

**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN PENYESUAIAN DIRI
TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG TAHUN AKADEMIK 2013**

SKRIPSI

Oleh:

AZRUL UBAIDILLAH

NIM: 10410052



JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2014

**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN PENYESUAIAN DIRI
TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG TAHUN AKADEMIK 2013**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh:

AZRUL UBAIDILLAH

NIM: 10410052



JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2014

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN PENYESUAIAN DIRI
TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG TAHUN AKADEMIK 2013**

SKRIPSI

Oleh:

Azrul Ubaidillah (10410052)

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing

M. Bahrn Amiq, M.Si
NIP. 19771224 200 80 11007

Pada tanggal, 09 Juni 2014

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN PENYESUAIAN DIRI
TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG TAHUN AKADEMIK 2013**

SKRIPSI

Oleh:

Azrul Ubaidillah (10410052)

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyataan Diterima Sebagai Salah Satu
Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)
Pada tanggal 20 Juni 2014

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

Penguji Utama : Dr. H. Rahmat Aziz, M. Si
NIP. 1970 0813 2001 121 001

Ketua Penguji : Dra. Josina Judiari, M.Si
NIP. 41053

Sekretaris /
Pembimbing : M. Bahrhun Amiq, M. Si
NIP. 19771224 200 80 11007

Mengetahui dan Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Azrul Ubaidillah

NIM : 10410052

Alamat : Jl. Airlangga No. 45 Sukodadi Lamongan

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat sebagai salah satu persyaratan kelulusan pada Fakultas Psikologi Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang, yang berjudul:

“ HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG TAHUN AKADEMIK 2013 “

Adalah murni hasil karya penulis dan bukan duplikasi karya orang lain,-

Selanjutnya apabila dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, adalah bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang, melainkan sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Demikian, surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan tanpa intervensi dari pihak manapun.

Malang, 09 Juni 2014

Peneliti

Azrul Ubaidillah

MOTTO

قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ
مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ ۗ بِيَدِكَ الْخَيْرُ ۗ
إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Katakanlah: "Wahai Tuhan Yang mempunyai kerajaan, Engkau berikan kerajaan kepada orang yang Engkau kehendaki dan Engkau cabut kerajaan dari orang yang Engkau kehendaki. Engkau muliakan orang yang Engkau kehendaki dan Engkau hinakan orang yang Engkau kehendaki.

Di tangan Engkaulah segala kebajikan. Sesungguhnya Engkau Maha

Kuasa atas segala sesuatu. _

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil alamin, terimakasih pada **Allah SWT** yang telah memberikan kelancaran dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Karya Kecil ini saya persembahkan kepada;

IBU & ABAH TERCINTA, terimakasih untuk do'a, usaha dan kasih sayangnnya serta kesabaran yang tiada henti, hingga akhirnya saya bisa menyelesaikan studi S1 ini.

Terimakasih, terimakasih & terimakasih..... Untuk ade'ku tercinta **ezza**, sekolah yang pintar ga,,,,,

Terimakasih untuk pembimbing skripsi saya **Bapak. M. Bakrun Amiq**, M.Si yang telah membimbing saya & meluangkan waktunya dari awal sampai akhir skripsi, terimakasih banyak bapak,,,,,

Terimakasih untuk orang-orang terdekat ku **Rista (Dindie / Aishya)** atas bantuan motivasi, dukungan (support), semangat dll. Terimakasih banyak,,,,,

Sahabat-sahabatku **Irwan, Rofik, Agus, Amin, Tomen, Nusi, Aris** thanks for spiritnnya.

