

**PERBEDAAN STRES AKADEMIK ANTARA MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR DAN MAHASISWA BARU**

**Skripsi**

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat  
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi  
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Yunita Intan Nafi'

1810914220020

**JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
JUNI, 2025**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

**PERBEDAAN STRES AKADEMIK ANTARA MAHASISWA TINGKAT AKHIR  
DAN MAHASISWA BARU**

dipersiapkan dan disusun oleh

**Yunita Intan Nafi'**

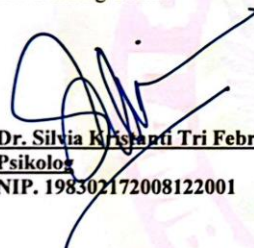
telah dipertahankan di depan dewan penguji


pada tanggal 17 Juni 2025


**Susunan Dewan Penguji**

Anggota Dewan Penguji Lain

Pembimbing Utama

  
**Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 198302172008122001

  
**Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 198709012015042004

  
**Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 198104212008121005

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

  
**Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 198302172008122001  
Ketua Jurusan Psikologi

## **HALAMAN PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 12 Juni 2025

Yunita Intan Nafi'  
1810914220020

## ABSTRAK

### PERBEDAAN STRES AKADEMIK ANTARA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DAN MAHASISWA BARU

Yunita Intan Nafi'

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan stres akademik antara mahasiswa tingkat akhir dan mahasiswa baru. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan kelompok status akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif dengan teknik purposive sampling. Jumlah subjek sebanyak 160 mahasiswa, yang terdiri dari 80 mahasiswa tingkat akhir dan 80 mahasiswa baru dari Jurusan Psikologi Universitas Lambung Mangkurat. Instrumen yang digunakan adalah skala stres akademik berdasarkan teori Gadzella (1991), dengan dua dimensi utama: sumber stres (*academic stressors*) dan reaksi terhadap stres (*reactions to stress*). Analisis data dilakukan menggunakan uji independent samples t-test. Hasil menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat stres akademik antara mahasiswa baru dan tingkat akhir ( $t = -2,93$ ;  $p = 0,004$ ). Mahasiswa baru memiliki rata-rata skor stres akademik sebesar 95,03, sedangkan mahasiswa tingkat akhir memiliki skor rata-rata 89,84. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh proses penyesuaian awal terhadap sistem pembelajaran, lingkungan kampus, serta tekanan akademik baru. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa status akademik berpengaruh terhadap tingkat stres akademik.

Kata kunci: Stres Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir, Mahasiswa Baru

## **ABSTRACT**

### **DIFFERENCES IN ACADEMIC STRESS BETWEEN SENIOR STUDENTS AND NEW STUDENTS**

*Yunita Intan Nafi'*

*This study aims to determine the differences in academic stress between senior students and new students. The hypothesis proposed in this study is that there are differences in academic stress levels based on student academic status groups. This study uses a comparative quantitative approach with a purposive sampling technique. The number of subjects was 160 students, consisting of 80 final year students and 80 new students from the Psychology Study Program, Lambung Mangkurat University. The instrument used was an academic stress scale based on Gadzella's theory (1991), with two main dimensions: academic stressors and reactions to stress. Data analysis was carried out using the independent samples t-test. The results showed a significant difference in the level of academic stress between new students and senior students ( $t = -2,93$ ;  $p = 0,004$ ). New students had an average academic stress score of 95.03, while senior students had an average score of 89.84. These differences may be caused by the initial adjustment process to the learning system, campus environment, and new academic pressures. This study concludes that academic status influences the level of academic stress.*

*Keywords: Academic Stress, Senior Students, New Students*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat ALLAH SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Stres Akademik antara Mahasiswa Tingkat Akhir dan Mahasiswa Baru” tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat.

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCAM selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, yang telah memberikan izin, fasilitas, dan dukungan dalam kelancaran pelaksanaan kegiatan penelitian ini.
2. Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febrina, M.Psi., Psikolog, selaku ketua Jurusan Psikologi dan dosen pembimbing yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian, serta membimbing penulis dengan sabar dan kesungguhan dalam memberikan arahan akademik maupun moral sejak awal hingga selesainya penulisan skripsi ini.

3. Ibu Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog dan Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta saran dalam penulisan skripsi.
4. Seluruh dosen pengajar di Jurusan Psikologi Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga selama masa studi.
5. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2019, 2020, 2021 dan 2024 yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini, serta kepada seluruh teman-teman seperjuangan di Jurusan Psikologi Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan semangat, inspirasi, dan canda tawa yang membuat perjalanan kuliah lebih berwarna.
6. Kedua orang tua dan adik tercinta, yang selalu menjadi sumber kekuatan, doa yang tiada henti, dan motivasi terbesar dalam menyelesaikan studi ini. Tanpa doa dan restu mereka, tidak mungkin penulis mampu menyelesaikan proses akademik ini dengan baik.
7. Semua pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun besar harapan penulis bahwa karya ilmiah ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami dinamika stres akademik mahasiswa berdasarkan fase studi yang dijalani. Semoga skripsi ini

dapat menjadi referensi dan pijakan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan topik serupa.

