



SURAT TUGAS

NOMOR : 1120/F.03.04/2024

Pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA memberi tugas kepada :

- Nama :
1. Subhan El Hafiz, S.Psi., M.Si
 2. Fahrul Rozi, S.Pd., M.Si.
 3. Ilham Mundzir, M.Ag.
 4. Puti Archianti, M.Psi., Psikolog.
 5. Alvin Eryandra, S.Psi., M.Si.
 6. Anissa Rizky A, M.Psi., Psikolog.
 7. Dr. Yulmaida Amir, MA.
 8. Anisia Kumala, Lc., M.Psi., Psikolog.
 9. Dra, Lila Pratiwi, Psi., M.Si.
 - 10. Yulistin Tresnawaty, S.Psi., M.Si.**
 11. M. Abdul Halim Sani, M., Kesos.
 12. Abu Bakar Fahmi, S.Psi., M.Si.
 13. Ajheng Mulamukti, M.Psi., Psikolog.
 14. Mahesti Pertiwi, M.Psi., Psikolog.
 15. Dewi Trihandayani, M.Psi., Psikolog
 16. Azizah Fajar Islam, S.Psi., M.Si.
 17. Bahrudin, S.Sos., M.Psi.
 18. Nurmala, M.Psi., Psikolog.

Tugas : Pembimbing dan Penguji Sidang Skripsi dan Publikasi Artikel Ilmiah semester Gasal Tahun Akademik 2024/2025

Tanggal : 05 – 08 November 2024

Tempat : Ruang Kelas Lantai IV Fakultas Psikologi UHAMKA

Demikian surat tugas ini diberikan agar dilaksanakan dengan sebaik-baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah Subhanahu wata'ala.

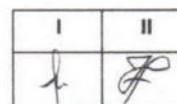


Jakarta, 29 Rabiul Akhir 1446 H
01 November 2024 M

Subhan El Hafiz, S.Psi., M.Si.

Tembusan Yth :

1. Wakil Dekan
 2. Ketua Program Studi
 3. Kepala Laboratorium
 4. KTU dan Kasubag
 5. Arsip
- Fakultas Psikologi UHAMKA



**HUBUNGAN *STRES* DAN KESEJAHTERAAN
SUBJEKTIF PADA DEWASA AWAL YANG BERADA
DALAM FASE *QUARTER LIFE CRISIS* DI JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Disusun oleh :

Mutiara Rengganis

2008015111

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2024**

HUBUNGAN STRES DAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA DEWASA AWAL DI JAKARTA

Mutiara Rengganis

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Rengganis2704@gmail.com

Abstract

In a dynamic and competitive urban life, early adults often face pressures from various aspects, such as work, social relationships, and economic stability, which have the potential to affect their kesejahteraan subjektif. This study aims to determine the relationship between stress levels and kesejahteraan subjektif in early adulthood in Jakarta, using quantitative methods involving 223 respondents with the age criteria of early adults aged 20-30 years living in Jakarta. The instruments used were the Perceived Stress Scale (PSS) and the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) in this study using incidental sampling techniques, in determining the sample using the correlation test statistical analysis technique. From this study, the results showed a relationship between stress and kesejahteraan subjektif in early adults in Jakarta with a correlation value of $r = -0.544$ and $p = 0.000$. Significant results indicate that H_0 is rejected and H_a is accepted. The negative value of r indicates that the higher the stress, the kesejahteraan subjektif decreases and vice versa if the stress value is low, the kesejahteraan subjektif increases. The implications of this study emphasize the importance of efforts to manage stress and improve kesejahteraan subjektif in early adult individuals in Jakarta. With a better understanding of the relationship between stress and kesejahteraan subjektif in early adulthood in Jakarta.

Keywords: Stress, kesejahteraan subjektif, Early adulthood

Abstrak

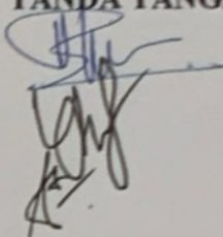
Dalam kehidupan urban yang dinamis dan kompetitif, dewasa awal seringkali menghadapi tekanan dari berbagai aspek, seperti pekerjaan, hubungan sosial, dan stabilitas ekonomi, yang berpotensi berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres dan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal di Jakarta, menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan 223 responden dengan kriteria usia dewasa awal berusia 20-30 tahun berdomisili di Jakarta. Instrumen yang digunakan Skala *Perceived Stress Scale* (PSS) dan *Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale* (WEMWBS) pada penelitian ini menggunakan teknis acidental sampling, dalam penentuan sampel menggunakan Teknik Analisa statistik uji korelasi. Dari penelitian ini didapati hasil hubungan antara stres dan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal di Jakarta dengan nilai korelasi $r = -0,544$ dan $p = 0.000$. Hasil yang signifikan menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai negatif pada r menunjukkan bahwa semakin tinggi stres maka kesejahteraan subjektif menurun begitupun sebaliknya jika nilai stres rendah maka kesejahteraan subjektif meningkat. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya upaya untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan subjektif pada individu berusia dewasa awal di Jakarta. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara stres dan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal di Jakarta.

