

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat yang telah diberikan-Nya, sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan.

Tugas Akhir dengan judul **“PENGARUH *GRATITUDE* TERHADAP STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS PELITA HARAPAN DENGAN MENGONTROL TINGKAT *NEUROTICISM*”** ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Strata Satu pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Banten.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, Tugas Akhir ini tidak akan dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. Ibu Connie Rasilim, S.S., B.Ed., M.Pd, selaku Dekan Fakultas
2. Ibu Kartika Sitorus, M.Psi, selaku Ketua Program Studi.
3. Bapak Yonathan Aditya, Ph.D, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta dengan sabar memberikan masukan dan saran kepada penulis.
4. Ibu Jessica Ariella, S.Psi., M.A. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta dengan sabar memberikan masukan dan saran kepada penulis.

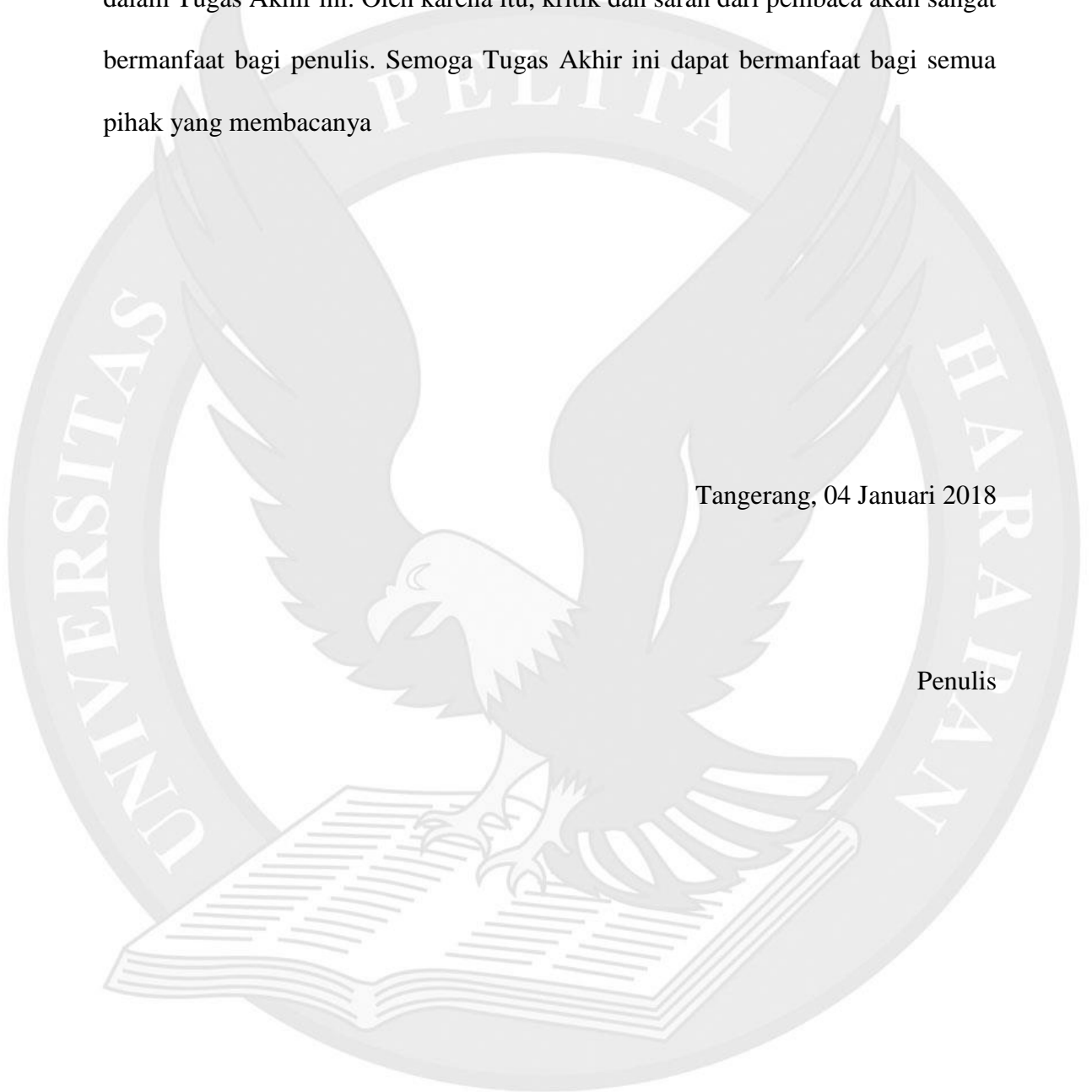
5. Ibu Krishervina R. L, M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing Akademik penulis.
6. Semua dosen yang telah mengajar penulis selama penulis berkuliah di Univeristas Pelita Harapan
7. Staf Fakultas Psikologi yang telah membantu penulis dalam kegiatan administratif.
8. Untuk Papa, Mama, Kakak Edo, Kakak Chris, ketiga adik, Maichel, Meysge, dan Nuel terima kasih untuk selalu memberikan semangat, motivasi, dukungan dalam bentuk moril, doa, dan kasih sayang.
9. Untuk Om Jemi, Tante Ake, Om Joni, Omi Yopi, Tante Bace, Om Piet, Ona serta keluarga besar yang juga sudah turut memberikan dukungan bagi penulis selama penulis berkuliah.
10. Untuk kedua sahabat terkasih Yetty dan Prilian. Terima kasih untuk selalu ada disaat susah maupun senang, memberikan semangat, dukungan, perhatian dan doa bagi penulis.
11. Teman-teman seperjuangan, Ester, Nopri, Heidy, Citta, Amel, Shaquilla, dan Nabila. Terima kasih selalu menyemangati penulis. Terima kasih juga untuk Anak-anak perkumupulan KAMU UPH, Kak Yules, Kak Corie, Fredo, Eby, Thalia, yang sudah mau membantu penulis menyebarkan kuesioner.
12. Juga teman-teman kelas B Psikologi 2014. Terima kasih sudah banyak membantu penulis selama berkuliah. Terima kasih untuk kebersamaan dan solidaritasnya. Terkhusus untuk teman kelompok supervisi konseling Fenny dan Ci Nita yang sudah memberikan banyak motivasi bagi penulis.

