

**PENGARUH *CHARACTER STRENGTHS* TERHADAP STRES  
AKADEMIK MAHASISWA PANDHALUNGAN DI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**SKRIPSI**

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelara Stara 1 (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember**



**Oleh :**

**Istiqomah Fauziah**  
**NIM : 1310811025**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2018**

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember Untuk Memenuhi Sebagian dari  
Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Strata Satu (S-1) Psikologi

Pada Tanggal

22 Maret 2018

Mengesahkan,  
Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember  
Dekan



Siti Nur'aini, S.Psi., M.Si.  
NIP :197702122005012002

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Erna Ipak Rahmawati, S.Psi, MA  
NIP. 197805072005012001
2. Panca Kursistin Handayani, S.Psi.,MA,Psikolog  
NIP.197303032005012001
3. Nuraini Kusumaningtyas, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog  
NPK.1503638

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Character Strength* Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Pandhalungan di Universitas Muhammadiyah Jember”, sebagai salah satu syarat akhir pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember. terselesaikannya karya ini merupakan sebuah perjalanan panjang yang tidak hanya membawa penulis pada proses pembelajaran akademis namun juga sebagai pembelajaran komprehensif bagi terbentuknya sebuah kematangan pribadi dalam tingkatan yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Siti Nur'aini, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, yang menjadi “ibu” bagi seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Muhammadiyah Jember. Terimakasih atas bimbingan dan dukungan selama penulis menuntut ilmu di fakultas ini.
2. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi., MA, Psikolog, selaku Dosen pembimbing I yang telah memberikan motivasi, konseling, meluangkan waktu, dan pikiran untuk memberikan saran dan pemahaman kepada penulis dalam mengembangkan konsep yang lebih jelas dalam penulisan skripsi.
3. Ibu Nuraini Kusumaningtyas S.Psi.,M.Psi.,Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II yang memberikan bimbingan, meluangkan waktu, dan pikiran untuk memberikan saran dan pemahaman kepada penulis dalam mengembangkan konsep yang lebih jelas dalam penulisan skripsi.

4. Ibu Erna Ipak Rahmawati, S.Psi., MA., selaku Dosen Penguji sekaligus Dosen Wali yang memberikan semangat, bimbingan, meluangkan waktu, dan pikiran untuk memberikan saran. Terimakasih atas semua masukan yang membangun sehingga dapat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Seluruh dosen dan Staff pengajaran Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah banyak memberikan bantuan kepada penulis dalam administrasi surat, pembayaran dan lain-lain.
6. Ayah, Mama, Adik, dan keluarga yang selalu memberikan kasih sayang tiada henti, yang mendukung, memberikan semangat dan memberikan tauladan.
7. Frizario Yuda Hanggara, yang selalu memberikan kasih sayang dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi dan tempat penulis untuk bertanya ketika penulis mengalami kesulitan.
8. Eva Septia Ayuda, Vivi Diah Kustanti, Faiqotul Hikmah, Rosita Dewi, selaku sahabat sekaligus keluarga yang selalu memberikan dukungan, kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi dan tempat penulis untuk bertanya ketika penulis mengalami kesulitan. Terimakasih atas keceriaan dan kedekatan kita sebagai seorang sahabat dan keluarga yang tetap mau saling membantu satu dengan yang lain.
9. Teman seperjuangan dibangku kuliah angkatan 2013 yang tidak bisa penulis sebut satu persatu, terimakasih atas dukungan dan semangat yang telah diberikan kepada penulis.

Jember, 22 Maret 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                    | Halaman |
|------------------------------------|---------|
| <b>HAMALAN JUDUL</b> .....         | i       |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....    | ii      |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....    | iii     |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....   | iv      |
| <b>HALAMAN MOTTO</b> .....         | v       |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....        | vi      |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....            | vii     |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....          | xi      |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....       | xii     |
| <b>INTISARI</b> .....              | xiii    |
| <b>ABSTRACT</b> .....              | xiv     |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>           |         |
| A. Latar Belakang .....            | 1       |
| B. Rumusan Masalah .....           | 10      |
| C. Tujuan Penelitian .....         | 10      |
| D. Manfaat Penelitian .....        | 10      |
| E. Keaslian Penelitian .....       | 11      |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>     |         |
| A. Stres Akademik .....            | 14      |
| 1. Pengertian Stres .....          | 14      |
| 2. Pengertian Stres Akademik ..... | 15      |
| 3. Indikator Stres Akademik .....  | 16      |

