

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES
AKADEMIK MAHASISWA SELAMA PERKULIAHAN DARING**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh:

SYIFA AZ ZAHRA

F 100 180 193

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2022

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES
AKADEMIK MAHASISWA SELAMA PERKULIAHAN DARING**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan oleh:

SYIFA AZ ZAHRA

F 100 180 193

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES
AKADEMIK MAHASISWA SELAMA PERKULIAHAN DARING**

Oleh:

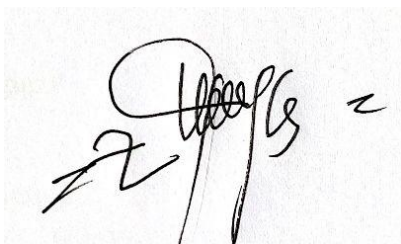
SYIFA AZ ZAHRA

F 100 180 193

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing

A handwritten signature in black ink on a light-colored background. The signature is stylized and appears to be 'Zahrotul Uyun'.

Dra Zahrotul Uyun, M.Si., Psikolog

NIK/NIDN: 607066401

Tanggal : 12 Juli 2022

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES
AKADEMIK MAHASISWA SELAMA PERKULIAHAN DARING**

Yang diajukan oleh:

SYIFA AZ ZAHRA

F 100 180 193

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

20 Juli 2022

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua Sidang

Dra. Zahrotul Uyun, M.Si., Psikolog



Penguji I

Dra. Juliani Prasetyaningrum, M.Si., Psikolog



Penguji II

Dr. Daliman, SU



Surakarta, **20 Juli 2022**

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



Prof. Taufik Kasturi, Ph.D

NIK/NIDN : 799/0629037401

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Syifa Az Zahra

NIM : F 100 180 193

Fakultas : Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik

Mahasiswa Selama Perkuliahan Daring

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak dapat terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila di lain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Kata-kata di atas adalah contoh dari pernyataan, dapat diubah sesuai dengan tidak mengurangi makna yang terkandung di dalamnya. Tandatangan disurat pernyataan ini dibubuhkan di atas materai 6000.

Yang Menyatakan,

Surakarta, 18 Mei 2022



Syifa Az Zahra

MOTTO

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu.

Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

- QS Al Baqarah 216

"Diri kita dibentuk dari apa yang kita lakukan berulang kali, sedangkan kesuksesan bukan merupakan usaha dan tindakan melainkan akibat dari suatu kebiasaan."

- Aristoteles

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbi'l alamin puji syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat serta karunia-Nya. Skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan penuh untuk mendapatkan gelar sarjana S1 yang penulis inginkan.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat, taufik, karunia serta kemudahan kepada peneliti selama proses penulisan skripsi ini. Skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan dari banyak pihak baik dalam bentuk support, doa, saran kepada penulis. Oleh karena itu dengan kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Taufik Kasturi, S.Psi., M.Si., Ph. D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Lusi Nuryanti, Ph.D selaku Kaprodi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Dra. Zahrotul Uyun., M.Si., Psikolog selaku pembimbing skripsi yang telah berkenan untuk meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan ilmu serta kesabarannya dalam membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Kedua orang tua penulis, Dr. Djumadi., M.Biomed dan Yettie Risniawatie, S.E. serta kakak M. Hafid Alfathoni yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, memberikan fasilitas dan kasih sayang yang tiada henti.
5. Sahabat terbaik penulis, Risang Nariswari Murti yang selalu memberikan doa, dukungan terbaik dalam setiap langkah, dan motivasi agar menjadi orang sukses dan bermanfaat.
6. Sahabat seperjuangan penulis, Luthfia Ayu, Annisa Citra, Ginar Rias, Khonsa Mardliyyah, Ainal Hasna, Khairani Fahjrin, Fanny Ayu, dan Arizal Primadasa yang saling memberikan semangat dan motivasi untuk dapat meraih impian bersama menjadi orang yang sukses dunia dan akhirat.

7. Seluruh Dosen, Staff Tata Usaha, Biro Skripsi dan Olah Data Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan perkuliahan, semoga selalu diberikan keberkahan.
8. Kepada seluruh sahabat, teman-teman dan keluarga penulis yang belum tersebut namanya satu demi satu, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan-kebaikan kalian.