13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya

Tangerang, 04 Januari 2018

Penulis

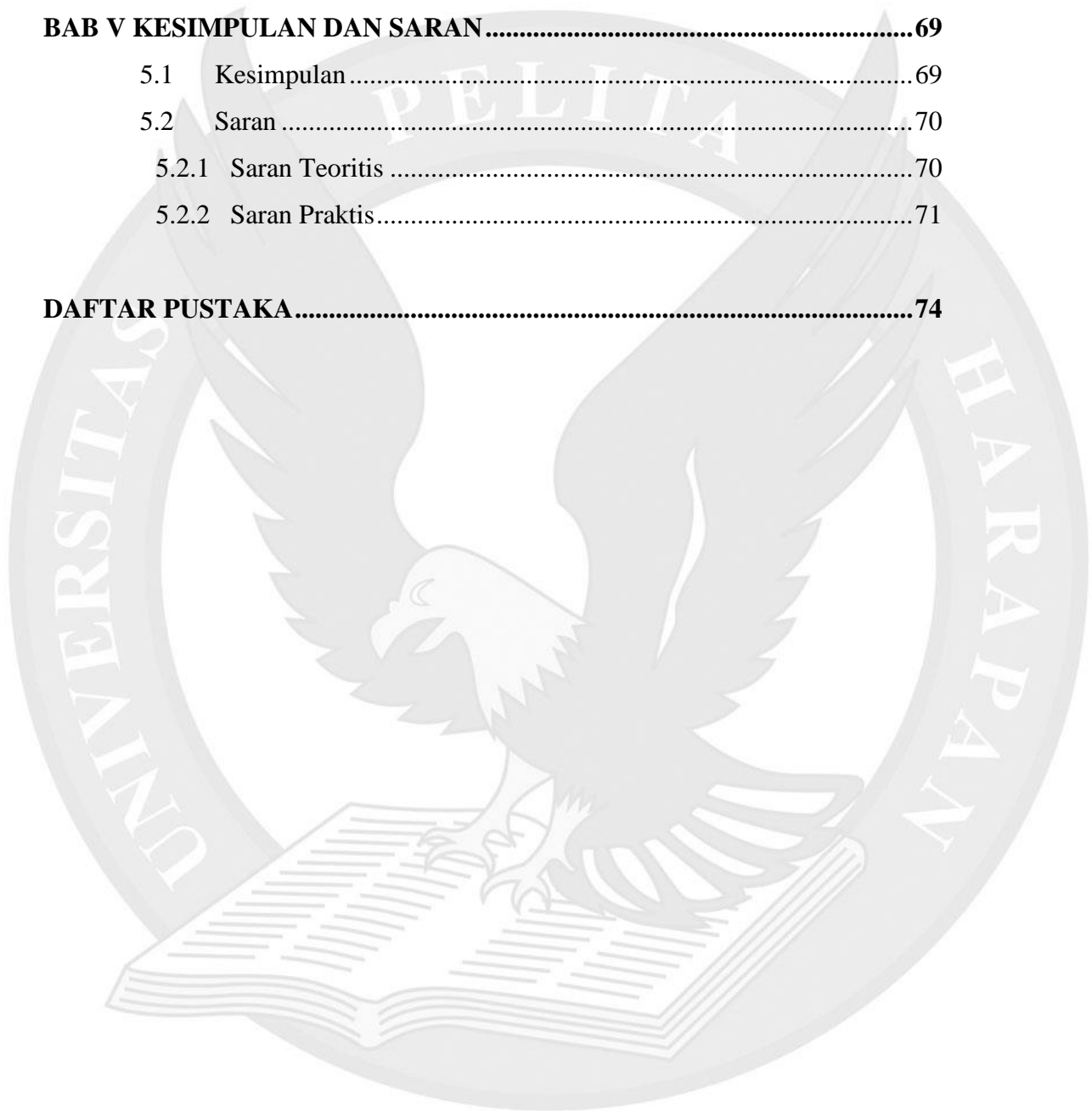


# DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b>                                       |             |
| <b>PERYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR</b>                      |             |
| <b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING</b>                        |             |
| <b>PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR</b>                 |             |
| <b>ABSTRAK.....</b>  | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                 | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                     | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                  | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                                   | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                                | <b>xi</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                              | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang.....                                    | 9           |
| 1.2 Rumusan Permasalahan.....                              | 9           |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                                 | 9           |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                                | 9           |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis.....                                | 9           |
| 1.4.2 Manfaat Praktis.....                                 | 9           |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>                          | <b>11</b>   |
| 2.1 Stres.....   | 11          |
| 2.1.1 Definisi Stres.....                                  | 11          |
| 2.1.2 Sumber Stres.....                                    | 12          |
| 2.1.3 <i>Cognitive Appraisal</i> .....                     | 13          |
| 2.1.4 Dimensi Stres.....                                   | 15          |
| 2.1.5 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres.....            | 16          |
| 2.1.6 Dampak dari Stres.....                               | 17          |
| 2.2 <i>Gratitude</i> .....                                 | 18          |
| 2.2.1 Definisi <i>Gratitude</i> .....                      | 18          |
| 2.2.2 Level Pengalaman Afektif pada <i>Gratitude</i> ..... | 18          |
| 2.2.3 Dimensi <i>Gratitude</i> .....                       | 20          |

