

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KEHARMONISAN KELUARGA DENGAN  
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**SITI ASYSYIFA ZAIRISTA  
1504620085**

**PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA  
FAKULTAS TEKNIK  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2024**

**HUBUNGAN KEHARMONISAN KELUARGA DENGAN  
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**Siti Asyasyifa Zairista**

**Dosen Pembimbing:** Dr. Muhammad Faesal, MH, M.Pd. dan Vania Zulfa, M.Pd.

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keharmonisan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta sebanyak 363 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2017 hingga 2023. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 191 orang. Pengambilan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan korelasi *rank spearman*. Berdasarkan hasil uji korelasi *rank spearman* diperoleh nilai koefisien korelasi yang negatif sebesar -0,389. Artinya semakin tinggi keharmonisan keluarga maka semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa, begitupun sebaliknya semakin rendah keharmonisan keluarga maka semakin tinggi tingkat stres pada mahasiswa. Dari hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi 0,05 diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu sebesar  $5,94 > 1,65$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara keharmonisan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. Adapun Koefisien Determinasi (KD) = 15,13% artinya keharmonisan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga memberikan sumbangsih hubungan sebesar 15,13% dan selebihnya sebesar 84,86% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti seperti perilaku, kondisi fisik, sosial budaya, lingkungan dan lain sebagainya.

**Kata Kunci:** *coping, distress, keharmonisan keluarga, mahasiswa, stres*

**THE RELATIONSHIP OF FAMILY HARMONY WITH STRESS LEVELS  
IN STUDENTS OF THE FAMILY WELFARE EDUCATION  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**Siti Asyisyifa Zairista**

**Supervisors:** Dr. Muhammad Faesal, MH, M.Pd. dan Vania Zulfa, M.Pd.

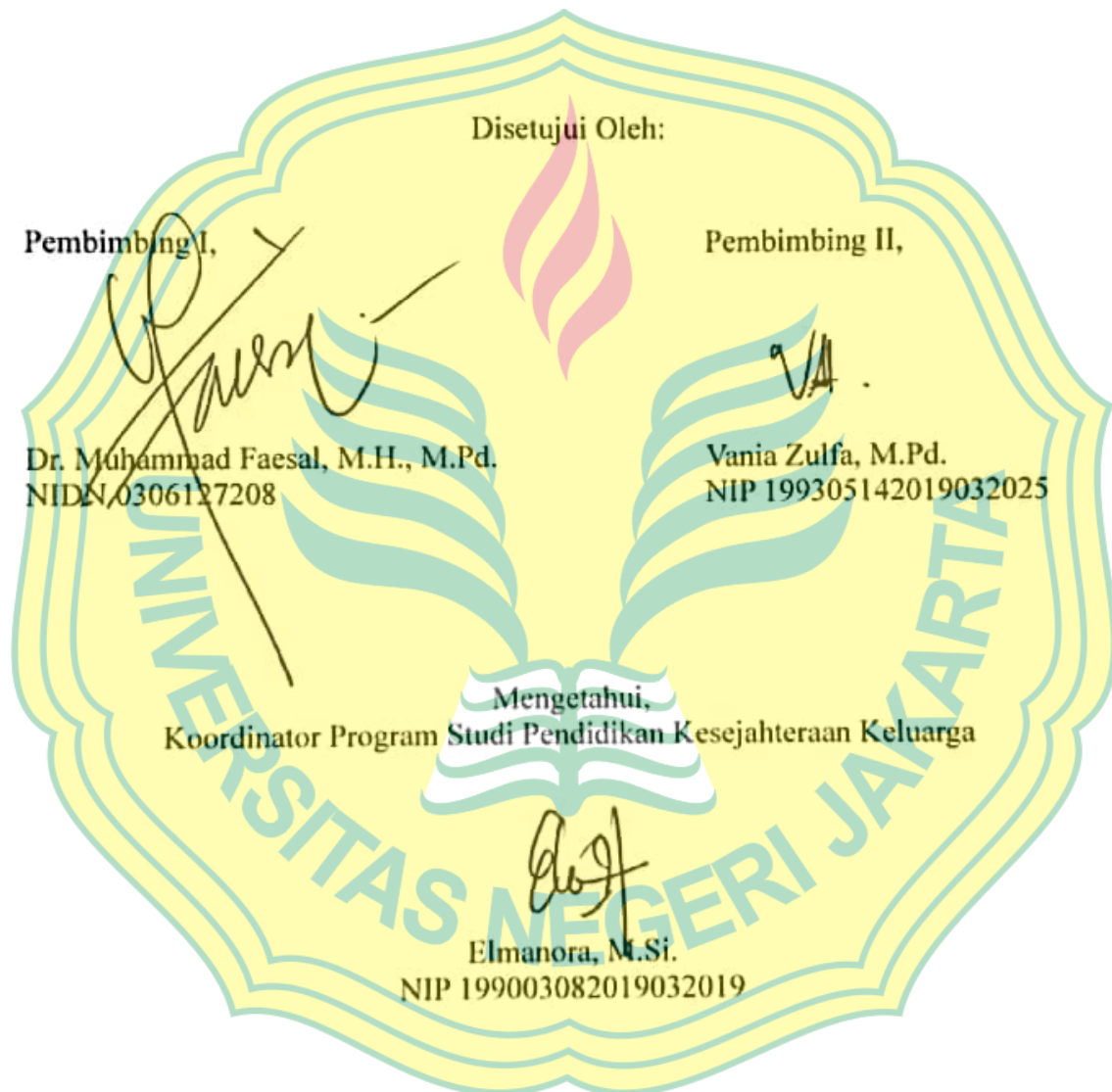
**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between family harmony and stress levels in students of the Family Welfare Education Study Program at Universitas Negeri Jakarta. This study uses quantitative methods with a correlational approach. The population in this study were active students of the Family Welfare Education Study Program at Universitas Negeri Jakarta as many as 363 students consisting of batches 2017 to 2023. The research sample was selected using purposive sampling technique with a sample size of 191 people. Data collection in this study was using a questionnaire. Data analysis using spearman rank correlation. Based on the results of the spearman rank correlation test, a negative correlation coefficient value of -0.389 was obtained. This means that the higher the family harmony, the lower the stress level in students, and vice versa, the lower the family harmony, the higher the stress level in students. From the results of hypothesis testing using the t-test with a significance level of 0.05, it is obtained  $t_{count} > t_{table}$ , which is  $5.94 > 1.65$ , meaning that there is a significant relationship between family harmony and stress levels in Family Welfare Education Study Program students. The Coefficient of Determination (KD) = 15.13% means that family harmony with stress levels in Family Welfare Education Study Program students contributes a relationship of 15.13% and the remaining 84.86% is influenced by other factors not examined such as behavior, physical conditions, socio-culture, environment and so on.*

