pengukuran.....	33
2. Kualitas Instrumen Pengukuran	37
a. Uji Validitas Instrumen Pengukuran	37
b. Uji Reliabilitas Instrumen Pengukuran	40
F. Teknik Analisis Data.....	41
1. Rancangan Teknik Deskriptif	41
2. Rancangan Uji Asumsi.....	43
a. Uji Normalitas	43
b. Uji Linearitas.....	44
3. Rancangan Uji Hipotesis.....	45
a. Uji Korelasi	45
b. Analisis Regresi Linear Berganda.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan Penelitian.....	55
BAB V PENUTUP.....	61
A. Simpulan.....	61
B. Saran	62
Daftar Pustaka	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah Mahasiswa Angkatan 2018 Regular A	28
Tabel 2 Jumlah Sampel	30
Tabel 3 Waktu penelitian	31
Tabel 4 Skor Skala Likert	32
Tabel 5 Blue print Skala Resiliensi Akademik	34
Tabel 6 Blue Print Skala Stres Akademik.....	35
Tabel 7 Blue Print Skala Optimisme.....	36
Tabel 8 Koefisien <i>Cronbach alpha</i>	40
Tabel 9 Kategori Statistik Hipotetik	42
Tabel 10 Kategorisasi Variabel Stres Akademik, Optimisme, dan Resiliensi Akademik.....	42
Tabel 11 Hasil Uji Normalitas	44
Tabel 12 Hasil Uji Linearitas	44
Tabel 13 Koefisien Korelasi.....	45
Tabel 14 Jadwal Penelitian.....	46
Tabel 15 Deskripsi Subjek Penelitian	50
Tabel 16 Kategorisasi Variabel Resiliensi Akademik	51
Tabel 17 Kategorisasi Variabel Stres Akademik	51
Tabel 18 Kategorisasi Variabel Optimisme	51
Tabel 19 Hasil Uji Spearman Rho Stres Akademik terhadap Resiliensi Akademik	52
Tabel 20 Hasil Uji Spearman Rho Optimisme terhadap Resiliensi Akademik	53
Tabel 21 Hasil Uji Regresi Ganda	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	21
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Studi Pendahuluan.....	71
Lampiran 2 Kerangka Skala Pengukuran dan Hasil Expert Judgment	113
Lampiran 3 Data Uji Coba	131
Lampiran 4 Uji Coba Validitas dan Reabilitas Instrumen Penelitian	137
Lampiran 5 Skala Sebelum dan Sesudah Uji Coba.....	143
Lampiran 6 Tabulasi Data Penelitian	153
Lampiran 7 Uji Asumsi	163
Lampiran 8 Deskripsi Variabel Penelitian	167
Lampiran 9 Uji Hipotesis	173
Lampiran 10 Hasil Uji Plagiarisme.....	177
Lampiran 11 Kartu Bimbingan	181

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the relationship and influence of academic stress and optimism on academic resilience. This research is a quantitative research with correlational type involving 91 final year students at Universitas Islam "45" Bekasi. The sampling technique used a non-probability sample technique with a proportionate stratified random sampling technique. The scale instrument used is the Academic Resilience Scale-30 (ARS-30), Student Life Stress Inventory (SLSI), and the optimism scale using a Likert scale model. The reliability test of the psychological measurement scale using the Alpha Chronbach formula resulted in a value of $r = 0.891$ for academic resilience, $r = 0.943$ for academic stress and 0.895 for optimism.

This study tested the hypothesis by using a correlation test and multiple linear regression by showing the results of $r = 0.232$ $p = 0.027$ ($p < 0.05$) which stated that the stress variable on academic resilience had a significant positive relationship, while for the optimism variable on resilience. academic results obtained $r = 0.260$ $p = 0.013$ ($p < 0.05$) which indicates that it has a significant positive relationship. For the multiple regression test between academic stress and optimism on academic resilience, the value of $F=7.062$, $p=0.01$ ($p < 0.05$) means that there is an influence between academic stress and optimism on academic resilience.

Keywords: Academic Resilience, Academic Stress, and Optimism

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan dan pengaruh stres akademik dan optimisme terhadap resiliensi akademik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional yang melibatkan 91 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam 45 Bekasi. Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sample* dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen skala yang digunakan adalah skala *The Academic Resilience Scale-30 (ARS-30)*, *Student Life Stress Inventory (SLSI)*, dan skala optimisme yang menggunakan model skala likert. Uji reliabilitas skala pengukuran psikologi menggunakan formula *Alpha Chronbach* menghasilkan nilai $r = 0,891$ untuk resiliensi akademik, $r=0,943$ untuk stres akademik dan $0,895$ untuk optimisme.

Penelitian ini melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji korelasi dan regresi linear berganda dengan menunjukkan hasil sebesar $r=0,232$ $p=0,027$ ($p < 0,05$) yang menyatakan bahwa variabel stres akademik terhadap resiliensi akademik memiliki hubungan positif yang signifikan, sedangkan untuk variabel optimisme terhadap resiliensi akademik mendapatkan hasil $r=0,260$ $p=0,013$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa memiliki hubungan positif yang signifikan. Untuk uji regresi ganda antara stres akademik dan optimisme terhadap resiliensi akademik mendapatkan nilai uji $F=7,062$, $p=0,01$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh antara stres akademik dan optimisme terhadap resiliensi akademik.

Kata Kunci: Resiliensi Akademik, Stres Akademik, dan Optimisme

Hasil Uji Plagiarisme

Bismillah Draft fix

ORIGINALITY REPORT

20% SIMILARITY INDEX	20% INTERNET SOURCES	6% PUBLICATIONS	6% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	4%
2	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	4%
3	123dok.com Internet Source	3%
4	jurnal.iainkediri.ac.id Internet Source	2%
5	eprints.umm.ac.id Internet Source	1%
6	www.unismabekasi.ac.id Internet Source	1%
7	ejournal.uin-suska.ac.id Internet Source	1%
8	journal.ubpkarawang.ac.id Internet Source	1%
9	jurnal.uinsu.ac.id Internet Source	1%
10	jurnalnasional.ump.ac.id Internet Source	1%
11	jurnal.unissula.ac.id Internet Source	1%
12	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	1%
13	repository.uma.ac.id Internet Source	1%
14	text-id.123dok.com Internet Source	1%
15	e-journals.unmul.ac.id Internet Source	1%