

**HUBUNGAN SIKAP MENGASIHI DIRI DAN STRES AKADEMIK DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI
DI PERGURUAN TINGGI WILAYAH SOLO RAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh:

SHAFIYATUL BARIDAH

F 100 190 226

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2023

**HUBUNGAN SIKAP MENGASIHI DIRI DAN STRES AKADEMIK DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI
DI PERGURUAN TINGGI WILAYAH SOLO RAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan oleh:

SHAFIYATUL BARIDAH

F 100 190 226

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN SIKAP MENGASIHI DIRI, STRESS AKADEMIK, DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA YANG MENERJAKAN
SKRIPSI DI PERGURUAN TINGGI WILAYAH SOLO RAYA**

Oleh :

SHAFIYATUL BARIDAH

F 100 190 226

Telah disetujui untuk dipertahankan
didepan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si., Psikolog
NIK.NIDN: 637/0629116401

12 , Juli 2023

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN SIKAP MENGASIHI DIRI DAN STRES AKADEMIK DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI
DI PERGURUAN TINGGI WILAYAH SOLO RAYA

Yang diajukan oleh:

SHAFIYATUL BARIDAH

F 100 190 226

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

11 Juli 2023

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat oleh:

Ketua sidang

Dr. Wiwien Dinar Prastiti, M. Si., Psikolog

(.....)

Penguji I

Rini Lestari, S. Psi., M. Si., Psikolog

(.....)

Penguji II

Dra. Zahrotul Uyun, M. Si., Psikolog

(.....)

Surakarta, 11 Juli 2023

Dekan,


Prof. Taufik S.Psi., M.Si., Ph.D
NIK.NIDN: 799/0629037401

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Shafiyatul Baridah

NIM : F 100 190 226

Fakultas : Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : Hubungan Sikap Mengasihi Diri Dan Stress Akademik Dengan

Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Perguruan
Tinggi Wilayah Solo Raya

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak dapat terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya probadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Kata-kata diatas adalah contoh dari pernyataan, dapat diubah sesuai dengan tidak mengurangi makna yang terkandung di dalamnya. Tandatangan disurat pernyataan ini dibubuhkan diatas materai 6000.

Yang Menyatakan

Surakarta, 17 Juli 2023



Shafiyatul Baridah

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT zat yang hanya kepada-Nya memohon pertolongan. Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsinya yang berjudul **“HUBUNGAN SIKAP MENGASIHI DIRI DAN STRES AKADEMIK DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI DI PERGURUAN TINGGI WILAYAH SOLO RAYA”**.

Shalawat dan salam kepada Rasulullah SAW yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia.

Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis dengan penuh hormat mengucapkan terima kasih dan mendoakan semoga Allah SWT memberikan balasan terbaik kepada :

1. Bapak Prof. Taufik Kasturi, S.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian ini.
2. Ibu Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing atas segala bimbingan, arahan serta saran yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang tak ternilai selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Kedua orang tua penulis yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat, serta kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis. Hal tersebut merupakan anugerah terbesar dalam hidup dan penulis berharap dapat menjadi anak yang dapat membanggakan dan bermanfaat bagi sekitar.
5. Seluruh partisipan yang telah memberikan waktu dan informasi untuk membantu penyelesaian skripsi ini, semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian.
6. Terima kasih untuk diri sendiri sudah mau berjuang dan bertahan sampai sejauh ini.
7. Terima kasih juga untuk semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, penulis masih melakukan kesalahan dalam penyusunan skripsi. Oleh karena itu, penulis meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan penulis. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan ke arah yang lebih baik. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan ridha-Nya kepada kita semua.