Banjarbaru, 12 Juni 2025

Yunita Intan Nafi'

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoretis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Stres Akademik .....	10
2.1.1 Definisi Stres Akademik.....	10
2.1.2 Dimensi Stres Akademik .....	12
2.1.3 Faktor-faktor Stres Akademik .....	16
2.2 Mahasiswa.....	18
2.2.1 Definisi Mahasiswa.....	18
2.2.2 Ciri-Ciri Stres Mahasiswa .....	20
2.3 Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Baru dan Akhir.....	22
2.4 Landasan Teori.....	25
2.5 Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26

3.1 Rancangan Penelitian .....	26
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	27
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	27
3.2.2 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian.....	28
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian.....	30
3.3.1 Subjek Penelitian .....	30
3.3.2 Tempat Penelitian .....	33
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	34
3.4.1 Instrumen Penelitian.....	35
3.4.2 Uji Seleksi item, Uji Validitas dan Reliabilitas.....	38
3.5 Analisis Data .....	42
3.5.1 Analisis Asumsi.....	42
3.5.2 Analisis Hipotesis.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	46
4.1 Gambaran Subjek Penelitian .....	46
4.1.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	46
4.1.2 Subjek dan Jumlah Sampel .....	47
4.1.3 Prosedur Pelaksanaan Penelitian .....	48
4.1.4 Kategorisasi Subjek Penelitian .....	49
4.2 Pelaksanaan Penelitian .....	50
4.2.1 Tahapan Pengumpulan Data.....	50
4.2.2 Pengolahan dan Analisis Data.....	52
4.3 Hasil Penelitian .....	53
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian .....	53
4.3.2 Hasil Uji Asumsi.....	61
4.3.3 Hasil Uji Analisis Hipotesis.....	62
4.4 Pembahasan.....	65
4.4.1 Keterbatasan Penelitian .....	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
5.1 Kesimpulan.....	72
5.2 Saran .....	72

5.2.1	Saran untuk Mahasiswa Baru.....	72
5.2.2	Saran untuk Mahasiswa Tingkat Akhir.....	73
5.2.3	Saran untuk Peneliti Selanjutnya .....	73
DAFTAR PUSTAKA .....		74

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi dan Sampel Mahasiswa Berdasarkan Kategori .....	33
Tabel 3.2 Skoring Skala Likert dengan Kode Item.....	36
Tabel 3.3 Blue Print Skala Stres Akademik.....	38
Tabel 3.4 Blueprint Skala Stres Akademik (Setelah Uji Seleksi Item).....	40
Tabel 4.1 Kategorisasi Subjek Penelitian Berdasarkan Karakteristik Demografis dan Akademik (N = 160) .....	49
Tabel 4.2 Jadwal Pelaksanaan Pengumpulan Data .....	51
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Skor Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir dan Mahasiswa Baru .....	55
Tabel 4.4 Statistik Deskriptif Skor Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir .	56
Tabel 4.5 Rentang Kategorisasi Skor Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir .....	57
Tabel 4.6 Statistik Deskriptif Skor Stres Akademik Mahasiswa Baru .....	58
Tabel 4.7 Rentang Kategorisasi Skor Stres Akademik Mahasiswa Baru .....	59
Tabel 4.8 Perbandingan Rata-Rata Skor Stres Akademik antar Angkatan.....	60
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	62
Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas Varians (Levene's Test).....	62
Tabel 4.11 Hasil Uji Independent Samples t-test terhadap Stres Akademik .....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Instrumen Penelitian .....	79
A.1 Petunjuk Pengisian Skala Stres Akademik .....	79
A.2 Item-item Skala Stres Akademik .....	83
Lampiran B. Blueprint dan Kisi-Kisi Skala .....	84
B.1 Blueprint Skala Stres Akademik (Dimensi dan Jumlah Item) .....	84
B.2 Kisi-Kisi Item Berdasarkan Aspek dan Reaksi terhadap Stressor .	84
Lampiran C. Data Uji Coba Alat Ukur .....	89
C.1 Hasil Uji Coba Skala.....	89
C.2 Rekapitulasi Data Uji Coba .....	95
Lampiran D. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	107
D.1 Output Uji Validitas Item (Pearson Correlation – SPSS).....	107
D.2 Output Uji Reliabilitas (Cronbach’s Alpha – SPSS).....	110
Lampiran E. Data Penelitian Utama.....	112
E.1 Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....	120
E.2 Output Uji Normalitas.....	120
E.3 Output Uji Homogenitas .....	121
E.4 Output Uji Independent Samples t-Test.....	121
Lampiran F. Dokumen Pendukung Penelitian .....	123
F. 1 Lembar Informed Consent.....	123
F.2 Dokumentasi Penyebaran Instrumen (Online/Offline).....	124
F.3 Screenshot Google Form.....	126

Lampiran G. Perizinan Alat Ukur .....	127
Lampiran H. Sertifikat Plagiasi.....	128