

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA DAN
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA
SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH**



Eka Lestari Ningsih

1801617083

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

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

2021

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

“Hubungan antara Dukungan Keluarga dan Stres Akademik pada Mahasiswa
Tahun Pertama Selama Pembelajaran Jarak Jauh”

Nama Mahasiswa : Eka Lestari Ningsih
Nomor Registrasi : 1801617083
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 19 Agustus 2021

Pembimbing I






Pembimbing II




Mira Ariyani, Ph.D
NIP. 197512012006042001

Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M.
NIP. 195311101979031004

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi. (Penanggungjawab)*		28/21
Dr. Gungum Gumelar F.R., M.Psi. (Wakil Penanggungjawab)**		2 sept 21
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi. (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi. (Anggota)****		31 Agustus 2021
Gita Irianda R.M., M.Psi. (Anggota)****		31 Agustus 2021

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Eka Lestari Ningsih
NIM : 1801617083
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Hubungan antara Dukungan Keluarga dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama Selama Pembelajaran Jarak Jauh”** adalah:

1. Dilihat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada Februari sampai dengan bulan Juli 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovai 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, 30 Juli 2021

Yang Membuat Pernyataan



Eka Lestari Ningsih

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Eka Lestari Ningsih
NIM : 1801617083
Program Studi : Psikologi
Fakultas : 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 Non eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul;

“Hubungan antara Dukungan Keluarga dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama Selama Pembelajaran Jarak Jauh”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipt dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 30 Juli 2021

Yang menyatakan,


Eka Lestari Ningsih



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 : EKA LESTARI NINGSIH
NIM : 1801617083
Fakultas/Prodi : FPPsi / Psikologi
Alamat email : ekaningih9310@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 Dukungan Keluarga dan Stres Akademik pada Mahasiswa
Tahun Pertama Selama Pembelajaran Jarak Jauh

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 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, 30 Juni 2021

Penulis

(Eka Lestari Ningsih)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang tua, keluarga besar, dan teman-teman saya yang senantiasa memberikan doa dan dukungannya sampai saat ini, juga untuk diri saya sendiri yang terus berusaha dan bertahan hingga sampai di titik ini. Berharap agar penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk banyak orang.

EKA LESTARI NINGSIH

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA DAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK**

JAUH

SKRIPSI

Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran jarak jauh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasi. Alat ukur yang digunakan oleh peneliti adalah *The Scales of Perceived Social Support* (SPSS) dan *The Perception of Academic Stress* (PAS). Sampel pada penelitian ini merupakan mahasiswa tahun pertama, berusia 18-22 tahun dan melaksanakan pembelajaran jarak jauh. Sampel berjumlah 400 mahasiswa yang diambil menggunakan metode *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan korelasi *pearson product moment*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan stres akademik dimana nilai $r = -0.266$ dengan taraf signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan keluarga dan stres akademik. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan keluarga, maka semakin rendah stres akademik.

Kata kunci: Dukungan Keluarga, Stres Akademik, Mahasiswa Tahun Pertama, Pembelajaran Jarak Jauh

EKA LESTARI NINGSIH

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY SUPPORT AND ACADEMIC
STRESS ON FIRST YEAR STUDENTS DURING DISTANCE LEARNING**

Undergraduated Thesis

Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education

State University of Jakarta, 2021

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between family support and academic stress on first year students during distance learning. This study uses quantitative approach with correlation techniques. The measuring instruments used by researcher is *The Scales of Perceived Social Support (SPSS)* and *The Perception of Academic Stress (PAS)*. The sample of this study was first year students, aged 18-22 years old who carried out distance learning. The number of the samples is 400 students who were taken using *purposive sampling method*. The data was analyzed using *Pearson Product Moment correlation*. The result showed a significant relationship between family support and academic stress where the value of $r = -0.266$ with significance level of 0,000 ($p < 0.05$). Therefore, it can be concluded that there is a significant negative relationship between family support and academic stress on first year students during distance learning. It means the higher family support, the lower academic stress.

Keywords: Family Support, Academic Stress, First Year Students, Distance Learning

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim, puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT dengan segala limpahan dan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Hubungan Antara Dukungan Keluarga dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Selama Pembelajaran Jarak Jauh.”** Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya doa, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan kerendahan hati dan tanpa mengurangi rasa hormat, peneliti ingin memberikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu dan tenaganya untuk membimbing, memberikan dukungan, serta saran dan masukan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.
5. Bapak Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, MM., selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu dan tenaganya untuk membimbing, memberikan dukungan, serta saran dan masukan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.
6. Ibu Fellianti Muzdlifah, M.Psi., selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah banyak membimbing, mengarahkan, dan memberikan masukan serta informasi kepada peneliti selama perkuliahan.

