

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA  
DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA PSIKOLOGI  
YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI STAMBUK 2019  
DI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**KHAIRISA FARANITA**

**198600393**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2024**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/4/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)30/4/24

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA  
DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA PSIKOLOGI  
YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI STAMBUK 2019  
DI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*

**OLEH:**

**KHAIRISA FARANITA**

**198600393**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2024**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Stres Akademik Mahasiswa Psikologi Di Universitas Medan Area  
Nama Mahasiswa : KHAIRISA FARANITA  
Nim : 198600393  
Fakultas : Psikologi

Disetujui Seminar Hasil Oleh:  
Komisi Pembimbing

  
Sairah, S.Psi, M.Psi, Psikolog  
Pembimbing



  
Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog  
Dekan

  
Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog  
Kaprodi

Tanggal Sidang: 06 Maret 2024

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Khairisa Faranita

NPM : 198600393

Tahun Terdaftar : 2019

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 06 Maret 2024



Khairisa Faranita  
198600393

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khairisa Faranita  
NPM : 198600393  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: "*Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Stres Akademik Mahasiswa Psikologi Stambuk 2019 di Universitas Medan Area*".

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 06 Maret 2024  
Yang menyatakan

(Khairisa Faranita)

## THE CORRELATION BETWEEN FAMILY SOCIAL SUPPORT AND ACADEMIC STRESS OF PSYCHOLOGY STUDENTS WHO ARE WORKING ON THE 2019 THESIS AT MEDAN AREA UNIVERSITY

Khairisa Faranita  
198600393

### ABSTARCT

*This research is correlational research which aims to determine the relationship between family social support and stress in students. Family social support is a form of interpersonal relationship that protects a person from the bad effects of stress. The population in the research was 328 psychology students at Medan Area University class of 2019 who were writing their thesis and used a sample of 65 students. The data collection technique uses purposive sampling using 2 scales, namely the family social support scale and the academic stress scale. Based on the results of data analysis using the Pearson Product Moment Correlation technique,  $r$  was  $-0.711$  with  $p$  of  $0.005$ , which indicates a negative and significant relationship. Based on this analysis, the hypothesis is accepted. The effective contribution of the correlation is  $r^2 = 0.481$  which shows that academic stress in writing a thesis is influenced by family social support by  $48.1\%$ . The remaining  $51.9\%$  is influenced by other factors not examined in this research such as personality, coping strategies, standard of living, as well as education.*

*Keyword : Academic Stress, Family Support, Students Writing Their Thesis.*

## HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA PSIKOLOGI YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI STAMBUK 2019 DI UNIVERSITAS MEDAN AREA

Khairisa Faranita  
198600393

### ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial keluarga dengan stres pada mahasiswa. Dukungan sosial keluarga merupakan suatu bentuk hubungan interpersonal yang melindungi seseorang dari efek stres yang buruk. Adapun populasi dalam penelitian adalah sebanyak 328 orang mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi dan menggunakan sampel sebanyak 65 orang mahasiswa. Teknik pengambilan data menggunakan purposive sampling dengan menggunakan 2 skala yaitu skala dukungan sosial keluarga dan skala stres akademik. Berdasarkan hasil analisa data menggunakan teknik *Correlation Product Moment Pearson* memperoleh  $r$  sebesar  $-0,711$  dengan  $p$  sebesar  $0,005$  yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan. Berdasarkan analisis tersebut, maka hipotesis diterima. Sumbangan efektif dari korelasi sebesar  $r^2 = 0.481$  yang menunjukkan bahwa stres akademik dalam menyusun skripsi dipengaruhi oleh dukungan sosial keluarga sebesar  $48,1\%$ , Selebihnya  $51,9\%$  dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti kepribadian, strategi coping, standar hidup, serta pendidikan.

Kata Kunci : Stres Akademik, Dukungan Sosial Keluarga, Mahasiswa yang Menyusun Skripsi.