Terimakasih atas bantuan-bantuannya ,bersama kalian aku dapat banyak kenangan yang luar biasa

Untuk Psikologi angkatan 2010 UIN Maliki Malang semuanya saja dengan kalian aku tau arti persaudaraan, Sukses buat kita semua. **Amin ya rabbal alamin,,!**

Thank's very much

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, penulisan penelitian ini terselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Rosulullah Muhammad SAW, sebaik-baik hamba dan Nabi akhir zaman kebenaran dan kesempurnaan. Atas berkat Rahmat dan Kebesarn-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “ Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian diri terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Tahun Akademik 2013 ”. Disamping itu, kesempurnaan penulisan peneliti ini tidak lepas berkat adanya dorongan, semangat, petunjuk, nasehat dan bimbingan dari berbagai pihak.

Menyadari kenyataan yang demikian, maka peneliti dengan segenap kerendahan hati merasa wajib untuk menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya, kepada berbagai pihak yang telah membantu, yaitu:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mudjia Raharjo, selaku Rektor UIN Maliki Malang
2. Bapak Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak M. Bahrin Amiq, M. Si, selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan dan dukungan selama penulisan penelitian.
4. Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si, atas bimbingan dan dukungan yang diberikan kepad peneliti selama penulisan penelitian.
5. Segenap dosen dan Staff akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang, yang mana telah memberi fasilitas saya sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini.

6. Mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang tahun akademik 2013 yang dengan sabar dan bersedia untuk menjadi subyek penelitian.

7. Semua pihak yang telah membanu menyelesaikan penulisan penelitian ini.

Semoga bantuan dan amal baik dari semua pihak mendapat ridho dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari sempurna, untuk itu peneliti mengharpkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penelitian ini. Akhirnya, semoga tulisan sederhana ini dapat memberikan manfaat serta menjadi wacana baru bagi pembaca pada umumnya dan bagi pihak yang membutuhkan. Amiin,,,,

Malang, 09 Juni 2014

Peneliti

Azrul Ubaidiillah

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I.....	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan	8
D. Manfaat	9
BAB II.....	10
A. Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological well-being</i>).....	10
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis	10
2. Telaah Kesejahteraan Psikologis menurut Al-Qur'an	12
B. Penyesuaian Diri	13
1. Definisi Penyesuaian Diri	13
2. Telaah Penyesuaian Diri Menurut Al-Qur'an	17
C. Stress Akademik	18
1. Definisi Stress.....	18
2. Definisi Stress Akademik	22
3. Stresor Akademik	23

4.	Respon terhadap Stress Akademik	24
5.	Faktor – factor yang Mempengaruhi Stress Akademik	25
6.	Telaah Stress Menurut Al-Qur'an	27
D.	Kerangka Teoritis	28
E.	Hipotesis	31
BAB III		32
A.	Metode Penelitian yang di gunakan.....	32
B.	Waktu dan Tempat Penelitian	32
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	32
D.	Identifikasi Variable Penelitian	34
E.	Definisi Operasional Variable Penelitian.....	34
1)	Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological well-being</i>).....	34
2)	Penyesuaian diri.....	34
3)	Stress.....	34
F.	Metode Pengumpulan Data.....	35
1.	Skala Kesejahteraan Psikologis.....	35
2.	Skala Penyesuaian Diri	37
3.	Skala Stress	38
G.	Uji Coba Alat Ukur	39
H.	Analisis Data	40
BAB IV.....		44
A.	Deskripsi Lokasi Penelitian.....	44
1.	Sejarah.....	44
2.	Visi, Misi dan Tujuan	45
3.	Fasilitas	45
4.	Serapan Lulusan.....	49
5.	Jumlah Mahasiswa Psikologi	49
B.	Hasil Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen Penelitian.....	50
1.	Hasil Uji Validitas.....	50
2.	Hasil Uji Reliabilitas.....	53
C.	Paparan Hasil Penelitian.....	54
1.	Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang	54
2.	Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang Tahun Akademik 2013	56