7. Seluruh dosen Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah memberikan banyak ilmu, pengetahuan, dan pengalaman yang sangat bermanfaat selama perkuliahan.
8. Seluruh staf administrasi dan karyawan Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi perkuliahan.
9. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner yang dibagikan oleh peneliti.
10. Bapak Saldi dan Ibu Rasinah selaku kedua orang tua yang sangat peneliti cintai, yang selalu ada, selalu memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang yang tak terbatas kepada peneliti.
11. Linda selaku sepupu yang selalu ada, selalu memahami, dan membawa keceriaan untuk peneliti, dan keluarga besar yang selalu memberikan doa dan dukungannya.
12. Ummi dan Citra yang sudah menemani peneliti selama perkuliahan, sama-sama pejuang bidikmisi, selalu bersama saat di kampus, selalu ada dalam suka dan duka, tempat berbagi cerita dan diskusi, saling mendoakan serta memberikan dukungannya.
13. BPH Akhwat KOMPI (Jannah, Nada, Dwiki, Hana, Saniyyah, Balqis) yang selalu menemani baik suka dan duka, tempat berbagi cerita, dan saling mendoakan dan juga memberikan dukungan kepada peneliti. Serta keluarga besar KOMPI lainnya yang selalu ada.
14. Safira, Shafa, dan Wiedy yang selalu menjadi tempat berbagi cerita, berkeluh kesah, bertukar pendapat, saling membantu, saling mendukung dan mendoakan selama di perkuliahan dan juga proses penyelesaian skripsi.
15. Finda, Yuni, Aska, Firda, dan Mufar merupakan teman dari sejak peneliti SMK yang selalu ada dan bersedia menjadi tempat berbagi cerita baik suka dan duka.
16. Teman-teman satu bimbingan yang selalu saling membantu, memberikan doa serta dukungan kepada peneliti.

17. Semua pihak lainnya yang selalu memberikan bantuan, dukungan, semangat, dan doa untuk peneliti, mohon maaf karena tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, tanpa mengurangi rasa terima kasih.

Peneliti menyadari masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan penelitian ini. Peneliti terbuka dengan adanya masukan baik berupa kritik dan saran, sehingga dapat menyempurnakan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan bidang psikologi.

Jakarta, 30 Juli 2021



Eka Lestari Ningsih



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Stres Akademik	9
2.1.1 Pengertian Stres Akademik.....	9
2.1.2 Jenis-Jenis Stres Akademik.....	10
2.1.3 Dimensi Stres Akademik.....	10
2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	11
2.1.5 Tahapan Stres Akademik.....	13
2.1.6 Pengukuran Stres Akademik.....	15
2.2 Dukungan Keluarga.....	15

2.2.1	Definisi Dukungan Keluarga	15
2.2.2	Aspek-Aspek Dukungan Sosial	16
2.2.3	Sumber-Sumber Dukungan Sosial	17
2.2.4	Faktor-Faktor Dukungan Sosial Keluarga	18
2.2.5	Pengukuran Dukungan Keluarga.....	18
2.3	Mahasiswa	19
2.3.1	Definisi Mahasiswa.....	19
2.3.2	Karakteristik Mahasiswa	20
2.3.3	Faktor Stres Mahasiswa.....	21
2.4	Pembelajaran Jarak Jauh	21
2.5	Hubungan Dukungan Keluarga dan Stres Akademik.....	23
2.6	Kerangka Berpikir	24
2.7	Hipotesis	26
2.8	Hasil Penelitian yang Relevan.....	26
BAB III METODE PENELITIAN		29
3.1	Tipe Penelitian.....	29
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	29
3.2.1	Definisi Konseptual Variabel Penelitian	30
3.2.2	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	31
3.3.1	Populasi.....	31
3.3.2	Sampel	31
3.4	Teknik Pengumpulan Data	32
3.4.1	Instrumen Stres Akademik.....	32
3.4.2	Instrumen Dukungan Keluarga.....	34
3.5	Uji Coba Alat Ukur	37
3.5.1	Hasil Uji Coba Alat Ukur Stres Akademik.....	38
3.5.2	Hasil Uji Coba Alat Ukur Dukungan Keluarga.....	41
3.6	Analisis Data	44
3.6.1	Uji Statistik.....	44
3.6.2	Uji Normalitas.....	44