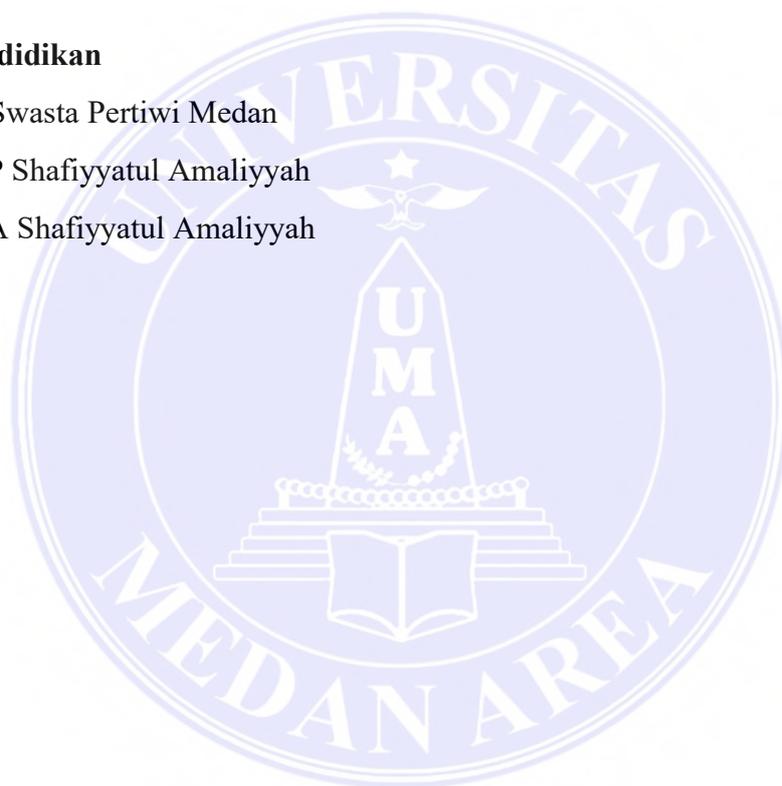
## RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Pribadi

Nama : Khairisa Faranita  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat dan Tanggal Lahir : Medan, 04 Juli 2001  
Alamat : Komplek Tasbih Blok FF No. 23  
Email : [Khairisa.04@gmail.com](mailto:Khairisa.04@gmail.com)

### B. Pendidikan

SD Swasta Pertiwi Medan  
SMP Shafiyatul Amaliyyah  
SMA Shafiyatul Amaliyyah



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Tuhan yang Maha Esa kami panjatkan atas limpahan rahmat dan karunia yang telah diberikan bagi umatnya, Tuhan semesta alam, Maha Adil dan Maha Bijaksana. Terima kasih telah senantiasa melimpahkan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proses penelitian ini. Adapun maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Stres Akademik Mahasiswa Psikologi yang Sedang Mengerjakan Skripsi Stambuk 2019 Di Universitas Medan Area.”

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan Skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan kerja sama yang baik dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan kerjasama yang baik dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Yayasan Haji Agus Salim Universitas Medan Area, kemudian peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M. Sc selaku Rektor Universitas Medan Area, kemudian peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Kemudian peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Sairah, S.Psi, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing peneliti, yang dalam beberapa waktu belakangan ini membantu peneliti dalam membagikan waktu dan masukan yang diberikan kepada saya selama penelitian ini berlangsung, dan terima kasih juga karena Ibu telah memberikan saya beberapa motivasi demi berlangsungnya pengerjaan skripsi ini. Peneliti juga

berterimakasih kepada Ibu Eryanti Novita, S.Psi, M.Psi., Psikolog, Anna Wati Dewi Purba, S.Psi, M.Si selaku penguji saya dan Ibu Yunita, S.Pd, M.Psi, Kons selaku sekretaris, berterimakasih atas masukan yang telah Ibu berikan.

Saya sebagai peneliti memohon maaf atas segala kesalahan yang pernah saya lakukan baik dalam penulisan skripsi ini maupun pada saat perkuliahan berlangsung. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan dapat mendorong para peneliti selanjutnya untuk melaksanakan penelitian-penelitian berikutnya.