**Keywords:** coping, distress, family harmony, stress, student

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta  
Penyusun : Siti Asyifa Zairista  
NIM : 1504620085

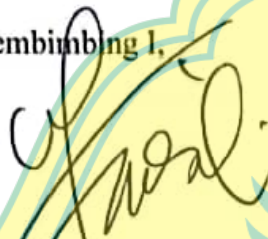


## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta  
Penyusun : Siti Asyifa Zairista  
NIM : 1504620085  
Tanggal Ujian : 16 Juli 2024

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



Dr. Muhammad Faesal, M.H., M.Pd.  
NIDN 0306127208

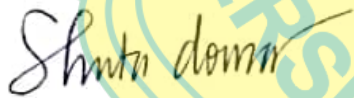
Pembimbing II,



Vania Zulfa, M.Pd.  
NIP 199305142019032025

Pengesahan Panitia Ujian Skripsi:

Ketua Penguji,



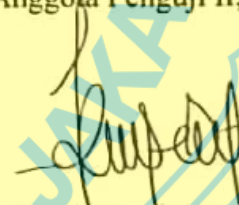
Dr. Shinta Doriza, M.Pd., M.S.E.  
NIP 197511152006042001

Anggota Penguji I,



Reno Irwanto, M.Si  
NIP 199009122024061001

Anggota Penguji II,



Prastiti Laras Nugraheni, M.Si.  
NIP 198907172023212066

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Elmanora, M.Si.  
NIP 199003082019032019

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Juli 2024  
Yang membuat pernyataan



Siti Asyifa Zairista  
1504620085



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
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 : Siti Asyisyifa Zairista  
NIM : 1504620085  
Fakultas/Prodi : FT / Pendidikan Kesejahteraan Keluarga  
Alamat email : sitiasyisyifa9i@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 Keharmonisan Keluarga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi  
Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta

