

**HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS BINA
DARMA PALEMBANG**

KARYA AKHIR

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Mencapai Derajat Gelar
Serjana Psikologi (S. Psi.)



Disusun oleh :

Kartika

201810031

**PROGRAM PSIKOLOGI FAKULTAS
SOSIAL HUMANIORA UNIVERSITAS
BINA DARMA**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS BINA
DARMA PALEMBANG**

KARYA AKHIR

Diajukan Oleh :

Kartika

201810031

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing
Pada Tanggal 20 Agustus 2024**

Pembimbing



Sawi Sujarwo.S.Psi., M.A

NIDN.0207048001

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG

Telah disusun dan dipersiapkan oleh :

KARTIKA
201810031

Telah dipertahankan di depan Penguji Karya Akhir Pada tanggal 28 Agustus 2024

Sawi Sujarwo, S.Psi., M.A.
NIDN.0207048001

Dr. Itryah, S.Psi., M.A.
NIDN.0228098001

Rina Oktaviana, S.Psi., M.M.
NIDN.0216107703

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sosial Humanior

Ketua Program Studi Psikologi

Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.
NIDN. 0012097607

Dr. Itryah, S.Psi., M.A.
NIDN.0228098001

SURAT PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Kartika

NIM : 201810031

Program Studi : Psikologi.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya Akhir ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik (Sarjana) di Universitas Bina Darma atau perguruan tinggi lain.
2. Karya akhir ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri dengan arahan tim pembimbing.
3. Di dalam karya akhir ini terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan
4. Saya bersedia karya akhir ini saya hasilkan di cek keasliannya menggunakan plagiarism check serta diunggah ke internet, sehingga dapat mengakses secara daring.
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh – sungguh dan apabila terbukti melakukan penjiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan oleh universitas bina darma.

Palembang, Agustus 2024


 **METERAI
TEMPEL**
ASFALX362415061

Kartika

201810031

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. sesungguhnya
bersama kesulitan itu ada kemudahan.”

(Q.S Al – Insyirah, 94:5-6)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.
Dia mendapat (pahala) dari (kebijakan) yang dikerjakannya dan mendapat (siksa)
dari (kejahatan) yang diperbuatnya.”

(Q.S Al-Baqarah : 286)

“Teruslah bergerak, hingga kelelahan itu mengikutimu. Teruslah berlari, hingga
kebosanan itu bosan mengerjarmu. Teruslah berjalan, hingga kefuturan itu futur
menyertaimu. Teruslah berjaga, hingga kelesuan itu lesu menemanimu.”

(KH.Rahmat Abdullah)

*“It turns out I was able to survive even though this trip was far beyond
expectations, I thought at first I would fail, it turns out I can at this point. This is
one of the first journeys to become greater than the many breaks that have been
experienced. Thank you for being this great. Thank you for having come this far.*

Stay alive, calm, peaceful and happy.”

(Ternyata aku mampu bertahan padahal perjalanan ini jauh diluar ekspektasi,
awalnya kukira aku akan gagal, ternyata aku bisa di titik ini. Ini adalah salah satu
perjalanan awal untuk menjadi lebih hebat dari banyak kehancuran yang telah
dialami. Terima kasih telah menjadi sehebat ini. Terima kasih sudah sampai
sejauh ini. Tetap hidup, tenang, damai dan bahagia.)

(KARTIKA)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Atas kerunia dan kemudahan yang Engkau berikan akhirnya karya akhir sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam tak lupa saya haturkan kepada nabi besar Muhammad SAW. Dengan mengucapkan syukur saya persembahkan karya kecil ini untuk orang-orang yang saya sayangi.

1. Cinta pertama dan panutannya, kepada ayahanda yang bernama Badri. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai ke bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai serjana, terimakasih yang sebesar besarnya telah memberikan penulis kasih sayang yang tiada henti.
2. Kepada pintu surga yaitu ibunda yang bernama Nisrawana beliau sangat berperan penting dalam penyelesaian program studi penulis, beliau juga memang tidak sempat merasakan pendidikan di bangku kuliah, namun semangat, motivasi, serta doanya tak pernah henti untuk kesuksesan anak-anaknya, terimakasih atas dukungan, nasehat, dan arakan yang diberikan, terimakasih sudah menjadi

pengingat dan penguat yang paling dalam untuk anaknya di rantau.

3. Kepada saudaraku yang bernama Ayu Dewi Shinta, terimakasih yang senantiasa memberikan dukungan kepada penulis, terimakasih banyak telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, yang senantiasa mendengarkan keluh kesah dan selalu menghibur pada saat dalam kesedihan, memberi semangat untuk pantang menyerah, semoga Allah memberikan berkah dalam segala hal.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirahim, Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT., yang telah memberikan segala kenikmatan, karunia, nikmat, ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya akhir ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi di Universitas Bina Darma Palembang dengan judul Hubungan Antara Kemampuan Berpikir Positif Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan karya akhir di Universitas Bina Darma Palembang. Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari banyak bahwa karya akhir yang ditulis ini jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya.