3.6.3	Uji Linearitas	44
3.6.4	Uji Korelasi	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		45
4.1	Gambaran Responden.....	45
4.1.1	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	45
4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Usia	46
4.1.3	Gambaran Responden Berdasarkan Rata-Rata Pendapatan Keluarga... 47	
4.1.4	Gambaran Responden Berdasarkan Bersama Siapa Responden Tinggal.....	48
4.1.5	Gambaran Responden Berdasarkan Domisili.....	50
4.2	Prosedur Penelitian.....	52
4.2.1	Persiapan Penelitian	52
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	54
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	54
4.3.1	Data Deskriptif Stres Akademik.....	54
4.3.2	Data Deskriptif Dukungan Keluarga	61
4.3.3	Uji Normalitas.....	68
4.3.4	Uji Linearitas	68
4.3.5	Uji Korelasi	69
4.4	Pembahasan	70
4.5	Keterbatasan Penelitian	73
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		74
5.1	Kesimpulan.....	74
5.2	Implikasi	74
5.3	Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA		76
LAMPIRAN.....		84
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		113

DAFTAR TABEL

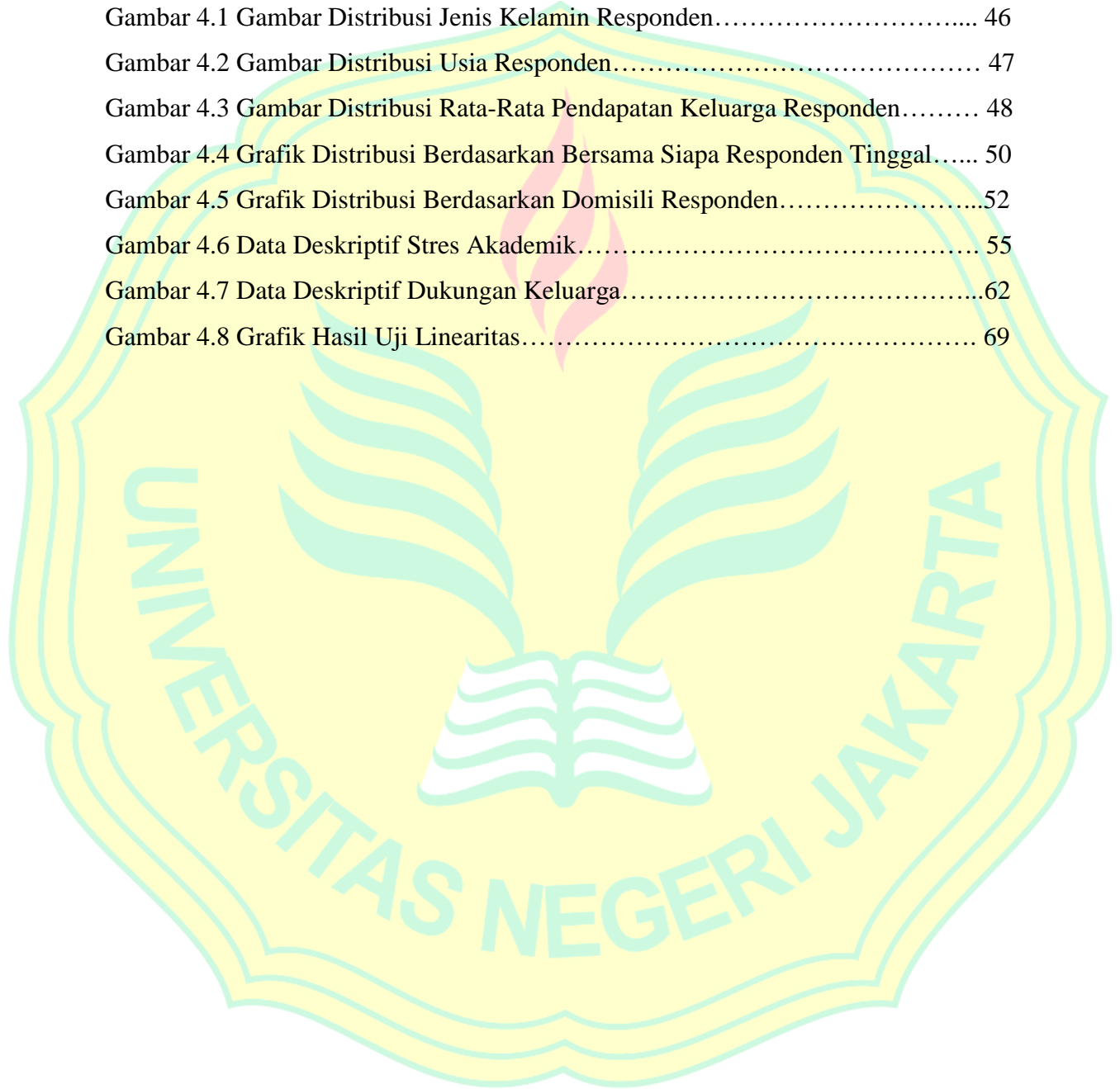
Tabel 3.1 Skor Instrumen Stres Akademik.....	33
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik.....	33
Tabel 3.3 Tabel Skor Instrumen Dukungan Keluarga.....	36
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Dukungan Keluarga.....	36
Tabel 3.5 Koefisien Reliabilitas Guilford.....	38
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas <i>Item</i> Alat Ukur Stres Akademik.....	39
Tabel 3.7 Kisi-kisi Final Alat Ukur Stres Akademik.....	40
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas <i>Item</i> Alat Ukur Dukungan Keluarga.....	41
Tabel 3.9 Kisi-kisi Final Alat Ukur Dukungan Keluarga.....	43
Tabel 4.1 Data Distribusi Jenis Kelamin Responden.....	45
Tabel 4.2 Data Distribusi Usia Responden.....	46
Tabel 4.3 Data Distribusi Rata-Rata Pendapatan Keluarga Responden.....	47
Tabel 4.4 Data Distribusi Berdasarkan Bersama Siapa Responden Tinggal.....	49
Tabel 4.5 Data Distribusi Berdasarkan Domisili Responden.....	50
Tabel 4.6 Data Deskriptif Stres Akademik.....	54
Tabel 4.7 Rumusan Kategorisasi Stres Akademik.....	57
Tabel 4.8 Kategorisasi Stres Akademik.....	57
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Stres Akademik Berdasarkan Usia.....	58
Tabel 4.11 Kategorisasi Skor Stres Akademik Berdasarkan Rata-Rata Pendapatan Keluarga.....	58
Tabel 4.12 Kategorisasi Skor Stres Akademik Berdasarkan Dengan Siapa Responden Tinggal.....	59
Tabel 4.13 Kategorisasi Skor Stres Akademik Berdasarkan Domisili Responden.....	60
Tabel 4.14 Data Deskriptif Dukungan Keluarga.....	61
Tabel 4.15 Rumusan Kategorisasi Dukungan Keluarga.....	63
Tabel 4.16 Kategorisasi Dukungan Keluarga.....	64
Tabel 4.17 Kategorisasi Skor Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	64