|  |   |           |
|--|---|-----------|
| 2.2.4  | Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Gratitude</i> .....   | 21        |
| 2.2.5  | Karakteristik Orang yang Bersyukur .....                | 23        |
| 2.2.6  | Dampak <i>Gratitude</i> .....                           | 24        |
| 2.3  | <i>Neuroticism</i> .....                                | 25        |
| 2.3.1  | Faset <i>Neuroticism</i> .....                          | 26        |
| 2.3.2  | Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Neuroticism</i> ..... | 27        |
| 2.3.3  | Dampak dari <i>Neuroticism</i> .....                    | 28        |
| 2.4  | Mahasiswa Tingkat Akhir .....                           | 29        |
| 2.4.1  | Tugas Mahasiswa Tingkat Akhir .....                     | 29        |
| 2.4.2  | <i>Emerging Adult</i> .....                             | 30        |
| 2.4.3  | Karakteristik <i>Emerging Adult</i> .....               | 30        |
| 2.5  | Kerangka Berpikir .....                                 | 32        |
| 2.6  | Hipotesis Penelitian .....                              | 36        |
| <b>BAB III METODOLOGI.....</b>                 |   | <b>37</b> |
| 3.1  | Desain Penelitian .....                                 | 37        |
| 3.2  | Populasi dan Sampel.....                                | 37        |
| 3.3  | Definisi Operasional.....                               | 37        |
| 3.3.1  | <i>Gratitude</i> .....                                  | 38        |
| 3.3.2  | Stres .....   | 38        |
| 3.3.3  | <i>Neuroticism</i> .....                                | 39        |
| 3.4  | Prosedur Penelitian.....                                | 39        |
| 3.4.1  | Tahap Persiapan.....                                    | 39        |
| 3.4.2  | Tahap Pelaksanaan.....                                  | 40        |
| 3.4.3  | Tahap Pelaporan .....                                   | 41        |
| 3.5  | Pengolahan Data.....                                    | 41        |
| 3.6  | Instrumen Penelitian.....                               | 42        |
| 3.6.1  | Metode Pengumpulan Data .....                           | 42        |
| 3.6.1.1  | GQ-6 .....  | 42        |
| 3.6.1.2  | <i>Stress Overload Scale (SOS)</i> .....                | 43        |
| 3.6.1.3  | <i>The Big Five Inventory (BFI)</i> .....               | 45        |
| <b>BAB IV HASIL ANALISIS DAN DISKUSI .....</b> |   | <b>47</b> |
| 4.1  | Hasil Analisis .....                                    | 47        |

