



**PERAN *GRATITUDE* TERHADAP TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

INDAH SETIAWAN

705160026

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2020



**PERAN *GRATITUDE* TERHADAP TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA**

**Skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk menempuh ujian
sarjana strata satu (S-1) Psikologi**

DISUSUN OLEH:

INDAH SETIAWAN

705160026

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2020**

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Indah Setiawan**

NIM : **705160026**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Peran *Gratitude* terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 15 Juli 2020

Yang Memberikan Pernyataan



Indah Setiawan

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Setiawan

N I M : 705160026

Alamat : Jalan Dwiwarna Ujung Gang I/12, Jakarta Pusat, 10740

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

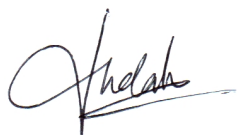
Peran *Gratitude* terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 15 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



Indah Setiawan

**PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Indah Setiawan
N.I.M. : 705160026
Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi

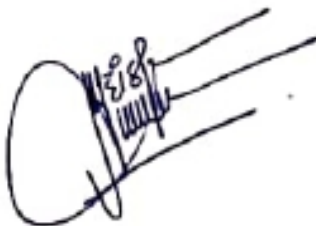
Peran *Gratitude* terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 1 Juli 2020 dan dinyatakan lulus, dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : Dr. Raja Oloan Tumanggor
2. Anggota : 1. Agoes Dariyo, M.Si., Psi.
2. Meiske Yunitthree, M.Psi., Psi.

Jakarta, 15 Juli 2020

Pembimbing



Meiske Yunitthree, M.Psi., Psi.

Pembimbing Pendamping



Jessica Chandhika, M.Psi., Psi.

KATA PENGANTAR

Pertama-tama, puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas karunia-Nya penulis mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi berjudul “Peran *Gratitude* terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama” tepat pada waktunya. Penyusunan skripsi merupakan salah satu bentuk pemenuhan syarat dalam rangka mencapai gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Proses penulisan skripsi tidak dapat berjalan dengan lancar tanpa dukungan materiil dan moril dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, izinkan penulis untuk menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara dan Ibu Dr. Zamralita, M.M., Psikolog selaku Ketua Program Studi Sarjana (S1) Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.

Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu Meiske Yunitree, M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing I dan Ibu Jessica Chandhika, M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing II yang telah bersedia memberikan tenaga, waktu, ilmu serta bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar. Penulis mengucapkan terima kasih atas segala saran dan masukan kritis selama proses penyusunan skripsi.

Tak lupa penulis berterima kasih kepada Bapak Erik Wijaya, S.Psi., M.Si selaku dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang turut memberikan pandangan selama proses penyusunan skripsi penulis, terutama dalam hal berkaitan pengolahan data dan uji statistik.

Penulis juga ingin menyampaikan ungkapan terima kasih kepada Bapak Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, M.Si., Psikolog yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menjadi asisten peneliti sehingga penulis mampu belajar banyak hal terkait proses penyusunan karya ilmiah yang kemudian dapat penulis terapkan dalam proses penyusunan skripsi.

Pada kesempatan ini, penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak Willy Tasdin, M.Psi., Psikolog dan Ibu Meylisa Permata Sari, S.Psi., M.Sc yang senantiasa memotivasi penulis untuk menjadi pribadi yang kritis, penuh rasa ingin tahu, dan tidak lelah untuk belajar selama menjalani status sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.

Penulis juga ingin berterima kasih kepada kedua orang tua penulis yang selalu memberikan dukungan terbaik dalam setiap langkah dan pilihan hidup penulis. *I love you so much and I'm presenting this bachelor degree to both of you.* Serta adik penulis yang juga senantiasa mendukung serta mengajarkan penulis arti saudara ketika penulis menghadapi hari-hari yang berat.

Tentunya juga kepada kedua sahabat baik penulis, Grace Amelia dan Stevanie Laurens, yang selalu menemani dan mendukung penulis dalam segala hal sejak hari pertama perkuliahan dimulai. Rasanya penulis tidak akan mampu menyusun skripsi ini tepat pada waktunya tanpa mereka di sisi penulis selama masa perkuliahan. Terima kasih sudah menjadi inspirasi dan membentuk penulis menjadi pribadi yang lebih baik.

