

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN DUKUNGAN  
SOSIAL DENGAN STRESS AKADEMIK MAHASISWA  
BARU DI JAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19**



*Memcerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**Oleh :**

**RINDA RAMADANTI**

**1106617031**

**Bimbingan dan Konseling**

**SKRIPSI**

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

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRESS AKADEMIK MAHASISWA BARU DI JAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Rinda Ramadanti

#### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa baru di Jakarta pada masa pandemi Covid-19. Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasi. Sampel penelitian berjumlah 470 mahasiswa baru di Universitas Negeri Jakarta yang ditentukan dengan teknik insidental. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *the Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MPSS), dan *Student Stress Inventory* (SSI). Data dianalisis menggunakan uji korelasi berganda. Penelitian ini menghasilkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa baru UNJ dengan nilai koefisien korelasi (R) sebesar -0.309 serta didapatkan nilai Sig. F Change sejumlah  $0,000 < 0,05$  yang berarti berkorelasi dan signifikan. Artinya, resiliensi dan dukungan sosial terbukti sebagai faktor yang mempengaruhi stress akademik. Hasil penelitian dapat memberikan informasi mengenai kondisi psikologis terkait resiliensi, dukungan sosial, serta stress akademik pada mahasiswa baru dan dijadikan sebagai bahan acuan untuk memberikan layanan psikologis bagi mahasiswa baru UNJ.

Kata Kunci : Resiliensi; Dukungan Sosial; Stress Akademik; Mahasiswa; Pandemi Covid-19.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND SOCIAL SUPPORT  
WITH ACADEMIC STRESS OF NEW STUDENTS IN JAKARTA DURING  
THE COVID-19 PANDEMIC**

Rinda Ramadanti

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between resilience and social support with the academic stress of new students in Jakarta during the Covid-19 pandemic. This study uses the correlation method. The research sample amounted to 470 new students at the State University of Jakarta who were selected using the incidental technique. Data was collected using the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) questionnaire, Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MPSS), and Student Stress Inventory (SSI). Data were analyzed using multiple correlation test. The results showed that there was a negative and significant relationship between resilience and social support with academic stress on new students at UNJ with a correlation coefficient (R) of -0.309 and a Sig. F Change of  $0.000 < 0.05$  which means correlated. That is, resilience and social support are proven as factors that influence academic stress. The results of the study can provide information about psychological conditions related to resilience, social support, and academic stress on new students and serve as a reference material for providing psychological services for new UNJ students.*

*Keywords: Academic Stress; College Student; Pandemic Covid-19; Resilience; Social Support.*

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

Judul : Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa Pandemi Covid-19

Nama Mahasiswa : Rinda Ramadanti

Nomor Registrasi : 1106617031

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian Pembimbing I : 9 Agustus 2021

Pembimbing II

Dr. Herdi, M.Pd

Dra. Michiko Mamesah, M.Psi

NIP. 198408052009121004

NIP.195905021989032002

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nam a	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. (Penanggung Jawab)*		2 September 2021
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Wakil Penanggung Jawab)**		2 September 2021
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd. Kons. (Ketua Penguji)***		31-08-2021
Prof. Awaluddin Tjala, M.Psi. (Anggota)****		16-08-2021
Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi. (Anggota)****		16-08-2021

Catatan:

\* : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

\*\* : Wakil Dekan I/ Wakil Penanggung Jawab

\*\*\* : Ketua Penguji/ Koordinator Program Studi

\*\*\*\* : Dosen Penguji Selain Dosen Pembimbing dan Ketua Program Studi

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

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

Nama : Rinda Ramadanti  
No. Registrasi : 1106617031  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa Pandemi Covid 19”** adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan April-Juli 2021
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh 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 timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



Rinda Ramadanti



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Rinda Ramadanti  
NIM : 1106617031  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan & Konseling  
Alamat email : rindaramadanti@gmail.com

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

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan  
Stress Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa  
Pandemi Covid-19

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau pencipta 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, 8 September - 2021

