

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI
JAKARTA**



Disusun oleh:
Nabila Mutia Ariska
1125161874

SKRIPSI
Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2020**

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

Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama di
Jakarta

Nama Mahasiswa : Nabila Mutia Ariska
Nomor Registrasi : 1125161874
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 27 Juli 2020

Pembimbing I



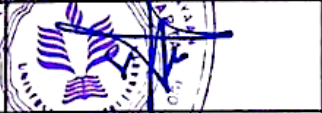

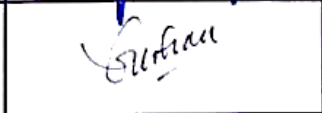
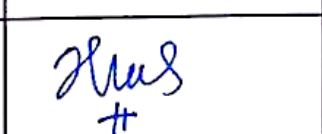
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D
NIP. 197512162006042001

Pembimbing II



Santi Yudhistira, M.Psi.
NIP. 0018088708

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Burhanuddin Tola. (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Anggota)****	Here!	21 Agustus 2020
Ermita Zakiah, M.Psi (Anggota)		21 Agustus 2020

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Nabila Mutia Ariska
NIM : 1125161874
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Jakarta”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi 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, 17 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



(Nabila Mutia Ariska)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Don’t compare your life to others. There’s no comparison between the sun and the moon, they shine when it’s their time.”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua dan adik saya yang selalu mendukung dan mendoakan saya dalam segala kondisi. Selain itu, skripsi ini juga saya persembahkan kepada keluarga besar dan sahabat – sahabat tercinta yang telah mendukung saya selama ini.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nabila Mutia Ariska
NIM : 1125161874
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Fakultas Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

demikian 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 AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI JAKARTA”

berserta 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 memublikasikan 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: 17 Juli 2020

Yang menyatakan

(Nabila Mutia Ariska)

NABILA MUTIA ARISKA

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI JAKARTA**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologim Universitas Negeri
Jakarta, 2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama di Jakarta, dan juga mengetahui seberapa besar pengaruhnya. Populasi dalam penelitian kuantitatif ini adalah seluruh mahasiswa tahun pertama di Jakarta. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama di UNJ yang berjumlah 169 responden yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode statistik yang digunakan penelitian ini adalah analisis regresi satu prediktor. Berdasarkan hasil analisis data, terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik sebesar 46%. Hubungan tersebut arahnya adalah negatif atau tidak searah yang mengartikan bahwa, apabila dukungan sosial tinggi, maka stres akademik rendah.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Stres Akademik.

NABILA MUTIA ARISKA

**THE INFLUENCE OF SOCIAL SUPPORT ON ACADEMIC STRESS AMONG
FIRST-YEAR STUDENTS IN JAKARTA**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education, State
University of Jakarta, 2020

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is an influence of social support on academic stress on first-year students in Jakarta, and also to know how much influence. The population in this quantitative study were all first-year students in Jakarta. The sample in this study were 169 first-year students at UNJ, obtained using purposive sampling techniques. The statistical method used in this study is one predictor regression analysis. Based on the results of data analysis, there is an influence of social support on academic stress by 46%. The relationship is negative or unidirectional which means that, if social support is high, academic stress is low.

Keywords: Social Support, Academic Stress.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Jakarta” sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana di Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Kelancaran dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya.
2. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Zarina Akbar, Dr.phill. M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, M.Si selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, memberikan dukungan, arahan dan saran yang sangat berarti bagi peneliti selama penyusunan skripsi ini.
5. Ka Santi Yudhistira, M.Psi selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan arahan dan saran-saran yang membangun selama penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu dan wawasan yang bermanfaat kepada peneliti dari awal hingga akhir masa perkuliahan.
7. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu proses administrasi selama peneliti menjalani perkuliahan.
8. Ayah, Mama, Anit, Yangti, Mbahti, dan Keluarga Besar yang telah memberikan cinta, dukungan, motivasi, dan doa yang tidak pernah putus selama peneliti menyusun skripsi.