|   |    |
|---|----|
| 4. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik .....  | 17 |
| 5. Faktor-faktor Psikologis yang Mempengaruhi Stres.....  | 18 |
| B. <i>Character Strength</i> (Kekuatan Karakter).....   | 21 |
| 1. Pengertian Karakter.....   | 21 |
| 2. Pengertian <i>Character Strength</i> .....   | 22 |
| 3. Perbedaan antara <i>Virtues</i> , <i>Character Strength</i> dan -<br><i>Situational themes</i> ..... | 23 |
| 4. Kriteria Kekuatan Karakter ( <i>Character Strength</i> ) .....                                       | 25 |
| 5. Klasifikasi Kekuatan Karakter ( <i>Character Strength</i> ) .....                                    | 26 |
| 6. Faktor-faktor yang mempengaruhi karakter .....   | 33 |
| C. Dinamika Pengaruh <i>Character Strength</i> Terhadap Stres<br>Akademik .....                         | 34 |
| D. Kerangka Berfikir Pengaruh <i>Character Strength</i> Terhadap<br>Stres Akademik .....                | 41 |
| E. Hipotesis Penelitian.....  | 42 |
| <br><b>BAB III METODE PENELITIAN</b>  |    |
| A. Jenis Penelitian .....   | 43 |
| B. Identifikasi Variabel.....   | 43 |
| C. Definisi Operasional .....   | 43 |
| 1. Stres Akademik .....   | 43 |
| 2. <i>Character Strength</i> .....  | 44 |
| D. Populasi dan Sampel .....  | 50 |
| E. Teknik Sampling.....   | 50 |
| F. Metode Pengumpulan Data .....  | 51 |

|  |    |
|--|----|
| 1. Skala Stres Akademik .....            | 52 |
| 2. Skala <i>Character Strength</i> ..... | 53 |
| G. Metode Analisis Data.....             | 54 |
| 1. Uji Keabsahan Alat Ukur .....         | 54 |
| a. Uji Validitas .....                   | 54 |
| b. Uji Reliabilitas .....                | 55 |
| 2. Uji Asumsi .....                      | 56 |
| a. Uji Normalitas .....                  | 56 |
| b. Uji Linieritas .....                  | 56 |
| 3. Uji Hipotesa .....                    | 57 |

#### **BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

|   |    |
|---|----|
| A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian ..... | 58 |
| 1. Orientasi Kanchah.....                           | 58 |
| 2. Persiapan Persiapan Penelitian .....             | 59 |
| 3. Pelaksanaan dan Hasil Uji Coba .....             | 60 |
| B. Pelaksanaan Penelitian .....                     | 63 |
| C. Hasil penelitian .....                           | 64 |
| 1. Uji Validitas Alat Ukur .....                    | 64 |
| 2. Uji Reliabilitas Alat Ukur.....                  | 67 |
| 3. Uji Asumsi .....                                 | 67 |
| a. Uji Normalitas .....                             | 67 |
| b. Uji Linieritas .....                             | 68 |
| 4. Uji Hipotesa .....                               | 69 |
| 5. Analisis Deskriptif .....                        | 70 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| D. Pembahasan ..... | 74 |
|---------------------|----|

**BAB V PENUTUP**

|                    |    |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 84 |
|--------------------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| B. Saran..... | 85 |
|---------------|----|

**DAFTAR PUSTAKA**



## DAFTAR TABEL

|   | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 01. <i>Blue Print</i> DASS .....                                  | 52      |
| Tabel 02. <i>Blue Print</i> Skala <i>Character Strength</i> .....       | 53      |
| Tabel 03. Klarifikasi Skor Reliabilitas .....                           | 56      |
| Tabel 04. Hasil Data Uji Coba Validitas Stres Akademik.....             | 60      |
| Tabel 05. Hasil Data Uji Coba Validitas <i>Character Strength</i> ..... | 61      |
| Tabel 06. Hasil Data Uji Coba Reliabilitas .....                        | 63      |
| Tabel 07. Hasil Data Validitas Stres Akademik.....                      | 65      |
| Tabel 08. Hasil Data Validitas <i>Character Strength</i> .....          | 65      |
| Tabel 09. Hasil Data Reliabilitas.....                                  | 67      |
| Tabel 10. Uji Normalitas.....   | 68      |
| Tabel 11. Uji Linieritas .....  | 69      |
| Tabel 12. Hasil Uji Hipotesa (Uji Regresi).....                         | 69      |
| Tabel 13. Hasil Analisis Sumbangan Efektif .....                        | 70      |
| Tabel 14. Kategori Skor Stres Akademik .....                            | 71      |
| Tabel 15. Kategori Aspek Stres Akademik.....                            | 71      |
| Tabel 16. Kategori Skor <i>Character Strength</i> . .....               | 73      |
| Tabel 17. Kategori Aspek <i>Character Strength</i> .....                | 73      |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Skala Stres Akademik dan *Character Strength*
- Lampiran 2. Form Survey
- Lampiran 3. Data Uji Coba Stres Akademik
- Lampiran 4. Hasil Validitas Data Uji Coba Stres Akademik
- Lampiran 5. Hasil Reliabilitas Data Uji Coba Stres Akademik
- Lampiran 6. Data Uji Coba *Character Strength*
- Lampiran 7. Hasil Validitas Data Uji Coba *Character Strength*
- Lampiran 8. Hasil Reliabilitas Data Uji Coba *Character Strength*
- Lampiran 9. Data Uji Stres Akademik
- Lampiran 10. Hasil Uji Validitas Stres Akademik
- Lampiran 11. Hasil Uji Reliabilitas Stres Akademik
- Lampiran 12. Data Uji *Character Strength*
- Lampiran 13. Hasil Uji Validitas *Character Strength*
- Lampiran 14. Hasil Uji Reliabilitas *Character Strength*
- Lampiran 15. Hasil Data Uji Normalitas
- Lampiran 16. Hasil Data Uji Linieritas
- Lampiran 17. Hasil Data Uji Hipotesa
- Lampiran 18. Hasil Data Uji Deskriptif

## DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J.E., & Ongori, H. (2009). An Assesment of academic stress among undergraduate students. *Edu. Res. Rev.*, 4(2), 063-070.
- Amiruddin & Ambarini. (2014). Pengaruh *Hardiness* dan *Coping Stress* terhadap Tingkat Stres pada Kadet Akademi TNI-AL. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, Vol. 03, No. 02.
- Apryanggun, D. Stres Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Seni Musik Di Institut Kesenian Jakarta Ditinjau Dari Tipe Kepribadian B. Fakuktas Psikologi Universitas Semarang.
- Chairiyati, L. R. (2013). Hubungan antara *Self-efficacy* akademik dan Konsep diri Akademik dengan Prestasi Akademik. *Humaniora*, Vol. 4, No. 3.
- Chung, H. (2008). Resiliency and Character Strengths Among College Students. *Dissertation* : University of Arizona.
- Erviana. (20150. Pola Pewarisan Nilai Budaya Lokal dalam Pembentukan Karakter Anak di Desa Madello Kecamatan Balusu Kabupaten Barru. *Skripsi*. Universitas Hasanudin Makasar.
- Gea, A.A. (2011). Enculturasi Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Pembentukan Perilaku Budaya Individu. *Humaniora*, Vol. 2 No. 1.
- Gradisek, P. (2012). Character Strengths and Life satisfaction of slovenian in-service and Pre-service teachers. *C.E.P.S Journal*. Vol.2, No. 3, 167-180.
- Huda. (2013). Pertumbuhan Fisik dan Perkembangan Intelek Usia Remaja. *Jurnal Al-'Ulum*, Vol.2.
- [https://www.viacharacter.org/www/Portals/0/Global\\_Assessment\\_of\\_Character\\_Strengths\\_72.pdf](https://www.viacharacter.org/www/Portals/0/Global_Assessment_of_Character_Strengths_72.pdf) diakses pada tanggal 19 Desember 2017
- <https://www.viacharacter.org/Survey/Account/Register>
- Lin & Chen. (2009). Academic Stress Inventory Of Students At University And Colleges Of Technology. *World Transaction On Engineering And Technology Education*, Vol. 7, No. 2.

- Lounsbury, dkk. (2009). An Investigation of Character Strengths In relation to the Academic Success of College Students. *Individual Differences reasearch*, Vol. 7, No. 1.
- Lovibond, S. H. & Lovibond P. F. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scale (DASS) with The Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behav. Res. Ther. Vol. 33, No. 3. University of New South Wales, Sydney. Australia.*
- Maryama, H. (2015). Pengaruh *Character Strengths* da gender terhadap stres akademik mahasiswa UIN Jakarta ysng kuliah sambil bekerja. *Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.*
- Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal, Jilid 1.* Erlangga : Jakarta.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik *Self-Instruction*. *jurnal pendidikan Humaniora*, Vol. 2, No. 3.
- Oltmanns & Emery. (2013). *Psikologi Abnormal.* Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Periantolo, J. (2015). *Penyusunan skala Psikologi: Asyik Mudah & Bermanfaat.* Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Peterson, dkk. (2004). Strengths of Charater and Well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 23, No. 5.
- Purwati, S. (2012). Tingkat Stres akademik pada mahasiswa reguler angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. *Skripsi. Universitas Indonesia.*
- Rochana, T. (2012). Orang Madura: Suatu Tinjauan Antrpologis. *Humanus*, Vol. XI, No. 1.
- Santoso, S. (2014). *Panduan Lengkap SPSS versi 20. Edisi revisi.* Elex Media Komputindo: Jakarta
- Subianto, J. (2013). Peran Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat dalam Pembentukan Karakter Berkualitas. *LPPG*, Vol. 8, No. 2.
- Sudarya, I.W., dkk. (2014). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi Jurusan manajemen Undiksha angkatan 2009. *E-journal bisma Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Manajemen.* Voleme 2.
- Sufren & Natanael, Y. (2014). *Belajar Otodidak SPSS Pasti Bisa.* Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung

Suzana, M. & Lilim, H. Studi Deskriptif Mengenai *Character Strength* pada Guru di Sekolah Menengah Pertama Terbuka Cibeunying Kidul Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*. Universitas Islam Bandung.

Utami, S.D. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Yogyakarta. *Jurnal Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Zoebazary, M. I. (2017). *Orang Pendalungan*. Ruma Budaya Pandhalungan: Jember.