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, 31 Juli 2024

Penulis

Siti Asyisyifa Zairista

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Ta'ala atas seluruh limpahan rahmat dan karunia-Nya, karena atas izin-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta”. Tujuan penyusunan skripsi ini guna memenuhi persyaratan kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari pihak yang telah memberikan masukan, arahan, kritik, dan semangat kepada penulis. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Uswatun Hasanah, M.Si. selaku Dekan Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta.
2. Elmanora, M.Si. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Muhammad Faesal, M.H., M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Vania Zulfa, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi.
5. Hurriyyatun Kabbaro, M.Si. selaku dosen penguji pada seminar proposal dan selaku dosen validator.
6. Mulyati, M.Si. selaku dosen penguji pada seminar proposal dan selaku dosen validator.
7. Dr. Shinta Doriza, M.Pd., M.S.E. selaku ketua penguji sidang skripsi yang telah memberikan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi.
8. Reno Irwanto, S.TP., M.Si. selaku dosen penguji sidang skripsi yang telah memberikan saran yang berarti untuk penyempurnaan skripsi penulis.
9. Prastiti Laras Nugraheni, M.Si. selaku dosen penguji sidang skripsi yang telah memberikan masukan kepada penulis dalam penyempurnaan skripsi ini.
10. Seluruh Dosen, Staff dan Karyawan Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga yang telah memberikan ilmu, masukan, pemikiran, dan tenaga selama masa studi penulis di Universitas Negeri Jakarta.
11. Kedua orang tua penulis yang tak henti-hentinya memberikan doa dan dukungan serta kasih sayang yang tulus kepada penulis dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Jakarta.
12. Seluruh responden dalam penelitian ini yang sudah meluangkan waktunya untuk bersedia dalam mengisi kuesioner penelitian.
13. Seluruh teman-teman Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta yang telah berjuang bersama-sama menyelesaikan perkuliahan.
14. Terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu, yang telah mendukung penulis untuk menyelesaikan skripsi baik dalam bentuk doa atau dukungan. Semoga segala kebaikan yang telah dilakukan akan mendapatkan balasan oleh Allah subhanahu wa ta'ala.
15. Tak lupa kepada penulis sendiri yang telah berjuang menyelesaikan skripsi ini.



Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih belum dikatakan sempurna karena keterbatasan kemampuan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu, atas kesalahan dan kekurangan dalam skripsi ini, penulis sangat terbuka terhadap segala kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan penulisan. Penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Jakarta, 15 Juli 2024  
Penyusun,

Siti Asyifa Zairista



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Pembatasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Manfaat Hasil Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>8</b>
2.1 Deskripsi Konseptual .....	8
2.1.1 Stres .....	8
2.1.2 Keharmonisan Keluarga .....	11
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	14
2.3 Kerangka Teoritik .....	16
2.4 Hipotesis Penelitian.....	17
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>18</b>
3.1 Tujuan Penelitian .....	18
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	18
3.3 Metode Penelitian.....	18
3.4 Populasi dan Sampel .....	19
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.5.1 Instrumen Stres .....	20

3.5.2 Instrumen Keharmonisan Keluarga.....	22
3.6 Teknik Analisis Data.....	25
3.7 Hipotesis Statistika.....	29
<b>BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
4.1 Deskripsi Data .....	30
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis Data .....	49
4.3 Pengujian Hipotesis.....	50
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	51
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Implikasi .....	55
5.3 Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>80</b>



## DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
3.1	Kisi-Kisi Instrumen Stres	20
3.2	Kisi-Kisi Instrumen Keharmonisan Keluarga	23
4.1	Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi <i>Perceived Distress</i>	33
4.2	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori Dimensi <i>Perceived Distress</i>	35
4.3	Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi <i>Perceived Coping</i>	35
4.4	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori Dimensi <i>Perceived Coping</i>	36
4.5	Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi <i>Communication</i>	39
4.6	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori Dimensi <i>Communication</i>	40
4.7	Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi <i>Conflict Resolution</i>	40
4.8	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori Dimensi <i>Conflict Resolution</i>	41
4.9	Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi <i>Forbearance</i>	41
4.10	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori Dimensi <i>Forbearance</i>	42
4.11	Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi <i>Identity</i>	42
4.12	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori Dimensi <i>Identity</i>	43
4.13	Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi <i>Quality Time</i>	43
4.14	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori Dimensi <i>Quality Time</i>	44
4.15	Tabulasi Silang antara Usia dengan Kategori Stres	46
4.16	Tabulasi Silang antara Jenis Kelamin Responden dengan Stres	47
4.17	Tabulasi Silang antara Angkatan Responden dengan Stres	48
4.18	Tabulasi Silang antara Status Pekerjaan Orang Tua Responden dengan Keharmonisan Keluarga	49
4.19	Hasil Uji Normalitas	50
4.20	Hasil Uji Linearitas	50
4.21	Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i>	51

## DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Teoritik	17
4.1	Sebaran Responden Berdasarkan Usia	30
4.2	Sebaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	30
4.3	Sebaran Responden Berdasarkan Angkatan	31
4.4	Sebaran Responden Berdasarkan Urutan Pilihan Masuk Jurusan	31
4.5	Sebaran Responden Berdasarkan Jumlah Anggota Keluarga	32
4.6	Sebaran Responden Berdasarkan Status Pekerjaan Orang Tua	32
4.7	Kategori Dimensi Variabel Stres	37
4.8	Sebaran Data Berdasarkan Variabel Stres	38
4.9	Kategori dimensi variabel keharmonisan keluarga	44
4.10	Sebaran Data Berdasarkan Variabel Keharmonisan Keluarga	45



## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Instrumen Penelitian	65
2.	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen	68
3.	Kisi-Kisi Instrumen	71
4.	Data Hasil Data Penelitian	72
5.	Pengujian Persyaratan Analisis	77
6.	Pengujian Hipotesis	78