Medan, 06 Maret 2024

Khairisa Faranita  
19860039

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	9
1.3 Batasan Masalah .....	10
1.4 Rumusan Masalah .....	10
1.5 Tujuan .....	10
1.6 Manfaat .....	10
1.7 Hipotesis .....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>12</b>
2.1 Stres Akademik .....	12
2.1.1 Definisi Stres Akademik .....	12
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik .....	13
2.1.3 Aspek-Aspek Stres Akademik .....	17
2.1.4 Ciri – Ciri Stres Akademik .....	19
2.2 Dukungan Sosial Keluarga .....	21
2.2.1. Definisi Dukungan Sosial Keluarga .....	21
2.2.2. Aspek - Aspek Dukungan Sosial Keluarga .....	22
2.2.3. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial Keluarga .....	24
2.2.4 Ciri – Ciri Dukungan Sosial Keluarga .....	26

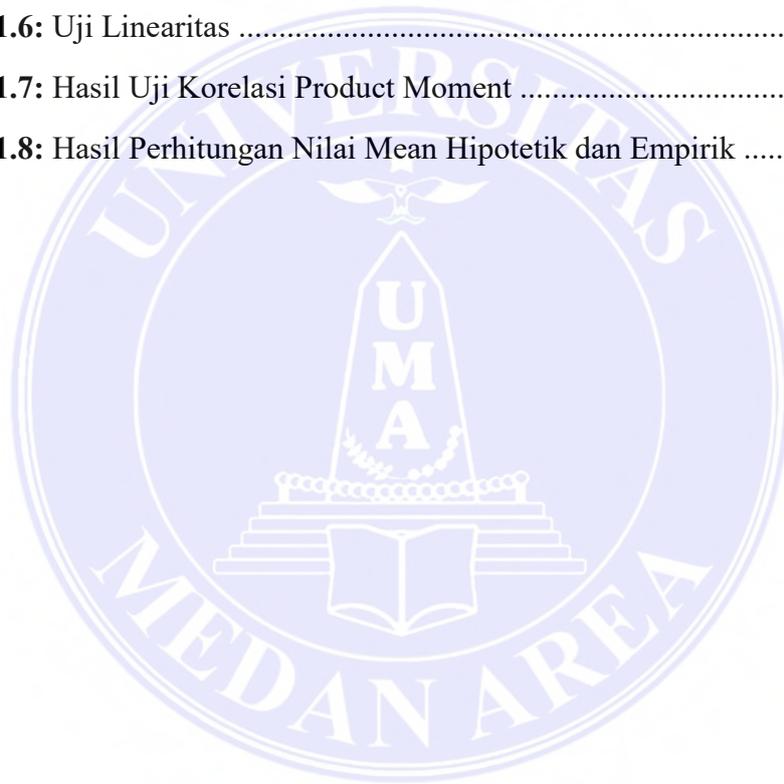
2.3 Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Stres Akademik	288
2.4 Kerangka Konseptual .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
3.1 Tipe Penelitian .....	31
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....	31
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	31
3.3.1. Stres Akademik .....	31
3.3.2. Dukungan Sosial Keluarga .....	32
3.4. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	32
3.4.1. Populasi .....	32
3.4.2. Sampel .....	33
3.5 Teknik Pengambilan Sampel .....	33
3.6 Metode Pengumpulan Data .....	34
3.7 Validitas dan Reliabilitas .....	34
3.7.1. Validitas Alat Ukur .....	34
3.7.2. Reliabilitas Alat Ukur .....	34
3.8. Metode Analisis Data .....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
4.1. Orientasi Kancha Dan Penelitian .....	36
4.2. Persiapan Penelitian .....	37
4.2.1. Persiapan Administrasi .....	37
4.2.2. Persiapan Alat Ukur .....	38
4.2.3. Uji Coba Alat Ukur .....	40
4.3. Pelaksanaan Penelitian .....	43
4.4. Analisis Data .....	44
4.4.1. Uji Asumsi .....	44
4.4.2. Hasil Perhitungan Analisis Data Regresi Linear Sederhana .....	45
4.4.3. Hasil Perhitungan MeAN Hipotetik dan Mean Empirik .....	45
4.5. Pembahasan .....	50
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
5.1. Kesimpulan .....	56

5.2. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	62



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.1</b> : Distribusi penyebaran aitem Stres Akademik sebelum uji coba.....	39
<b>Tabel 1.2</b> : Distribusi penyebaran aitem Dukungan Sosial Keluarga sebelum uji coba.....	40
<b>Tabel 1.3</b> : Distribusi penyebaran aitem Stres Akademik sesudah uji coba.....	41
<b>Tabel 1.4</b> : Distribusi penyebaran aitem Dukungan Sosial Keluarga sebelum uji coba.....	42
<b>Tabel 1.5</b> : Uji Normalitas .....	45
<b>Tabel 1.6</b> : Uji Linearitas .....	45
<b>Tabel 1.7</b> : Hasil Uji Korelasi Product Moment .....	46
<b>Tabel 1.8</b> : Hasil Perhitungan Nilai Mean Hipotetik dan Empirik .....	48