3. Tingkat Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang Tahun Akademik 2013.....	59
4. Uji Hipotesis	61
D. Pembahasan	63
1. Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Baru UIN Maliki Malang.....	63
2. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.....	64
3. Tingkat Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang	66
4. Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuain Diri terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa Baru UIN Maliki Malang.....	67
BAB V	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Blue Print Kesejahteraan Psikologis	36
3.2 Blue Print Penyesuaian Diri	38
3.3 Blue Print Stress	39
4.0 Civitas Dosen Fakultas Psikologi	46
4.1 Data Mahasiswa UIN Malang	50
4.2 Nomor Aitem Valid Skala Kesejahteraan Psikologis	50
4.3 Nomor Aitem Valid Skala Penyesuaian Diri	52
4.4 Nomor Aitem Valid Skala Stress	53
4.5 Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis, penyesuaian diri, & Stress	54
4.6 Rumusan Kategori Stress	55
4.7 Hasil Prosentase Variable Stress menggunakan Skor Hipotetik	55
4.8 Rumusan Kategori Kesejahteraan Psikologis	57
4.9 Hasil Prosentase Variable Kesejahteraan Psikologis menggunakan skor Hopotetik	57
4.10 Rumusan Kategori Penyesuaian Diri	60
4.11 Hasil Prosentase Variable Penyesuaian Diri menggunakan skor Hipotetic	60
4.12 Korelasi dan Signifikasi Penelitian	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
4.1 Gambar Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Baru	56
4.2 Gambar Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru	58
4.3 Gambar Tingkat Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru	61

DAFTAR LAMPIRAN

1. Skala Kesejahteraan Psikologis
2. Skala Penyesuaian Diri
3. Skala Stress
4. Uji coba Skala Stress
5. Uji coba Skala Kesejahteraan Psikologis
6. Uji coba Skala Penyesuaian Diri
7. Uji Validitas dan Realibilitas
8. Data Penelitian
9. Skor dan Kategorisasi
10. Hasil Uji Regresi Linier Berganda
11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
12. Bukti Konsultasi.

ABSTRAK

Ubaidillah, Azrul. 2014. *Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang tahun Akademik 2013*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing: M. Bahrn Amiq, M. Si.

Kata Kunci: Stress Akademik, Kesejahteraan Psikologis (PWB), Penyesuaian Diri,

Stres akademik merupakan respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan mahasiswa. stres akademik yang dialami mahasiswa ini merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa. Sehingga muncullah stress. Oleh karenanya kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri yang baik sangat dibutuhkan guna meminimalisir potensi terjadinya stress akademik.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi UIN Malang, dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat stress akademik mahasiswa baru, mengetahui bagaimana tingkat Kesejahteraan Psikologis mahasiswa baru, kemudian untuk mengetahui bagaimana penyesuaian diri mahasiswa baru, serta untuk mengetahui hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dan penyesuaian diri terhadap stress akademik mahasiswa baru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subyek penelitian ini berjumlah 50 mahasiswa yang dipilih dengan menggunakan *random sampling*. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan skala Likert. Analisa data penelitian ini menggunakan analisis Regresi Berganda, dengan bantuan SPSS versi 17.0 *for windows*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang rata-rata memiliki tingkat stress akademik yang sedang yaitu terdapat sebanyak 30 mahasiswa atau sekitar 60.0 %, tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa barunya berada pada taraf yang tinggi yaitu (90.0%) / 45 mahasiswa. Sedangkan penyesuaian diri yang dimiliki mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Malang juga pada kategori yang tinggi yaitu (88.0 %) atau 44 mahasiswa. Diketahui pula bahwa taraf signifikansi dari penelitian ini adalah 0,001 ($p < 0.05$) dan $F = 8.154$. Nilai R (koefisien korelasi) sebesar 0.508 artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri terhadap stress akademik pada mahasiswa baru.

ABSTRACT

Ubaidillah, Azrul. , 2014. *The Relationship Between Psychological Wellbeing and Adjustment to the New Students Academic Stress Faculty of Psychology UIN Maliki Academic year 2013*. Thesis. Faculty of Psychology, State Islamic University (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
Supervisor: M. Bahrhun Amiq, M. Si.