|  |           |
|--|-----------|
| 4.1.1 Analisis Data Demografis .....         | 47        |
| 4.1.2 Analisis Deskriptif Variabel .....     | 52        |
| 4.1.3 Uji Normalitas dan Uji Hipotesis ..... | 55        |
| 4.2 Diskusi .....                            | 58        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>       | <b>69</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....                         | 69        |
| 5.2 Saran .....                              | 70        |
| 5.2.1 Saran Teoritis .....                   | 70        |
| 5.2.2 Saran Praktis.....                     | 71        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                   | <b>74</b> |



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Rangkuman Hasil Uji Korelasi *Spearman* .....32







## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> kuesioner GQ-6.....   | 43 |
| Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> kuesioner SOS.....  | 44 |
| Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> kuesioner BFI.....  | 45 |
| Tabel 4.1 Karakteristik Partisipan.....  | 48 |
| Tabel 4.2 Validitas dan Realibilitas .....   | 52 |
| Tabel 4.3 Analisis Deskriptif Varibel <i>Gratitude</i> .....   | 52 |
| Tabel 4.4 Analisis Deskriptif Varibel Stres .....  | 53 |
| Tabel 4.5 Analisis Deskriptif Varibel <i>Neuroticism</i> .....   | 54 |
| Tabel 4.6 Hasil Uji Korelasi.....  | 55 |
| Tabel 4.7 Hasil Uji Regresi <i>Gratitude</i> terhadap Stres .....  | 56 |
| Tabel 4.8 Hasil Uji Regresi <i>Gratitude</i> terhadap Stres<br>setelah mengontrol tingkat <i>Neuroticism</i> ..... | 56 |
| Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis .....  | 56 |
| Tabel 4.10 Hasil Analisis <i>Gratitude</i> dengan Data Demografis.....   | 57 |
| Tabel 4.11 Hasil Analisis Stres dengan Data Demografis .....   | 58 |
| Tabel 4.12 Hasil Analisis <i>Neuroticism</i> dengan Data Demografis.....   | 59 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|  |     |
|--|-----|
| LAMPIRAN A – Kuesioner Penelitian .....  | A-1 |
| LAMPIRAN B – Uji Validitas dan Realibilitas GQ-6 .....                             | B-1 |
| LAMPIRAN C – Uji Validitas dan Realibilitas  |     |
| <i>Stress Overload Scale (SOS)</i> .....   | C-1 |
| LAMPIRAN D – Uji Validitas dan Realibilitas BFI ( <i>Neuroticism</i> ) .....       | D-1 |
| LAMPIRAN E – Uji Normalitas <i>Gratitude</i> , Stres, dan <i>Neuroticism</i> ..... | E-1 |
| LAMPIRAN F – Uji Korelasi <i>Gratitude</i> , Stres, dan <i>Neuroticism</i> .....   | F-1 |
| LAMPIRAN G – Uji Regresi <i>Gratitude</i> dan Stres .....                          | G-1 |
| LAMPIRAN H – Uji Regresi <i>Neuroticism</i> , <i>Gratitude</i> , dan Stres.....    | H-1 |
| LAMPIRAN I – Uji Beda <i>Gratitude</i> , Stres, dan <i>Neuroticism</i>             |     |
| Berdasarkan Data Demografis .....  | I-1 |
| LAMPIRAN J – Uji Regresi <i>Gratitude</i> dengan                                   |     |
| Dimensi-dimensi Stres .....  | J-1 |