

ABSTRAK

Ngamput, Monica Pascalita Apriana. 2024. Hubungan antara Kebersyukuran dengan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan stres akademik pada mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kebersyukuran dan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 203 partisipan dengan kriteria mahasiswa/ mahasiswi aktif salah satu universitas swasta di Yogyakarta yang berusia 18 - 25 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self report* skala adaptasi *The Gratitude Questionnaire - Six Item Form (GQ-6)* ($\alpha = 0,722$) milik McCullough, Emmons dan Tsang (2002) dan skala Stres Akademik ($\alpha = 0,829$) yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek stres akademik menurut Gadzella (1994). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *Spearman's Rho* karena data tidak terdistribusi normal. Hasil uji analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar .434 bertanda negatif dengan nilai signifikansi (p) sebesar .000 ($p < .05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kebersyukuran dan stres akademik pada mahasiswa.

Kata kunci: kebersyukuran, stres akademik, mahasiswa

ABSTRACT

Ngamput, Monica Pascalita Apriana. 2024. The Relationship between Gratitude and Academic Stress in College Students. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Psychology Faculty, Sanata Dharma University.

The research aimed to determine the relationship between gratitude and academic stress in college students. The hypothesis proposed that there was a negative and significant relationship between gratitude and academic stress in college students. This research involved 203 participants with the criteria of active students of one of the private universities in Yogyakarta aged 18-25 years. The measuring instruments used in this study were the self report scale adaptation of The Gratitude Questionnaire - Six Item Form (GQ-6) ($\alpha = 0,722$) owned by McCullough, Emmons dan Tsang (2002) and Skala Stres Akademik ($\alpha = 0,829$) which was compiled by the researcher based on aspects of academic stress according to Gadzella (1994). The data analysis technique used in this study is Spearman's Rho correlation technique because the data is not normally distributed. The results of the analysis test showed a correlation coefficient of .434 with negative sign with a significance value (p) of .000 ($p < .05$). Based on these results, it can be concluded that there is a significant negative relationship between gratitude and academic stress in college students.

Keywords: *gratitude, academic stress, university students*