Selain itu, selesainya karya akhir ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr.Sunda Ariana., M.M. selaku Rektor Universitas BinaDarma Palembang

2. Bapak Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang.
3. Ibu Dr. Itryah., S.Psi.,M.A selaku ketua program studi psikologi Universitas Bina Darma Palembang.
Bapak Sawi Sujarwo., S.Psi.,M.A selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran membimbing dan meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam mengerjakan skripsi
4. Seluruh dosen studi psikologi Universitas Bina Darma Palembang yang telah memberikan ilmu yang sangat luar biasa selama peneliti berkuliah
5. Kepada seluruh staff dan karyawan di Universitas Bina DarmaPalembang yang sudah memberikan pelayanan dan bantuan selama peneliti berkuliah
6. Kepada ibu Nisrawana selaku orang tua dari peneliti yang selalu memberikan dukungan nasehat dan doa yang tulus sehingga peneliti dapat mampu bertahan dengan segala rintangan pada saat masaperkuliah, saya ucapkan terima kasih yang tak terhingga untuk mamak trcinta yang mengiringi saya dengan sabar selalu memberikan nasehat dan doa terbaik dengan

sungguh sungguh demikesuksesan saya

7. Kepada bapak Badri selaku orang tua dari peneliti yang selalumendukung apapun jalan yang peneliti lakukan selalu menguatkan dan memberi dukungan yang penuh selalu memberikan doa yang sangat tulus dan senatiasa mencurahkan kasih sayang yang tak pernah hentinya dan saya ucapkan kepada abah yang tidak pernah lelah memberikan yang terbaik kepada saya dalam segala hal.
8. Kepada saudara sekandung Ayu Dewi Shinta terima kasih telah memberikan dukungan dan senatiasa membantu peneliti dalam menyelesaikan karya akhirUntuk Melsy Hevrilza selaku saudara dari peneliti yang mengarahkan dari awal pendaftaran perkuliahan hingga akhirperkuliahan
9. Kepada keluarga besar yang senatiasa memberikan ukungan kepadapeneliti
10. Kepada khusnul khatimah, Rahma Wahyuni, Gita Arinda sebagai sahabat sekaligus saudara dari semester 1 hingga semester 8 yang selalu mendukung dan membantu yang rela berbagi ilmu pengetahuan susah senang selalu bersama sebagai anak kost dari kampung bersama sama merantau ke kota demi pendidikan

11. Kepada Tri Julianti, Mayang Puapa Indah, Reza Nur Khalifah yang selalu membantu mendukung mensupport dan selalu menemani peneliti terima kasih sudah menjadi sahabat terbaik selama menempuh perkuliahan ini dan mengajarkan banyak hal , pengalaman yang luar biasa pada masa perkuliahan akan menjadi momen yang tidak akan pernah terlupakan.

12. Sahabat dan teman teman angkatan 2020 S1 Psikologi Fakultas Sosoal Humaniora Universitas Bina Darma Palembang.

Penulis menyatakan bahwa dalam penulisan karya akhir ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan keritikan dan saran yang bersifat mendukung dari pemcaba dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua

Pelembang.

Kartika
201810031

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	7
DAFTAR GAMBAR	13
DAFTAR TABEL.....	14
BAB I.....	18
PENDAHULUAN	18
A. Latar Belakang	18
B. Rumusan Masalah	49
C. Tujuan Penelitian	50
D. Kegunaan penelitian	50
E. Keaslian penelitian	51
BAB II.....	56
TINJAUAN PUSTAKA	56
A. STRES AKADEMIK	56
1. Pengertian stres akademik	56
2. Faktor faktor yang mempengaruhi Stres Akademik.....	59
3. Aspek Aspek Stres Akademik	62
4. Ciri ciri Stres Akademik	63
B. KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF	65
1. Pengertian Kemampuan Berpikir Positif.....	65
2. Faktor faktor yang mempengaruhi Kemampuan Berpikir Positif...68	
3. Aspek Aspek Kemampuan Berpikir Positif.....	70
4. Ciri ciri Berpikir Positif.....	73
C. Hubungan kemampuan berpikir positif terhadap stres akademik	74
D. Outline Kerangka Berpikir	77
E. HIPOTESIS PENELITIAN	78
BAB III	79
METODE PENELITIAN.....	79
A. Identifikasi variabel vatiabel penelitian	79
B. Definiai Operasional Variabel Penelitian	79

C. Subjek Penelitian	80
D. METODE PENGUMPULAN DATA	82
E. Teknik Analisis Data	86
BAB IV	92
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	92
A. Orientasi Kanchah	92
B. Persiapan penelitian	94
3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	97
4. Hasil Uji Asumsi	104
5. Hasil Analisis Regresi Sederhana	106
6. Pembahasan	108
BAB V.....	115
KESIMPULAN DAN SARAN.....	115
A. Kesimpulan	115
B. Saran	115
DAFTAR PUSTAKA	117

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	77
------------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi penelitian	81
Tabel 3.2 Blue print skala stres akademik	85
Tabel 3.3 Blue print kemampuan berpikir positif	86
Tabel 4.1 Hasil uji validitas item gugur skala stres akademik	98
Tabel 4.2 Hasil uji validitas item valid skala stres akademik	100
Tabel 4.3 Hasil uji validitas item gugur skala kemampuan berpikir positif	101
Tabel 4.4 Hasil uji validitas item valid skala kemampuan berpikir positif.....	102
Tabel 4.5 Hasil uji reliabilitas	103
Tabel 4.6 Hasil uji normalitas	105
Tabel 4.7 Hasil uji linearitas	106
Tabel 4.8 Hasil analisis regresi sederhana	107

Daftar Lampiran

Angket awal	117
Skala stres akademik	120
Skala kemampuan berpikir positif	127
Dokumentasi	147
Permohonan pengajuan judul	148
Surat tugas	149
Surat izin penelitian	150
SK dosen	151
Lembar bimbingan skripsi.....	152
Formar perbaikan ujian proposal	160
Surat keterangan lulus ujian proposal	161
Format perbaikan seminar hasil.....	162
Surat keterangan lulus seminar hasil	163
Loa jurnal	164
Turnitin.....	165
Jurnal	166