

**KORELASI ANTARA STRES AKADEMIK, DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA,
DAN RASA SYUKUR DENGAN *PHYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA
MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19**

TESIS

Disusun dan Diajukan untuk memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Profesi Psikologi
Bidang Psikologi Pendidikan



Diajukan Oleh :

INDRA KUSUMAWATI

T 100 195 010

**MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

TESIS

**KORELASI ANTARA STRES AKADEMIK, DUKUNGAN SOSIAL
ORANGTUA, DAN RASA SYUKUR DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-
BEING* PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19**

Diajukan Oleh :

INDRA KUSUMAWATI

T 100 195 010

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Pembimbing I



Dr. Wiwien Dinar Prastiti, M.Si., Psikolog

Pembimbing II



Dra. Juliani Prasetyaningrum, M.Si., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

**KORELASI ANTARA STRES AKADEMIK, DUKUNGAN SOSIAL
ORANGTUA, DAN RASA SYUKUR DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-
BEING* PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19**

Diajukan Oleh :

INDRA KUSUMAWATI

T 100 195 010

Telah diajukan untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 22 Juli 2021

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Dr. Nanik Prihartanti, M.Si



Pembimbing Utama

Dr. Wiwien Dinar Prastiti, M.Si., Psikolog



Pembimbing Pendamping

Dra. Juliani Prasetyaningrum, M.Si., Psikolog



Surakarta, 22 Juli 2021

Program Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Magister Psikologi Profesi



Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D

NIK/NIDN: 799/0629037401



Dr. Nanik Prihartanti, M.Si., Psikolog

NIK/NIDN: 540/ 0625075901

DAFTAR ISI

COVER.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
ABSTRACT	viii
ABSTRAK.....	viii
PENDAHULUAN	1
METODE PENELITIAN	14
HASIL	23
PEMBAHASAN.....	29
PENUTUP	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Sampel Penelitian	15
Tabel 2. Blue Print Skala psychological well-being	17
Tabel 3. Blue Print Skala Stres Akademik	18
Tabel 4. Blue Print Skala Dukungan sosial Orangtua.....	19
Tabel 5. Blue Print Skala Rasa Syukur.....	20
Tabel 6. Nilai Reliabilitas Skala Penelitian	22
Tabel 7. Hasil Uji Multikolonieritas.....	23
Tabel 8. Hasil Uji Autokorelasi.....	24
Tabel 9. Hasil Uji t.....	25
Tabel 10. Hasil Analisis Korelasi dan Regresi	26
Tabel 11. Deskriptif Statistik.....	27
Tabel 12. Kategorisasi.....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian.....	13
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian	44
Lampiran 2. Validitas (Expert Judgement).....	49
Lampiran 3. Lampiran Data Uji Coba (<i>Try Out</i>)	53

ABSTRACT

The pandemic condition strengthens the decline in the psychological well-being of students. Psychological well-being and stress were felt by students before the pandemic. Distance learning has resulted in all learning methods being changed from face-to-face to online or commonly referred to as online, which means that all areas of education including students must adapt. This sudden and holistic change in learning methods creates difficulties for many parties, including students. The main capital for students is in the form of good physical and mental balance in carrying out their lives. Good psychological well-being will support students to live their lives well (Kurniasari et al., 2019). The purpose of this study was to examine the relationship between academic stress, parental social support and gratitude for psychological well-being in college students during the Covid-19 pandemic. The study used a correlational quantitative approach with the population of undergraduate students at Muhammadiyah University of Surakarta. The sampling technique used is Proportional Random Sampling. The research instrument used a psychological well-being scale (Ryff's Psychological Well-Being scale), the Educational Stress for adolescents (ESSA) scale, the Parental Social Support Scale, and the Gratitude Scale. Analysis of the data obtained using multiple regression analysis using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) program. The results showed: (1) there was a significant relationship between academic stress, parental social support, gratitude and psychological well-being, (2) there was a negative and significant relationship between academic stress and psychological well-being with an effective contribution of 5.98 %, (3) there is a positive and significant relationship between parental social support and psychological well-being with an effective contribution of 9.93%, (4) there is a positive and significant relationship between gratitude and psychological well-being with an effective contribution of 25, 73%. It was concluded that the gratitude variable had a more dominant influence on the psychological well-being variable.

Keywords: Academic Stress, Parents Social Support, Gratitude, Psychological Well-Being

ABSTRAK

Kondisi pandemi memperkuat penurunan kesejahteraan psikologi mahasiswa. Kesejahteraan psikologi hingga stress sudah lebih dulu dirasakan mahasiswa sebelum adanya pandemi. Pembelajaran jarak jauh mengakibatkan seluruh metode pembelajaran diubah dari tatap muka ke online atau biasa disebut dengan daring, yang berarti seluruh ranah pendidikan termasuk mahasiswa harus beradaptasi. Perubahan metode pembelajaran secara mendadak dan bersifat holistic ini memberi kesulitan bagi banyak pihak termasuk bagi mahasiswa. Modal utama bagi mahasiswa berupa keseimbangan fisik dan mental yang baik dalam menjalankan kehidupannya. *Psychological well-being* yang baik akan menunjang mahasiswa untuk menjalani kehidupannya secara wellness (Kurniasari et al., 2019). Tujuan penelitian ini untuk menguji hubungan stres akademik, dukungan sosial orangtua dan rasa syukur terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan populasi mahasiswa S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta. Teknik pengambilan sample menggunakan *Proporsional Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala *psychological well-being* (*Ryff's Scales Psychological Well-Being*), skala *Educational Stress for adolescents* (ESSA), Skala Dukungan sosial orangtua, dan Skala Syukur. Analisis data yang diperoleh dengan teknik analisis regresi berganda menggunakan program *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS). Hasil penelitian menunjukkan: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara stress akademik, dukungan sosial orangtua, rasa syukur dengan *psychological well-being*, (2) terdapat hubungan negatif dan

signifikan antara stress akademik dengan *psychological well-being* dengan sumbangan efektif sebesar 5,98%, (3) terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial orangtua dengan *psychological well-being* dengan sumbangan efektif sebesar 9,93%, (4) terdapat hubungan positif dan signifikan antara rasa syukur dengan *psychological well-being* dengan sumbangan efektif sebesar 25,73%. Disimpulkan bahwa variabel rasa syukur memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap variabel *psychological well-being*.

Kata kunci : Stres Akademik, Dukungan Sosial Orangtua, Rasa Syukur, *Psychological Well-Being*