Sahabat-sahabat penulis, Michelle Inge Gunawan, Meliani Arifin, Tasya Alifa, Odilia Angeline, Erwin Prastheo, Keviana, Jeannice Riesan, dan Monica yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam setiap aktivitas penulis

selama ini. Teman-teman dalam satu tim bimbingan, Farras, Febby, Eliana, Stella, dan Feny yang tidak pernah berhenti saling memberikan dukungan sejak awal hingga proses penyusunan skripsi selesai.

Tak lupa kepada Thio Venny Purba, Kevin Adrian, Kevin Laurentius, Restu Maulida Hasanah, Fellisia Winardi, serta teman-teman anggota Unit Kegiatan Ekstrakurikuler *Mnemonic* lainnya sebagai salah satu tempat penulis belajar berorganisasi dan mengembangkan diri selama masa kuliah.

Penyusunan skripsi ini tentu jauh dari sempurna sehingga penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang memungkinkan skripsi ini menjadi lebih baik. Penulis memohon maaf apabila terdapat kesalahan dalam penulisan kata, nama atau gelar dalam skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat baik bagi kalangan akademisi maupun masyarakat secara umum. Seluruh tulisan dalam karya ini merupakan tanggung jawab penulis.

Jakarta, 16 Juni 2020

Indah Setiawan

DAFTAR ISI

COVER.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH.....	iii
SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	10
1.4.2 Manfaat Praktis.....	10
1.5 Sistematika Penulisan.....	10
BAB II KAJIAN TEORETIS	
2.1 Stres.....	12
2.1.1 Definisi Stres.....	12
2.1.2 Proses <i>Cognitive Appraisal</i>	13
2.1.3 Penyebab Stres.....	14

2.1.4	Dampak Stres.....	16
2.2	<i>Gratitude</i>	17
2.2.1	Definisi <i>Gratitude</i>	17
2.2.2	Aspek <i>Gratitude</i>	20
2.2.3	Fungsi <i>Gratitude</i>	21
2.3	Mahasiswa Tahun Pertama.....	23
2.4	Kerangka Berpikir.....	24
2.5	Hipotesis Penelitian.....	26

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Partisipan Penelitian.....	27
3.1.1	Karakteristik Partisipan.....	27
3.1.2	Teknik Pengambilan Sampel.....	27
3.1.3	Gambaran Partisipan Penelitian.....	28
3.2	Jenis Penelitian.....	36
3.3	<i>Setting</i> dan Peralatan Penelitian.....	36
3.3.1	<i>Setting</i> Penelitian.....	36
3.3.2	Peralatan Penelitian.....	37
3.4	Pengukuran Penelitian.....	37
3.4.1	Pengukuran Variabel <i>Gratitude</i>	37
3.4.2	Pengukuran Variabel Tingkat Stres.....	41
3.5	Prosedur Penelitian.....	43
3.5.1	Persiapan Penelitian.....	43
3.5.2	Pelaksanaan Penelitian.....	44
3.6	Pengolahan dan Teknik Analisis Data.....	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA

4.1	Gambaran Data Penelitian.....	48
4.1.1	Gambaran Data Variabel <i>Gratitude</i>	48
4.1.2	Gambaran Data Variabel Stres.....	49
4.2	Uji Normalitas Data.....	50
4.3	Analisis Data Utama.....	50
4.4	Analisis Data Tambahan.....	51
4.4.1	Uji Regresi Komponen <i>Gratitude</i> terhadap Stres.....	52
4.4.2	Uji Regresi Komponen <i>Gratitude</i> dengan Subskala Stres.....	53
4.4.3	Uji Beda <i>Gratitude</i> dengan Jenis Kelamin.....	56
4.4.4	Uji Beda Stres dengan Jenis Kelamin.....	57
4.4.5	Uji Beda <i>Gratitude</i> dengan Jumlah Uang Saku Per Bulan.....	58
4.4.6	Uji Beda Stres dengan Jumlah Uang Saku Per Bulan.....	58

