

**“PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES PADA
MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA ANGKATAN 2016 YANG MENGERJAKAN
SKRIPSI”**



Oleh :
Syahni Nurul Annisa
1125161135

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

**Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2016 Yang Mengerjakan Skripsi”

Nama Mahasiswa : Syahni Nurul Annisa

NIM : 1125161135

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 29 Juli 2020

Pembimbing I

Dwi Kencana Wulan, M.Psi

NIP. 198212122014042001

Pembimbing II

Lupi Yudhaningrum, M.Psi

NIDN. 8802680018

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi. (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si. (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo. (Ketua Pengudi)***		21 Agustus 2020
Fitri Lestari Issom, M.Si. (Anggota)****		21 Agustus 2020
Gita Irianda R. M., M.Psi. (Anggota)****		21 Agustus 2020

Lembar Pernyataan Keaslian Skripsi

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Syahni Nurul Annisa
NIM : 1125161135
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2016 yang Mengerjakan Skripsi**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juli 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 20 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



(Syahni Nurul Annisa)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Syahni Nurul Annisa
NIM : 1125161135
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : syahninurula@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (...)

yang berjudul :

Pengaruh Dukungan sosial Terhadap Stres Pada Mahasiswa
Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
Angkatan 2016 Yang Mengerjakan Skripsi.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedikasikan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta , 07 September 2020

Penulis

(Syahni Nurul Annisa.)
nama dan tanda tangan

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Syahni Nurul Annisa
NIM	:	1125161135
Program Studi	:	Psikologi
Fakultas	:	Pendidikan Psikologi
Jenis Karya	:	Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2016 yang Mengerjakan Skripsi”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 20 Juli 2020

Yang menyatakan



Syahni Nurul Annisa

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMPAHAN

“Perbaikilah shalatmu, maka Allah akan memperbaiki hidupmu”

Skripsi ini saya persembahkan untuk mama saya tercinta yang tiada hentinya memberikan doa, dukungan, perhatian, dan motivasi selama saya menempuh pendidikan untuk meraih cita-cita saya dan saya persembahkan juga skripsi ini untuk Almarhum ayah saya tercinta yang telah berpulang ke rahmatullah beberapa bulan sebelum skripsi ini dibuat, terima kasih atas segala doa dan kerja keras ayah selama di dunia untuk membuat anak perempuan ayah menjadi seorang sarjana.



Syahni Nurul Annisa

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES PADA MAHASISWA
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
ANGKATAN 2016 YANG MENERJAKAN SKRIPSI



Syahni Nurul Annisa

THE IMPACT OF SOCIAL SUPPORT TO STRESS IN COLLEGE STUDENTS ON
FACULTY OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY STATE UNIVERSITY OF JAKARTA YEAR
GROUP 2016 WHO WERE WRITING THEIR UNDERGRADUATE THESIS



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2016 yang Mengerjakan Skripsi”.

Penelitian ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada program studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan penelitian ini. Dalam penyusunan dan penulisan penelitian ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr. Phil Zarina Akbar, M.Psi selaku Ketua Prodi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dwi Kencana Wulan, M.Psi selaku dosen pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan dan arahan hingga penelitian ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi selaku dosen pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan dan arahan hingga penelitian ini dapat terselesaikan.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan selama perkuliahan.
6. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi.
7. Mama saya yang selalu memberikan doa dan Almarhum ayah saya yang selalu memberikan doa selama di dunia kepada saya sejak awal perkuliahan hingga saat ini. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayangnya kepada saya. Keduanya merupakan alasan saya untuk segera menyelesaikan salah satu tanggung jawab yang diberikan dan sebagai persembahan yang diberikan untuk mereka.
8. Kaka Handi dan adik Riani selaku saudara kandung saya yang selalu memberikan bantuan, motivasi, cinta, dan kasih sayangnya kepada saya selama proses mengerjakan skripsi ini.

9. Rosalia, Nadira, Rivitha, Larass selaku teman seperjuangan dan teman satu bimbingan yang selalu saling memberikan dukungan dan bantuan selama proses penyelesaian skripsi ini hingga selesai.
10. Bang Danu dan kakak abang alumni psikologi UNJ lainnya yang telah memberikan bantuan terkait pengolahan data dalam skripsi ini.
11. Gigi dan Triana yang telah memberikan bantuan dalam pengolahan data dalam skripsi ini.
12. Iif, Raghel, Zulfa, Ajeng, Gilang, Arash, Aldy, dan Ola selaku sahabat yang selalu mendukung saya.
13. Aida, Abigael, Ziah, Eres, Karima, dan teman-teman lainnya yang telah memberikan dukungan selama perkuliahan.
14. Teman-teman angkatan 2016 yang saling memberikan dukungan selama perkuliahan, khususnya teman-teman kelas F 2016.
15. Kepada semua pihak yang telah membantu saya yang belum disebutkan, saya ucapkan terima kasih atas bantuan dan dukungannya.

Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan. Kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun selalu saya harapkan demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi peneliti, pembaca, maupun pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Jakarta, 20 Juli 2020
Penulis



Syahni Nurul Annisa

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Pembatasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat penelitian.....	9
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.6.2 Manfaat Praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Stres.....	10
2.1.1 Pengertian Stres.....	10
2.1.2 Aspek-aspek Stres.....	11
2.1.3 Sumber-sumber Stres.....	11
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres.....	12
2.1.5 Gejala-gejala Stres.....	14
2.2 Dukungan Sosial.....	15
2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial.....	15
2.2.2 Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	16
2.2.3 Sumber Dukungan Sosial.....	17



2.2.4 Faktor-faktor yang Memengaruhi Efektivitas Dukungan sosial.....	17
2.2.5 Manfaat Dukungan Sosial.....	18
2.3 Mahasiswa.....	19
2.3.1 Masa Dewasa Awal.....	19
2.4 Skripsi.....	21
2.4.1 Pengertian Skripsi.....	21
2.4.2 Hambatan-hambatan Dalam Penyusunan Skripsi.....	21
2.5 Hubungan antara Dukungan Sosial dan Stres.....	22
2.6 Kerangka Konseptuan/Kerangka Pemikiran.....	23
2.7 Hipotesis.....	24
2.8 Hasil Penelitian yang Relevan.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Tipe Penelitian.....	26
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	26
3.2.1 Definisi Konseptual.....	27
3.2.1.1 Dukungan Sosial.....	27
3.2.1.2 Stres.....	27
3.2.2 Definisi Operasional.....	27
3.2.2.1 Dukungan Sosial.....	27
3.2.2.2 Stres.....	27
3.3 Populasi dan Sampel.....	28
3.3.1 Populasi.....	28
3.3.2 Sampel.....	28
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	29
3.4 Teknik Pengambilan Data.....	30
3.4.1 Instrumen Penelitian.....	30
3.4.1.1 Instrumen Stres.....	30
3.4.1.2 Instrumen Dukungan Sosial.....	32
3.4.2 Uji Coba Instrumen.....	34
3.4.2.1 Uji Validitas.....	35
3.4.2.2 Uji Reliabilitas.....	35
3.4.2.3 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Stres.....	36
3.4.2.3.1 Validitas Isi Instrumen Stres.....	36
3.4.2.3.2 Validitas Butir Instrumen Stres.....	36
3.4.2.3.3 Reliabilitas Instrumen Stres.....	38



3.4.2.4 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Dukungan Sosial...	38
3.4.2.3.1 Validitas Isi Instrumen Dukungan Sosial.....	38
3.4.2.3.2 Validitas Butir Instrumen Dukungan Sosial.....	38
3.4.2.3.3 Reliabilitas Instrumen Dukungan Sosial.....	41
3.5 Analisis Data.....	41
3.5.1 Uji Statistik.....	41
3.5.1.1 Analisis Deskriptif.....	41
3.5.1.2 Uji Normalitas.....	42
3.5.1.3 Uji Linearitas.....	42
3.5.1.4 Uji Analisis Regresi.....	42
3.5.1.5 Hipotesis Statistik.....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1 Gambaran Responden Penelitian.....	44
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	45
4.2 Prosedur Penelitian.....	45
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	45
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	47
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	47
4.3.1 Hasil Analisis Data Distribusi Deskriptif.....	48
4.3.1.1 Hasil Analisis Data Distribusi Deskriptif Stres.....	48
4.3.1.2 Hasil Analisis Data Distribusi Deskriptif Dukungan Sosial.....	49
4.3.1.3 Kategorisasi Skor Variabel.....	50
4.3.1.3.1 Kategorisasi Skor Variabel Stres.....	50
4.3.1.3.2 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial.....	52
4.3.3 Uji Normalitas.....	54
4.3.4 Uji Linearitas.....	54
4.3.5 Uji Korelasi.....	55
4.3.6 Uji Hipotesis.....	56
4.4 Pembahasan.....	58
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
5.1 Kesimpulan.....	62
5.2 Implikasi.....	62

5.3 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	69



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala Stres.....	31
Tabel 3.2 Skoring Butir Skala Stres.....	32
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial.....	33
Tabel 3.4 Skoring Butir Skala Dukungan Sosial.....	34
Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas Model Guilford.....	35
Tabel 3.6 Perubahan butir pernyataan Instrumen Stres Setelah Uji Coba.....	37
Tabel 3.7 <i>Blue Print Final</i> Instrumen Stres.....	37
Tabel 3.8 Perubahan butir pernyataan Instrumen Dukungan Sosial Setelah Uji Coba.....	39
Tabel 3.9 <i>Blue Print Final</i> Instrumen Dukungan Sosial.....	40
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 4.2 Gambaran Respondem Berdasarkan Usia.....	45
Tabel 4.3 Distribusi Deskriptif Variabel Stres.....	48
Tabel 4.4 Distribusi Deskriptif Variabel Dukungan Sosial.....	49
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Stres.....	50
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Stres Berdasarkan Jenis Kelamin.....	51
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Stres Berdasarkan Usia.....	51
Tabel 4.8 Kategorisasi Dukungan Sosial.....	52
Tabel 4.9 Kategorisasi Dukungan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin.....	53
Tabel 4.10 Kategorisasi Dukungan Sosial Berdasarkan Usia.....	53
Tabel 4.11 Uji Normalitas.....	54
Tabel 4.12 Uji Linearitas.....	54
Tabel 4.13 Uji Korelasi.....	55
Tabel 4.14 Uji Signifikansi Hipotesis.....	56
Tabel 4.15 Uji Persamaan Regresi.....	57
Tabel 4.16 <i>Model Summary</i>	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	24
Gambar 4.1 <i>Scatter Plot</i> Uji Linearitas.....	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian.....	69
Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	73
Lampiran 3. Instrumen Final.....	75
Lampiran 4. Data Mentah Responden.....	77
Lampiran 5. Uji Distribusi Deskriptif.....	79
Lampiran 6. Kategorisasi Variabel.....	80
Lampiran 7. Uji Normalitas.....	84
Lampiran 8. Uji Linearitas.....	84
Lampiran 9. Uji Korelasi.....	84
Lampiran 10. Uji Hipotesis.....	85
Lampiran 11. Surat Pernyataan <i>expert judgment</i>	86
Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup.....	90