Keywords: Academic Stress, Psychological Wellbeing (PWB), Adjustment.

Academic stress is a response that comes from too many demands and student work to be done. academic stress experienced by these students is the result of the subjective perception of the existence of a mismatch between the demands of the environment with the actual resources owned by the student. Thus came the stress. Therefore, psychological well-being and good adjustment is needed in order to minimize the potential for academic stress.

This research was conducted at the Faculty of Psychology of UIN Malang, with the aim to find out how the new students' academic stress level, knowing how to rate Psychological Wellbeing freshmen, and then to determine how the adjustment of new students, and to investigate the relationship between Psychological Wellbeing and adaptation to stress academic new students. This study uses quantitative methods. The subject of this research were 50 students who were selected using sampling rrandom. In collecting the data, the researcher used a Likert scale. Analysis of the research data using multiple regression analysis, using SPSS version 17.0 for Windows.

The results of this study indicate that, the new students of the Faculty of Psychology UIN Maliki have an average level of academic stress was that there were as many as 30 students or approximately 60.0%, the new Student Psychological Wellbeing levels are at a high level ie (90.0%) / 45 students . While the adjustment owned freshmen psychology faculty at UIN Malang also higher categories, namely (88.0%) or 44 students. It found that the level of significance of this study is 0.001 ($p < 0.05$), and $F = 8.154$. Rated R (correlation coefficient) of 0.508 means there is a significant relationship between psychological well-being and adjustment to the academic stress on new students.

مستخلص البحث

عبيد الله، أزروول. علاقة بين رفاهية السيكلوجية وتناسب النفس على ضغط أكاديميكي من الطلاب علم النفس الجديدون في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج عام الدراسي ٢٠١٣. بحث العلمي. كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرف: محمد بحر عمادق الماجستير.

الكلمة الإشارية : ضغط أكاديميكي، رفاهية السيكلوجية، تناسب النفس.

ضغط أكاديميكي يعني إحابة المظهرة لكثير المطلوب والوظائف الذي عمل الطلاب. ضغط أكاديميكي في الطلاب من الحسيّ الفاعلي في كون تنافر بين مطلوب البيئة واستطاعة الطلاب فظهر الطعط. فلذلك، لتقليل ضغط أكاديميكي فيحتاج إلى رفاهية السيكلوجية وتناسب النفس الحسنة.

حدث هذا البحث في كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بهدف ليعرف كيف مرحلة ضغط أكاديميكي في طلاب الجديدون وكيف مرحلة رفاهية السيكلوجية لهم ثم ليعرف كيف تناسب النفس في طلاب الجديدون وليعرف علاقة بينهم. هذا البحث بحث كمّي. مفعول عن هذا البحث يعني ٥٠ طلبة المختارون بلا نظام المفعول (Random Sampling). لجمع البيانات استخدم الباحث عن المقياس ليكيرت (Skala Likert). وتحليله بتحليل نكوص المضعف (Regresi berganda) بعون SPSS ver. 17.0 لويندوس (Windows).

المحصل في هذا البحث يهدى إلى أنّ طلاب الجديدون في كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج لهم ضغط أكاديميكي في مرحلة متوسطة يعني ٣٠ طلاب أو قدر ٦٠ في الميئة. رفاهية السيكلوجية طلاب الجديدون في مرحلة العليا يعني ٩٠ في الميئة أو ٤٥ طلاب. تناسب النفس لطلاب الجديدون في مرحلة العليا أيضًا يعني ٨٨ في الميئة أو ٤٤ طلاب. وعرف أنّ درجة مغزى في هذا البحث يعني ٠,٠٠١ ($P < 0.05$) و $F = 8.154$. قيمة R (معامل متبادل/koefisien korelasi) قدر ٠,٥٠٨ بمعنى وجود العلاقة بين رفاهية السيكلوجية وتناسب النفس على ضغط أكاديميكي من الطلاب الجديدون المغزى.