Penulis,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
PENDAHULUAN	1
METODE.....	14
HASIL.....	20
PEMBAHASAN.....	28
KESIMPULAN.....	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue Print Skala Sikap Mengasihi Diri.....	16
Tabel 2. Blue Print Skala Stres Akademik.....	17
Tabel 3. Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis.....	17
Tabel 4. Kategorisasi Nilai Koefisien Reliabilitas.....	18
Tabel 5. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	20
Tabel 6. Deskripsi sampel Penelitian Berdasarkan Usia	20
Tabel 7. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Angkatan.....	20
Tabel 8. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Universitas Asal	21
Tabel 9. Hasil Uji Nomalitas	22
Tabel 10. Hasil Uji Linearitas	22
Tabel 11. Hasil Uji Multikolinearitas	23
Tabel 12. Hasil Uji Hipotesis Variabel Sikap Mengasihi Diri, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Psikologis	24
Tabel 13. Hasil Sumbangan Efektif Variabel Sikap Mengasihi Diri, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Psikologis	24
Tabel 14. Kategorisasi Sikap Mengasihi Diri	25
Tabel 15. Kategorisasi Stres Akademik.....	26
Tabel 16. Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Grafik Uji Heteroskidestitas pada Variabel Sikap Mengasihi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis	23
Gambar 2. Grafik Uji Heteroskidestitas pada Variabel Stres Akademik dengan Kesejahteraan Psikologis	23
Gambar 3. Diagram Tingkat Sikap Mengasihi Diri Subjek Penelitian.....	25
Gambar 4. Diagram Tingkat Stres Akademik Subjek Penelitian	26
Gambar 5. Diagram Tingkat Kesejahteraan Psikologis subjek penelitian.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blue Print/Rancangan Skala.....	42
Lampiran 2. Skala sebelum validitas	44
Lampiran 3. Perhitungan Uji Validitas dan Reliabilitas	47
Lampiran 4. Skala sesudah validitas	56
Lampiran 5. Print out hasil olah data uji asumsi dan uji hipotesis	58
Lampiran 6. Kategorisasi data hasil penelitian	66
Lampiran 7. Bukti fisik dan bukti analisis data	70
Lampiran 8. Bukti Uji Turnitin.....	71
Lampiran 9. Surat ijin penelitian	72

HUBUNGAN SIKAP MENGASIHI DIRI DAN STRES AKADEMIK, DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI DI PERGURUAN TINGGI WILAYAH SOLO RAYA

Shafiyatul Baridah¹, Wiwien Dinar Pratisti²

f100190226@student.ums.ac.id¹, wdp@ums.ac.id²

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta¹²

Abstrak

Mahasiswa memiliki kewajiban akademik yang harus dipenuhi yaitu berkaitan dengan penyelesaian skripsi. Keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dapat berkaitan dengan bagaimana ia mampu menikmati, merasa puas, serta bahagia dalam setiap proses yang dijalani sehingga dianggap sejahtera secara psikologis. Tujuan penelitian ini adalah menguji hubungan sikap mengasihi diri dan stres akademik dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, dengan subjek mahasiswa yang mengerjakan skripsi di perguruan tinggi wilayah Solo Raya. Pengambilan sampel menggunakan teknik *insidental sampling*, dengan jumlah 261 mahasiswa. Skala yang digunakan adalah Skala Sikap Mengasihi Diri, Skala Stres Akademik, dan Skala Kesejahteraan Psikologis. Analisis data penelitian menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan sangat signifikan antara sikap mengasihi diri dan stres akademik dengan kesejahteraan psikologis, dengan nilai $R = 0,786$ nilai $F = 207,517$ dan $sig = 0,00$ ($p < 0,01$). Sumbangan efektif penelitian sebesar 61,8 %, dengan rincian variabel sikap mengasihi diri sebesar 52,8 % dan variabel stres akademik sebesar 9,04 %. Implikasi penelitian yaitu mahasiswa perlu memperhatikan kondisi kesejahteraan psikologis nya dengan membangun sikap mengasihi diri sebagai salah satu strategi dalam menghadapi situasi akademik yang menekan sehingga diri dapat merespon dengan cara yang lebih baik.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologi, Sikap Mengasihi Diri, Stres Akademik

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND ACADEMIC
STRESS, AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING OF STUDENTS WORKING
THESIS AT HIGHER EDUCATION IN SOLO RAYA AREA**

Shafiyatul Baridah¹⁾, Wiwien Dinar Pratisti²⁾
f100190226@student.ums.ac.id¹⁾, wdp@ums.ac.id²⁾
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract

Students have academic obligations that must be met, namely related to the completion of thesis. The success of students in completing their thesis can be related to how they are able to enjoy, feel satisfied, and happy in every process that is undertaken so that they are considered psychologically prosperous. The purpose of this study was to examine the relationship between self-compassion and academic stress with the psychological well-being of students working on their thesis. This study used a correlational quantitative approach, with the subject being students working on their thesis at a university in the Solo Raya area. Sampling using incidental sampling technique, with a total of 261 students. The scale used is the Self Compassion Scale, the Academic Stress Scale, and the Psychological Wellbeing Scale. Analysis of research data using multiple linear regression. The results showed that there was a very significant relationship between self-compassion and academic stress and psychological well-being, with an R value = 0.786, F = 207.517 and sig = 0.00 (p <0.01). The effective contribution of the research was 61.8%, with details of the self-compassion variable of 52.8% and the academic stress variable of 9.04%. The implication of the research is that students need to pay attention to their psychological well-being by building self compassion as a strategy in dealing with stressful academic situations so that they can respond in a better way.

Keywords: Academic Stress, Psychological Well Being, Self Compassion