

**STUDI DESKRIPTIF STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
YANG MENGALAMI PERKULIAHAN DALAM JARINGAN
(DARING)**

SKRIPSI



OLEH :

Pandaraman Br Sitorus

NRP 7103015128

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2022**

**STUDI DESKRIPTIF STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI YANG
MENGALAMI PERKULIAHAN DALAM JARINGAN
(DARING)**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Untuk memenuhi sebagai persyaratan memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi



OLEH :

Pandaraman Br Sitorus

NRP 7103015128

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2022**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Pandaraman Br Sitorus

NRP : 7103015128

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul
:

STUDI DESKRIPTIF STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI YANG MENGALAMI PERKULIAHAN DALAM JARINGAN (DARING)

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. 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 menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak yang terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 23 Mei 2022
Yang membuat pernyataan,



Pandaraman Br Sitorus

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

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

Nama : Pandaraman Br Sitorus

NRP : 7103015128

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul :

**STUDI DESKRIPTIF STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
YANG MENGALAMI PERKULIAHAN DALAM JARINGAN
(DARING)**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di Internet atau media lain (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, 23 Mei 2022
Yang membuat pernyataan,



Pandaraman Br Sitorus

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI


STUDI DESKRIPTIF STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI YANG MENGALAMI PERKULIAHAN DALAM JARINGAN (DARING)

Oleh:

Pandaraman Br Sitorus

NRP 7103015128

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

Pembimbing : Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 0726068203
Email : eli@ukwms.ac.id

Surabaya, 23 Mei 2022

HALAMAN PENGESAHAN

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 27 Mei 2022

Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Dekan,



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

Dewan Penguji:

1. Ketua : Andhika Alexander Repi, M.Psi., Psikolog

A blue ink signature of Andhika Alexander Repi, written over a horizontal line.

2. Sekretaris : Made D. Rama A., M.Psi., Psikolog

A blue ink signature of Made D. Rama A., written over a horizontal line.

3. Anggota : Dr. F. Dessi Christanti, M.Si

A blue ink signature of Dr. F. Dessi Christanti, written over a horizontal line.

4. Anggota : Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog NIDN : 072606

A blue ink signature of Eli Prasetyo, written over a horizontal line.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan kepada:

TUHAN YESUS

Papa , Mama, Adek, Abang, Opung, Keluarga dan teman-teman yang sudah memberikan semangat dan dukungan yang membantu saya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.

Ibu Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing.

Mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS yang sudah mau berpartisipasi dalam penelitian ini.

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala penyertaan dan kasih karunia-Nya yang memberikan kesehatan dan kesempatan pada peneliti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi berjudul “**Studi Deskriptif Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi yang Mengalami Perkuliahan Dalam Jaringan (Daring)**” disusun untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya”.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa doa, dukungan dan dorongan dari berbagai pihak. Adapun dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. **Ibu Agnes Maria Sumargi, Grad.Dip.Ed.,M.Psych., Ph.D.**, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. **Ibu Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog** selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan dan masukan yang sangat bermanfaat dengan segenap kesabarannya dalam penyelesaian skripsi ini.
3. **Segenap Dosen Penguji Skripsi** yang memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini agar menjadi lebih baik lagi.
4. **Ibu Sylvia Kurniawati Ngonde M.Si.** selaku dosen pendamping akademik.
5. **Segenap Bapak dan Ibu Dosen** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan banyak pengetahuan dan wawasan selama peneliti mengikuti perkuliahan.
6. **Segenap Staff Tata Usaha** yang telah banyak membantu dan melayani peneliti dalam berbagi informasi dan masukan.
7. **Orang Tua dan Keluarga** yang sudah memberikan semua dukungan, sumber inspirasi, semangat dan kasih sayang serta doa.
8. **Walter, angel, linda, vero, shierly, jeanet, yoga, tulang dan nantulang yang sudah memberikan dukungan dan bantuan.**
9. **Seluruh responden pada penelitian ini**

10. Kepada semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, karena dukungan dan pengertian mereka sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Hanya doa yang dapat peneliti panjatkan kepada semua pihak yang telah membantu peneliti semoga mendapatkan balasan pahala yang berlipat ganda dari Tuhan YME.

Peneliti menyadari dengan segala semua kemampuan dan keterbatasan yang dimiliki dalam penyusunan skripsi ini terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu peneliti mengucapkan maaf yang sebesar-besarnya. Mudah-mudahan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai mana mestinya, terutama untuk peneliti sendiri.

Akhirnya peneliti ucapkan terima kasih sekali lagi untuk semua pihak yang sudah membantu penyelesaian skripsi ini.