BAB V KESIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN

5.1	Kesimpulan.....	60
5.2	Diskusi.....	61
5.3	Saran.....	64
5.3.1	Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoretis.....	64
5.3.2	Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis.....	65

ABSTRACT	xviii
-----------------------	-------

DAFTAR PUSTAKA	P-1
-----------------------------	-----

LAMPIRAN	L-1
-----------------------	-----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka berpikir konseptual penelitian peran <i>gratitude</i> terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal.....	26
Gambar 2.	Uji regresi linear sederhana gratitude terhadap stres.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Data Demografis Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin..	29
Tabel 2.	Data Demografis Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia.....	30
Tabel 3.	Data Demografis Partisipan Penelitian Berdasarkan Agama.....	31
Tabel 4.	Data Demografis Partisipan Penelitian Berdasarkan Domisili.....	32
Tabel 5.	Data Demografis Partisipan Penelitian Berdasarkan Status Tempat Tinggal.....	32
Tabel 6.	Data Demografis Partisipan Penelitian Berdasarkan Asal Perguruan Tinggi.....	33
Tabel 7.	Data Demografis Partisipan Penelitian Berdasarkan Fakultas.....	34
Tabel 8.	Data Demografis Partisipan Berdasarkan Jumlah Uang Saku per Bulan.....	35
Tabel 9.	Tabel Analisis Butir Gratitude Komponen <i>Sense of Appreciation</i>	38
Tabel 10.	Tabel Analisis Butir Gratitude Komponen Perasaan Positif.....	39
Tabel 11.	Tabel Analisis Butir Gratitude Komponen Ekspresi Bersyukur.....	40
Tabel 12.	Tabel Analisis Butir Stres Subskala <i>Academic</i>	42
Tabel 13.	Tabel Analisis Butir Stres Subskala <i>Social</i>	42
Tabel 14.	Tabel Analisis Butir Stres Subskala <i>Financial</i>	43
Tabel 15.	Gambaran Data Variabel <i>Gratitude</i>	49
Tabel 16.	Gambaran Data Variabel Stres.....	50
Tabel 17.	Uji Korelasi Komponen <i>Gratitude</i> dengan Stres.....	52
Tabel 18.	Uji Regresi Linear Berganda Komponen <i>Gratitude</i> terhadap Stres....	53
Tabel 19.	Uji Korelasi Komponen <i>Gratitude</i> dengan Subskala Stres.....	54
Tabel 20.	Uji Regresi Linear Berganda Komponen <i>Gratitude</i> terhadap Subskala	

<i>Academic</i>	55
Tabel 21. Uji Regresi Linear Berganda Komponen <i>Gratitude</i> terhadap Subskala <i>Social</i>	55
Tabel 22. Uji Regresi Linear Berganda Komponen <i>Gratitude</i> terhadap Subskala <i>Financial</i>	56
Tabel 23. Uji Beda <i>Gratitude</i> dengan Jenis Kelamin.....	57
Tabel 24. Uji Beda Stres dengan Jenis Kelamin.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Alat Ukur Asli dan Hasil Adaptasi.....	L-1
Lampiran 2.	Kuesioner Penelitian.....	L-8
Lampiran 3.	Contoh Donasi dan Bukti Pertanggungjawaban.....	L-26
Lampiran 4.	Pengujian Reliabilitas Butir <i>Gratitude</i> Komponen <i>Sense of Appreciation</i>	L-27
Lampiran 5.	Pengujian Reliabilitas Butir <i>Gratitude</i> Komponen Perasaan Positif.....	L-28
Lampiran 6.	Pengujian Reliabilitas Butir <i>Gratitude</i> Komponen Ekspresi Bersyukur.....	L-29
Lampiran 7.	Pengujian Reliabilitas Butir Stres Subskala <i>Academic</i>	L-31
Lampiran 8.	Pengujian Reliabilitas Butir Stres Subskala <i>Social</i>	L-32
Lampiran 9.	Pengujian Reliabilitas Butir Stres Subskala <i>Financial</i>	L-33
Lampiran 10.	Karakteristik Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	L-34
Lampiran 11.	Karakteristik Partisipan Berdasarkan Usia.....	L-35
Lampiran 12.	Karakteristik Partisipan Berdasarkan Agama.....	L-36
Lampiran 13.	Karakteristik Partisipan Berdasarkan Provinsi Domisili.....	L-37
Lampiran 14.	Karakteristik Partisipan Berdasarkan Kota Domisili.....	L-38
Lampiran 15.	Karakteristik Partisipan Berdasarkan Status Tempat Tinggal...L-40	
Lampiran 16.	Karakteristik Partisipan Berdasarkan Asal Perguruan Tinggi...L-41	
Lampiran 17.	Karakteristik Partisipan Berdasarkan Wilayah Asal Perguruan Tinggi.....	L-44
Lampiran 18.	Karakteristik Partisipan Berdasarkan Provinsi Asal Perguruan Tinggi.....	L-45
Lampiran 19.	Karakteristik Partisipan Berdasarkan Fakultas.....	L-46