1. Javier Geribaldi sebagai pasangan peneliti yang telah memberikan dukungan, arahan, masukan, dan penghiburan dari proses awal penyusunan skripsi hingga selesai.
2. Teman-teman “Bakugan”: Anggi, Aziz, Dhani, Endra, Evita, Moniq, dan Nanda, sebagai sahabat terdekat sejak awal SMA. Terima kasih telah menguatkan satu sama lain dan menjadi tempat cerita yang selalu ada.
3. Teman-teman “Dalam Hidup”: Amanda, Farah, Endah, Ifa, dan Mella, sebagai teman terdekat selama masa perkuliahan yang selalu mendukung dan menghibur satu sama lain.
4. Teman-teman “Perlahan Tapi *Party*”: Agung, Adinda, Della, Irfan, Oliv, Ranita, Rifka, dan Reza, sebagai teman kepanitiaan selama perkuliahan. Terima kasih karena telah memberikan bantuan, dukungan dan mewarnai hari-hari selama masa perkuliahan.
5. Teman-teman angkatan 2016 dan anggota kelas B Psikologi UNJ, terima kasih atas bantuan dan kebersamaannya selama ini.
6. Semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
7. Kepada seluruh responden yang telah bersedia mengisi kuesioner dan menjadi bagian dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti memohon maaf atas segala kekurangan. Saran dan kritik yang membangun dari pembaca, sangat diharapkan oleh peneliti agar penelitian dengan topik ini bisa semakin sempurna. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang psikologi.

Jakarta, 17 Juli 2020

Peneliti

Nabila Mutia Ariska

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	2
1.1 Latar Belakang Masalah	2
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	7
1.6.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Stres Akademik	8
2.1.1 Definisi Stres Akademik	8
2.1.2 Jenis Stres Akademik	9
2.1.3 Faktor – Faktor Stres Akademik	9
2.1.4 Aspek Stres Akademik	13
2.1.5 Tahapan Stres Akademik	15

2.1.6	Pengukuran Stres Akademik	16
2.2	Dukungan Sosial	16
2.2.1	Definisi Dukungan Sosial	16
2.2.2	Sumber Dukungan Sosial	17
2.2.3	Dimensi Dukungan Sosial	19
2.2.4	Pengukuran Dukungan Sosial	20
2.3	Mahasiswa	20
2.3.1	Definisi Mahasiswa	20
2.3.2	Karakteristik Mahasiswa	21
2.3.3	Faktor Stres Mahasiswa	22
2.4	Hubungan antara Stres Akademik dan Dukungan Sosial.....	23
2.5	Kerangka Berpikir	23
2.6	Hipotesis Penelitian.....	25
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan	25
BAB III METODE PENELITIAN		27
3.1	Tipe Penelitian	27
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	27
3.2.1	Definisi Konseptual	28
3.2.2	Definisi Operasional	28
3.3	Populasi dan Sampel	29
3.3.1	Populasi	29
3.3.2	Sampel	29
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel	30
3.4	Teknik Pengumpulan Data	30
3.4.1	Instrumen Stres Akademik	30
3.4.2	Teknik Skoring Instrumen Penelitian Stres Akademik	31
3.4.3	Instrumen Dukungan Sosial	32
3.4.4	Teknik Skoring Instrumen Penelitian Dukungan Sosial	33
3.5	Uji Coba Instrumen	33
3.5.1	Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen Stres Akademik	34