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul Luar	i
Halaman Judul Dalam	ii
Surat Pernyataan.....	iii
Halaman Persetujuan	iv
Halaman Pengesahan.....	v
Halaman Persembahan	vi
Ungkapan Terima Kasih.....	vii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii
Abstrak	xiv
<i>Abstract</i>	xv

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Batasan Masalah	7
1.3. Rumusan Masalah.....	8
1.4. Tujuan Penelitian.....	8
1.5. Manfaat Penelitian.....	8
1.5.1. Manfaat Teoritis.....	8
1.5.2. Manfaat Praktis.....	8

BAB II. LANDASAN TEORI

2.1. Landasan Teori Stres Akademik.....	9
2.2. Penjelasan Konteks Penelitian.....	13
2.3. Keterkaitan Antara Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengalami Perkuliahan Daring	18

BAB III. METODE PENELITIAN

3.1. Identifikasi Variabel Penelitian	23
3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian	23

3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	23
3.4. Metode Pengumpulan Data	24
3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	25
3.6. Teknik Analisis Data	26
3.7. Etika Penelitian.....	26

BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

4.1. Orientasi Kancan Penelitian	28
4.2. Persiapan Pengambilan Data	30
4.2.1. Kajian Pustaka.....	30
4.2.2. Pembuatan dan Penyusunan Alat Ukur	30
4.2.3. Penyusunan Kuisisioner dalam Google Form.....	31
4.3. Pelaksanaan Penelitian	32
4.3.1. Pengunduhan dan Penyaringan Data Subjek	32
4.3.2. Scoring Data Penelitian	32
4.3.3. Input Pengolahan Data	32
4.4. Hasil Penelitian.....	33
4.4.1. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	33
4.4.2. Deskripsi Data Variabel Penelitian.....	34

BAB V. PEMBAHASAN

5.1. Pembahasan Hasil Penelitian.....	41
5.2. Kesimpulan.....	45
5.3. Saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Blueprint Stres Akademik	25
Tabel 4.1. Blueprint Stres Akademik	34
Tabel 4.2. Deskripsi Statistik Subjek Berdasarkan Usia	35
Tabel 4.3. Tabel Kategorisasi Stres Akademik	37
Tabel 4.4. Tabulasi Silang Stres Akademik berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 4.5. Tabulasi Silang Stres Akademik berdasarkan Usia	38
Tabel 4.6. Deskripsi Permasalahan Akademik Subjek	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1. Pie Chart Subjek berdasarkan Jenis Kelamin34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran Data Coding	52
Lampiran Validitas dan Reliabilitas	56
Lampiran Kategori Stres Akademik	64
Lampiran Deskripsi Usia	65
Lampiran Deskripsi Jenis Kelamin.....	66
Lampiran Tabulasi Silang Stres Akademik dan Usia	67
Lampiran Tabulasi Silang Stres Akademik dan Jenis Kelamin.....	68
Lampiran Bentuk Kuesioner.....	69

Pandaraman Br Sitorus (2022). “Studi Deskriptif Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Yang Mengalami Perkuliahan Dalam Jaringan (Daring)” **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Pada situasi pandemi *Covid-19* pembelajaran daring menjadi salah satu solusi untuk tetap melakukan kegiatan belajar mengajar. Sistem pembelajaran daring berlaku pada setiap jenjang pendidikan termasuk pada perguruan tinggi. Sistem pembelajaran secara daring menjadi beban baru khususnya bagi mahasiswa yang dapat menyebabkan stres akademik. Stres akademik merupakan respon individu yang bersifat negatif yang disertai dengan perubahan emosi, fisiologis, kognitif, dan perubahan perilaku untuk beradaptasi terhadap suatu tekanan yang bersifat akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres akademik yang dialami mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2021 yang melaksanakan kuliah daring di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 61 orang. Pengambilan data dilakukan dengan metode *incidental sampling*. Analisis data yang digunakan adalah metode studi deksriptif. Hasil analisis data menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2021 yang mengalami perkuliahan daring mengalami stress akademik terbanyak pada kategori sedang yaitu 33 partisipan (54,1%). Tidak terdapat partisipan yang mengalami stres dalam kategori sangat tinggi, namun terdapat 6 partisipan yang mengalami stres dalam kategori tinggi (9,8%), 18 partisipan mengalami stres dalam kategori rendah (29,5%), 4 partisipan mengalami stres dalam kategori sangat rendah (6,6%). Hal ini dapat disebabkan beberapa faktor seperti beban tugas yang berlebih, kendala pada jaringan saat proses belajar, dan kesulitan memahami materi belajar.

Kata kunci: stres akademik, mahasiswa fakultas psikologi, perkuliahan dalam jaringan (daring).

Pandaraman Br Sitorus (2022). "Descriptive Study of Academic Stress on Psychology Faculty Students Who Experience Online Lectures" **Thesis of Bachelor Degree**. Faculty of Psychology, WidyaMandala Catholic University of Surabaya.

ABSTRACT

In The Covid-19 pandemic situation, online learning is one of the solution to continue teaching and learning activities. The online learning system applies to every level of education, including universities. The online learning system has become a new burden, especially for students, which can cause academic stress. Academic stress is a negative individual response accompanied by emotional, physiological, cognitive, and behavioral changes to adapt to academic stress. This study aims to determine the description of academic stress experienced by students of the Faculty of Psychology batch 2021 who carry out online lectures at Widya Mandala Catholic University of Surabaya. Participants in this study amounted to 61 people. Data collection was done by incidental sampling method. Analysis of the data used is a descriptive study method. The results of data analysis showed that students of the Faculty of Psychology Batch 2021 who experienced online lectures experienced the most academic stress in the moderate category, namely 33 participants (54.1%). There were no participants who experienced stress in the very high category, but there were 6 participants who experienced stress in the high category (9.8%), 18 participants experienced stress in the low category (29.5%), 4 participants experienced stress in the very low category (6.6%). This can be caused by several factors such as excessive workload, network problems during the learning process, and difficulty to understand the learning materials.

Keywords: *academic stress, psychology student, online lectures*