Lampiran 20. Karakteristik Partisipan Berdasarkan Jurusan atau Program Studi.....	L-47
Lampiran 21. Karakteristik Partisipan Berdasarkan Jumlah Uang Saku Per Bulan.....	L-49
Lampiran 22. Gambaran Data Variabel <i>Gratitude</i>	L-50
Lampiran 23. Gambaran Data Variabel Stres.....	L-51
Lampiran 24. Uji Normalitas Data.....	L-52
Lampiran 25. Uji Regresi <i>Gratitude</i> terhadap Stres.....	L-53
Lampiran 26. Uji Regresi Komponen <i>Gratitude</i> terhadap Stres.....	L-56
Lampiran 27. Uji Korelasi Komponen <i>Gratitude</i> dengan Subskala Stres.....	L-60
Lampiran 28. Uji Regresi Komponen <i>Gratitude</i> terhadap Subskala <i>Academic</i>	L-62
Lampiran 29. Uji Regresi Komponen <i>Gratitude</i> terhadap Subskala <i>Social</i>	L-65
Lampiran 30. Uji Regresi Komponen <i>Gratitude</i> terhadap Subskala <i>Financial</i>	L-68
Lampiran 31. Uji Beda <i>Gratitude</i> dengan Jenis Kelamin.....	L-71
Lampiran 32. Uji Beda Stres dengan Jenis Kelamin.....	L-72
Lampiran 33. Uji Beda <i>Gratitude</i> dengan Jumlah Uang Saku per Bulan.....	L-73
Lampiran 34. Uji Beda Stres dengan Jumlah Uang Saku per Bulan.....	L-75

ABSTRAK

Indah Setiawan (705160026)

Peran *Gratitude* terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama; Meiske Yunithree, M.Psi., Psi. & Jessica Chandhika, M.Psi., Psi. Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xvi; 59 halaman, P1-P8, L1-L65)

Menjalani pendidikan tinggi dapat menjadi sebuah tantangan bagi sebagian mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peran *gratitude* terhadap tingkat stres, khususnya pada mahasiswa tahun pertama. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa 72.6 persen mahasiswa mengalami stres. Adanya dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres mendorong berbagai pihak untuk menemukan cara mengatasi hal tersebut. *Gratitude* menunjukkan dampak positif pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan berperan melindungi individu dari faktor risiko, seperti stres. Peneliti berhipotesis individu yang memiliki *gratitude* yang tinggi cenderung memiliki kepekaan lebih terhadap sumber daya yang dimiliki sehingga memungkinkan mereka untuk mengatasi dampak negatif stres dengan lebih baik. Metode penelitian kuantitatif *cross-sectional* digunakan untuk menjawab rumusan masalah tersebut. Sebanyak 194 mahasiswa tahun pertama berpartisipasi dalam penelitian ini dan mengisi kuesioner berbasis *self-report* mengenai *gratitude* dan stres secara daring. Melalui uji regresi linear sederhana, peneliti menemukan bahwa *gratitude* berkontribusi hingga 41.6 persen terhadap tingkat stres mahasiswa tahun pertama. Temuan dan hasil penelitian akan didiskusikan lebih lanjut.

Kata kunci: *gratitude*, kebersyukuran, stres, mahasiswa, tahun pertama