Dengan penuh kerendahan hati, penulis menyadari banyaknya kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Penulis berharap dengan adanya penelitian ini semoga dapat memberikan manfaat untuk berbagai pihak terutama sebagai bahan kajian untuk Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan sebagai bahan Kajian Ilmu Psikologi.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	1
ABSTRACT	2
PENDAHULUAN	3
METODE	12
Definisi Operasional Variabel	12
Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	13
Metode Pengumpulan Data	14
Validitas dan Reliabilitas	18
Metode Analisis Data	20
HASIL	21
Karakteristik Responden	21
Uji Normalitas	21
Uji Linearitas	22
Uji Hipotesis	22
Sumbangan Efektif	23
Kategorisasi Stes Akademik	23
Kategorisasi Dukungan Sosial	24
PEMBAHASAN	26
KESIMPULAN	32

DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	38

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala Stres Akademik	15
Tabel 2. Blueprint Skala Dukungan Sosial	17
Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas	19
Tabel 4. Karakteristik Responden.....	21
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas.....	21
Tabel 6. Hasil Uji Linearitas	22
Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis	22
Tabel 8. Kategorisasi Tingkat Stres Akademik.....	24
Tabel 9. Kategorisasi Dukungan Sosial.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint Skala Stres Akademik	38
Lampiran 2. Blueprint Skala Dukungan Sosial	39
Lampiran 3. Skala Stres Akademik	41
Lampiran 4. Skala Dukungan Sosial	45
Lampiran 5. Uji Validitas Skala Stres Akademik	49
Lampiran 6. Uji Validitas Skala Dukungan Sosial	51
Lampiran 7. Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik	53
Lampiran 8. Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial	54
Lampiran 9. Uji Normalitas	55
Lampiran 10. Uji Linearitas	56
Lampiran 11. Uji Hipotesis	57
Lampiran 12. Kategorisasi Skala Stres Akademik	58
Lampiran 13. Kategorisasi Skala Dukungan Sosial	60
Lampiran 14. Surat Penyerahan Bukti Fisik Penelitian	62
Lampiran 15. Surat Keterangan Analisis Data	63
Lampiran 16. Surat Bukti Uji Turnitin	64
Lampiran 17. Surat Izin Penelitian	65
Lampiran 18. Surat Balasan Penelitian	66

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA SELAMA PERKULIAHAN DARING

Syifa Az Zahra¹⁾, Zahrotul Uyun²⁾
F100180193@student.ums.ac.id¹⁾, zu276@ums.ac.id²⁾
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Pada masa transisi dari masa pandemi menuju masa endemi saat ini mahasiswa tetap melaksanakan pembelajaran secara daring. Perubahan aktifitas dan sistem pembelajaran melalui daring akibat pandemi Covid-19 menimbulkan berbagai permasalahan pada tingkat mahasiswa yaitu munculnya stres akademik. Stres akademik muncul karena adanya tuntutan akademik yang tidak dapat diatasi oleh diri sendiri. Stres akademik dapat di atasi dengan adanya dukungan sosial yang dapat diperoleh baik dari teman sebaya, orang tua, maupun lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik mahasiswa selama perkuliahan daring. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dan terdiri dari dua skala yaitu skala stres akademik dan skala dukungan sosial. Subjek pada penelitian ini adalah 180 mahasiswa aktif angkatan tahun 2018-2021 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Analisis data penelitian menggunakan *Pearson Product Moment Correlation* dengan aplikasi SPSS versi 16. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta selama perkuliahan daring. Berdasarkan hasil kategorisasi, skala stres akademik termasuk pada kategori sedang, dan skala dukungan sosial termasuk pada kategorisasi tinggi. Hasil sumbangan efektif dukungan sosial terhadap stres akademik yaitu sebesar 28,9% dan sisanya sebesar 71,1% dipengaruhi oleh faktor lain seperti terbatasnya waktu, tingkat pendidikan, kemampuan finansial, dan standar hidup.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Mahasiswa, Stres Akademik

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND STUDENT ACADEMIC STRESS DURING ONLINE LEARNING

Syifa Az Zahra¹⁾, Zahrotul Uyun²⁾

F100180193@student.ums.ac.id¹⁾, zu276@ums.ac.id²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRACT

During the transition period from the pandemic to the current endemic period, students continue to carry out online learning. The shift of learning system and activities to online learning due to the Covid-19 pandemic have contributed to various problems for students, one of which is academic stress. Academic stress occurs when students are burdened with excessive academic demands that exceed their capabilities. Academic stress can be overcome with the help of social support from peers, parents or environment. The purpose of this study is to determine the relationship between social support and academic stress on students during online lectures. This study was done by means of quantitative method. Questionnaires in the form of a Google Form were used for data collecting and it consists of two scales, namely the Academic Stress Scale and the Social Support Scale. The subjects in this study were 180 active students from 2018 to 2021, Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Surakarta and samples were taken using the purposive sampling technique. The compiled data was then analysed with Pearson Product Moment Correlation using the SPSS application version 16. The results of hypothesis testing in this study are that there is a significant negative relationship between social support and academic stress in students of the Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Surakarta during online lectures. Based on the results of categorization, the academic stress scale is in the medium category, and the social support scale is in the high categorization. The effective contribution of social support to academic stress is 28.9% and the remaining 71.1% is influenced by other factors such as limited time, education level, financial ability, and standard of living.

Keywords : Social Support, Students, Academic Stress