Penulis

( Rinda Ramadanti )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahrabbi'l'alamiin, puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, sebab atas segala rahmat, karunia, serta hidayah-Nya, skripsi dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRESS AKADEMIK MAHASISWA BARU DI JAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19 ”** ini dapat diselesaikan dengan baik. Meskipun peneliti menyadari masih banyak terdapat kesalahan di dalamnya. Tentu dalam pembuatan skripsi ini peneliti dibantu oleh beberapa pihak, oleh karena itu rasa terima kasih peneliti sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta;
2. Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd. Kons., selaku Ketua Program Studi (S1) Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta;
3. Dr. Herdi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan serta motivasi selama penyusunan skripsi ini;
4. Dra. Michiko Mamesah, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan selama masa perkuliahan sampai akhir;
5. Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membagi ilmu serta pengalaman berharga selama masa perkuliahan;

6. Para dosen penguji yang sudah memberikan saran terbaik;
7. Mahasiswa baru Universitas Negeri Jakarta tahun 2020 sebagai sampel dalam penelitian;
8. Orang tua dan keluarga yang mendukung secara fisik, emosional, dan materi selama di rumah;
9. Teman-teman satu kelompok bimbingan dan satu kelas di BK B 2017 yang selalu berbagi dukungan dan bertukar pikiran khususnya Mira, Mahdi, dan Bian;
10. Teman-teman terdekat penulis (Ima, Elin, Ipsa, Desti, Umin, Tebe, Ayun, Nanay, Bila) yang selalu memberikan penguatan serta menghibur dan menemani selama masa-masa sulit yang dihadapi;
11. Putera Timmy yang selalu ada dan memberikan motivasi terbesar selama pembuatan skripsi, terima kasih banyak.

Semoga skripsi ini dapat menjadi acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya, khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta.

Terima kasih.

Jakarta, Agustus 2021

Peneliti,

Rinda Ramadanti



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.i</b>
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	iii
LEMBAR PETNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II KAJIAN TEORETIS .....	9
A. Kajian Teoretis .....	9
1. Stress Akademik.....	9
a. Definisi Stress Akademik .....	9
b. Aspek-Aspek Stress Akademik.....	10
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik .....	12
d. Dampak Stress Akademik .....	15

2. Resiliensi .....	16
a. Definisi Resiliensi .....	16
b. Aspek Resiliensi .....	19
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi .....	23
d. Fungsi Resiliensi .....	25
3. Dukungan Sosial.....	26
a. Definisi Dukungan Sosial.....	26
b. Aspek Dukungan Sosial.....	27
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial .....	29
d. Dampak Dukungan Sosial .....	29
B. Penelitian yang Relevan .....	31
C. Kerangka Berpikir Penelitian .....	33
D. Hipotesis Penelitian .....	36
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
A. Tujuan Penelitian .....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
C. Metode Penelitian .....	38
D. Populasi dan Sampel .....	39
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
1. Definisi Konseptual Variabel .....	43
2. Definisi Operasional Variabel.....	44
3. Kisi-Kisi Instrumen .....	47
4. Adaptasi Instrumen.....	49

5. Uji Persyaratan Instrumen .....	51
F. Teknik Analisis Data .....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>60</b>
A. Hasil Penelitian .....	60
1. Deskripsi Data .....	60
2. Stress Akademik.....	63
3. Resiliensi .....	66
4. Dukungan Sosial.....	68
B. Prasyarat Analisis Data.....	71
1. Normalitas Data .....	71
2. Linearitas Data .....	71
C. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	72
D. Pembahasan.....	76
E. Keterbatasan Penelitian .....	84
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>85</b>
A. Kesimpulan.....	85
B. Implikasi.....	86
C. Saran .....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>89</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>97</b>
1. Instrumen Penelitian .....	97
2. Perhitungan Hasil Uji Coba Instrumen .....	110
3. Data Hasil Penelitian.....	115

4. Perhitungan Persyaratan Analisis .....	181
5. Perhitungan Pengujian Hipotesis .....	183
6. Daftar Riwayat Hidup .....	184