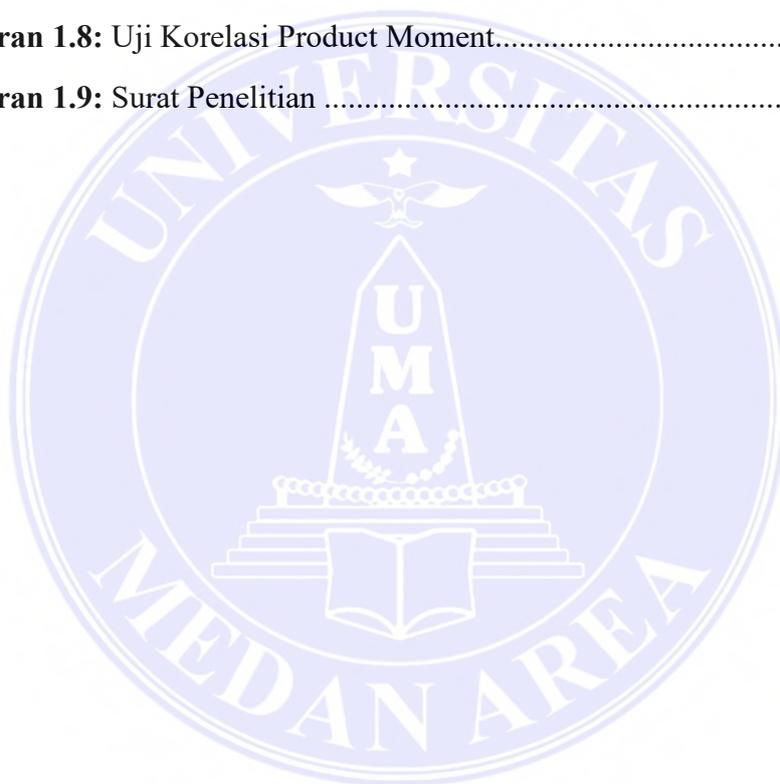
## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1.1</b> : Kerangka Konseptual .....	30
<b>Gambar 1.2</b> : Kurva Normal Stres Akademik.....	49
<b>Gambar 1.3</b> : Kurva Normal Dukungan Sosial Keluarga.....	49



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.1:</b> Screening Penelitian.....	62
<b>Lampiran 1.2:</b> Hasil Screening Penelitian.....	63
<b>Lampiran 1.3:</b> Skala Penelitian .....	67
<b>Lampiran 1.4:</b> Data Penelitian .....	71
<b>Lampiran 1.5:</b> Uji Reliabilitas .....	73
<b>Lampiran 1.6:</b> Uji Validitas dan Realibilitas.....	75
<b>Lampiran 1.7:</b> Uji Asumsi (Uji Normalitas) .....	78
<b>Lampiran 1.8:</b> Uji Korelasi Product Moment.....	81
<b>Lampiran 1.9:</b> Surat Penelitian .....	83



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Secara etimologis, mahasiswa terdiri dari dua kata, yaitu “maha” dan “siswa”. Maha berarti sangat, amat dan besar sedangkan siswa berarti murid atau pelajar. Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Makna dari mahasiswa pada dasarnya tidak sesempit itu. Terdaftar sebagai mahasiswa di sebuah Perguruan Tinggi atau Universitas hanyalah sebagai syarat administratif menjadi seorang mahasiswa, tetapi menjadi mahasiswa mengandung pengertian lebih luas dari sekedar masalah administratif itu sendiri. (Santoso, 2012). Sedangkan pengertian mahasiswa menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), ialah pelajar yang belajar di perguruan tinggi. Didalam struktur pendidikan Indonesia, mahasiswa menduduki jenjang satuan pendidikan tertinggi di antara yang lain.