Kata Kunci : Stres, kesejahteraan subjektif, Dewasa Awal.

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Stres dan Kesejahteraan Subjektif pada Dewasa awal di Jakarta” diajukan oleh Mutiara Rengganis dengan NIM 2008015111 telah berhasil dipertahankan di hadapan penguji dan direvisi sesuai dengan tim penguji dan pembimbing dalam sidang skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Jakarta Selatan pada Kamis, tanggal 07 November 2024. Skripsi ini dinyatakan diterima sebagai salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

TIM PENGUJI DAN PEMBIMBING

NAMA	JABATAN	TANDA TANGAN
Ajheng Mulamukti A.P, S.Psi, M.Psi	Pembimbing	
Yulistin Tresnawaty, S.Psi, M.Si	Penguji 1	
Nurmala, M.Psi., Psikologi	Penguji 2	

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi UHAMKA

Subhan El Hafiz. S.Psi, M.Si

NIDN. 0302107801

Formulir Penilaian Sidang Skripsi

I. Identitas Mahasiswa		Nilai Akhir	
Nama Mahasiswa	:Mutiara rengganis	67	C
NIM	:2008015111		
Judul Penelitian	:Hubungan stress dan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal yang berada dalam fase quarter life crisis di Jakarta		

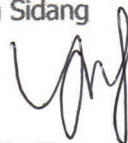
II Rubrik Nilai Akhir	
Nilai	Indikator Berdasarkan Pada Aspek Penilaian (Tabel III)
A	Minimal: 1 nilai B pada pengetahuan, 2 nilai B pada keterampilan, dan 1 nilai B pada sikap, TANPA nilai K dari semua sasaran yang dinilai
B	Minimal: 1 nilai B pada pengetahuan, 1 nilai B pada keterampilan, dengan nilai K MAKSIMAL pada 2 poin yang dinilai KECUALI Aspek Pengetahuan.
C	Minimal: 2 nilai C pada pengetahuan, 2 nilai C pada keterampilan, dengan nilai K MAKSIMAL pada 3 poin yang tersebar pada 2 atau 3 aspek KECUALI pada pengetahuan MAKSIMAL 1 nilai K.
TL	Nilai K diberikan pada lebih dari 3 (tiga) aspek yang dinilai ATAU nilai K pada 2 sasaran Pengetahuan ATAU terbukti adanya kecurangan akademik/ plagiarisme

III Penilaian Berdasarkan Aspek – Aspek Penilaian		Pembimbing		Penguji		Keterangan	Nilai
1	Pengetahuan	1	2	1	2		
a	Menguasai latar belakang penelitian	K		B	C	Kesepakatan Penguji	C
b	Penguasaan pada metode penelitian yang digunakan	C		C	C	Kesepakatan Penguji	C
c	Penguasaan konsep psikologi (teori) yang relevan dengan penelitian	K		C	C	Kesepakatan Penguji	C
2 Keterampilan							
a	Kemampuan menjalani proses penelitian sesuai dengan metode yang digunakan	C		C	C	Pembimbing	C
b	Kemampuan mempresentasikan hasil penelitian	C		C	B	Kesepakatan Penguji & Pembimbing	C
c	Kemampuan menuliskan hasil penelitian	C		C	K	Kesepakatan Penguji	C
d	Kemampuan menyampaikan tanggapan terhadap komentar atau pertanyaan terkait hasil penelitian	C		C	K	Kesepakatan Penguji	C
3 Sikap							
a	Terbuka saat memaparkan hasil kerja penelitian	B		C	C	Kesepakatan Penguji & Pembimbing	C
b	Keterbukaan menerima masukan saat bimbingan	B			C	Pembimbing	B

80 - 100	=	A
68 - 79.9	=	B
56 - 67.9	=	C
0 - 55.9	=	TL

Jakarta, Kamis, 7 November 2024

Ketua Sidang



Yulistin Tresnawaty, S.Psi, M.Si