Tabel 4.18 Kategorisasi Skor Dukungan Keluarga Berdasarkan Usia.....	65
Tabel 4.19 Kategorisasi Skor Dukungan Keluarga Berdasarkan Rata-Rata Pendapatan Keluarga.....	65
Tabel 4.20 Kategorisasi Skor Dukungan Keluarga Berdasarkan Dengan Siapa Responden Tinggal.....	66
Tabel 4.21 Kategorisasi Skor Dukungan Keluarga Berdasarkan Domisili Responden.....	67
Tabel 4.22 Hasil Uji Linearitas.....	68
Tabel 4.23 Uji Korelasi.....	69



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	26
Gambar 4.1 Gambar Distribusi Jenis Kelamin Responden.....	46
Gambar 4.2 Gambar Distribusi Usia Responden.....	47
Gambar 4.3 Gambar Distribusi Rata-Rata Pendapatan Keluarga Responden.....	48
Gambar 4.4 Grafik Distribusi Berdasarkan Bersama Siapa Responden Tinggal.....	50
Gambar 4.5 Grafik Distribusi Berdasarkan Domisili Responden.....	52
Gambar 4.6 Data Deskriptif Stres Akademik.....	55
Gambar 4.7 Data Deskriptif Dukungan Keluarga.....	62
Gambar 4.8 Grafik Hasil Uji Linearitas.....	69



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Alat Ukur.....	78
Lampiran 2. Analisis Uji Coba.....	89
Lampiran 3. Hasil Analisis Data Deskriptif Variabel.....	91
Lampiran 4. Data Demografis Responden.....	92
Lampiran 5. Kategorisasi Skor Variabel.....	93
Lampiran 6. Hasil Analisis Data.....	94
Lampiran 7. Tabulasi Silang Dukungan Keluarga.....	95
Lampiran 8. Tabulasi Silang Stres Akademik.....	96
Lampiran 9. Data Kasar (Excel) Responden.....	97
Lampiran 10. Surat-Surat Keterangan.....	99