3.6	Analisis Data.....	37
3.6.1	Uji Statistik.....	37
3.6.2	Uji Normalitas.....	37
3.6.3	Uji Linearitas.....	37
3.6.4	Uji Multikolinearitas.....	37
3.6.5	Uji Autokorelasi.....	37
3.6.6	Uji Korelasi.....	38
3.6.7	Uji Analisis Regresi.....	38
3.7	Hipotesis Statistik.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		39
4.1	Gambaran Responden.....	39
4.1.1	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	39
4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	40
4.1.3	Gambaran Responden Berdasarkan Fakultas.....	41
4.2	Prosedur Penelitian.....	42
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	42
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	43
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	43
4.3.1	Data Deskriptif Variabel Stres Akademik.....	43
4.3.2	Data Deskriptif Variabel Dukungan Sosial.....	44
4.3.3	Kategorisasi Skor Stres Akademik.....	45
4.3.4	Kategorisasi Skor Dukungan Sosial.....	48
4.3.5	Hasil Uji Normalitas.....	51
4.3.6	Hasil Uji Linearitas.....	52
4.3.7	Hasil Uji Multikolinearitas.....	53
4.3.8	Hasil Uji Autokorelasi.....	54
4.3.9	Hasil Uji Korelasi.....	54
4.3.10	Hasil Uji Hipotesis.....	55
4.4	Pembahasan.....	57
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	60

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	59
5.1 Kesimpulan	59
5.2 Implikasi	59
5.3 Saran.....	60
5.3.1 Bagi Peneliti Selanjutnya	60
5.3.2 Bagi Subjek Penelitian	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instumen Stres Akademik	31
Tabel 3. 2 Skor Instrumen Stres Akademik	31
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen Dukungan Sosial	32
Tabel 3. 4 Skor Instrumen Dukungan Sosial	33
Tabel 3. 5 Validitas Butir Instrumen Stres Akademik.....	34
Tabel 3. 6 Blueprint Final Instrumen Stres Akademik	35
Tabel 3. 7 Blueprint Final Instrumen Dukungan Sosial	36
Tabel 4. 1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	39
Tabel 4. 2 Data Responden Berdasarkan Usia	40
Tabel 4. 3 Data Responden Berdasarkan Fakultas	41
Tabel 4. 4 Distribusi Deskriptif Stres Akademik	44
Tabel 4. 5 Distribusi Deskriptif Dukungan Sosial	45
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Stres Akademik	46
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Tabel 4. 8 Kategorisasi Skor Stres Akademik Berdasarkan Usia	47
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor Stres Akademik Berdasarkan Fakultas	48
Tabel 4. 10 Kategori Skor Dukungan Sosial.....	49
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skor Dukungan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin.....	49
Tabel 4. 12 Kategorisasi Skor Dukungan Soaial Berdasarkan Usia	50
Tabel 4. 13 Kategorisasi Skor Dukungan Sosial Berdasarkan Fakultas.....	51
Tabel 4. 14 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	52
Tabel 4. 15 Hasil Pehitungan Uji Linearitas	52
Tabel 4. 16 Hasil Perhitungan Uji Multikolinearitas.....	53
Tabel 4. 17 Hasil Perhitungan Uji Autokorelasi	54
Tabel 4. 18 Hasil Pehitungan Uji Korelasi	54
Tabel 4. 19 Uji Signifikansi Hipotesis.....	55
Tabel 4. 20 Uji Regresi Hipotesis.....	56
Tabel 4. 21 Model Summary.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Berpikir	25
Gambar 4. 1 Grafik Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	39
Gambar 4. 2 Grafik Data Responden Berdasarkan Usia	40
Gambar 4. 3 Grafik Data Responden Berdasarkan Fakultas	42
Gambar 4. 4 Grafik Scatter Plot Uji Linearitas.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas.....	64
Lampiran 2. Uji Normalitas	73
Lampiran 3. Uji Linearitas	73
Lampiran 4. Uji Multikolinearitas.....	74
Lampiran 5. Uji Autokorelasi.....	74
Lampiran 6. Uji Regresi.....	74
Lampiran 7. Data Deskriptif	75
Lampiran 8. Analisa Crosstab	78
Lampiran 9. Kuesioner Penelitian	81
Lampiran 10. Surat-Surat dan Dokumen	85
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup	89