Mahasiswa merupakan peserta didik di perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa di masa depan. Mahasiswa diharapkan mempunyai cara berpikir positif baik pada dirinya atau orang lain, menguasai dan mengatasi hambatan maupun permasalahan sesulit apapun. Dunia perkuliahan identik dengan mahasiswa dan tugas-tugas kuliah yang diberikan seperti membuat makalah, presentasi, penelitian, praktikum dan lain-lain. Tuntutan kehidupan, baik dari dalam maupun dari luar kampus, menuntut mahasiswa untuk dapat menghadapi masalah yang muncul dengan lebih dewasa, bertanggung jawab,

tangguh dan kuat. Belum lagi desakan untuk menyelesaikan studi lulus tepat waktu, persiapan menyusun skripsi, persiapan untuk mendapatkan kesempatan pekerjaan atau karier setelah lulus, tuntutan orangtua dan universitas yang terlalu tinggi bagi mahasiswa, bahkan sumber stres bisa muncul dari kekhawatiran serta pikiran-pikiran negatif pada dirinya (Kholidah & Alsa, 2012). Stres adalah kondisi yang diakibatkan oleh adanya interaksi individu dengan lingkungan yang tidak sesuai antara tuntutan fisik atau keadaan psikologis terhadap tuntutan sosial. (Sarafino dan smith, 2011). Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (American Psychological Association, 2013).

Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia menurut WHO. Studi prevalensi stres yang dilakukan oleh Health and Safety Executive di Inggris melibatkan penduduk Inggris sebanyak 487.000 orang yang masih produktif dari tahun 2013-2014. Didapatkan data bahwa angka kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%).

Mahasiswa seringkali mengalami stres yang bersumber dari aktivitas akademisnya. Stres pada mahasiswa biasa disebut dengan stres akademik yang disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa seperti tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik, mengatur waktu untuk diri sendiri, mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih baik serta penyusunan tugas akhir. Semua mahasiswa di

Perguruan Tinggi atau Universitas manapun wajib mengerjakan tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana.

Pembuatan karya ilmiah adalah suatu hal yang menjadi kewajiban bagi mahasiswa untuk mengerjakan tugas akhirnya agar dapat memperoleh gelar sarjana S1, terkadang hal ini membuat mahasiswa merasa tertekan secara psikologis. (Aziz & Rahardjo, 2013). Ketika seseorang merasa tertekan maka secara spontan tubuh akan memberikan respon. Semakin banyak tekanan yang dialami maka semakin tinggi juga tingkat stres yang dialami seseorang. Banyaknya tekanan dan tuntutan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir menjadikan mahasiswa tersebut mudah mengalami stres. Karena banyaknya tekanan dan tuntutan yang dirasakan mahasiswa menyebabkan masih banyak mahasiswa yang belum menyelesaikan studinya. Kemungkinan salah satu yang menjadi penyebabnya yaitu stres yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhirnya. Dalam penyusunan tugas akhir memang membutuhkan suatu keterampilan dan kemampuan lebih, yang terkadang membuat mahasiswa merasa terbebani dengan tugas tersebut.

Banyak juga mahasiswa yang mengalami hambatan saat ingin mengerjakan tugas akhirnya. Hambatan yang biasanya ditemui seperti judul permasalahan yang masih bingung, kurangnya referensi jurnal untuk penulisan tugas akhirnya, kurangnya komunikasi dengan dosen pembimbing serta kurangnya keyakinan akan kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas akhir tersebut. Karena banyaknya hambatan yang sering dialami mahasiswa saat menyelesaikan tugas akhir akan memunculkan suatu tekanan sehingga bisa menimbulkan rasa stres pada mahasiswa. Hal ini juga didukung dari penelitian

Rohmah (2006) yang mengatakan bahwa salah satu hal yang membuat mahasiswa mengalami stres yaitu saat menyelesaikan tugas akhir kuliah.

Stres yang biasanya terjadi pada mahasiswa yaitu stres akademik. Menurut Desmita (2013), stres akademik ialah bentuk respon individu pada tuntutan sekolah atau universitas yang menekan dan memberi efek perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku. Sedangkan, menurut Olenjnik dan Holschuh (Siregar & Putri, 2020), stres akademik ialah reaksi yang muncul dikarenakan terdapatnya ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik dan harus dilakukan oleh individu. Alvin, dkk (Martadinata, 2015) juga menyatakan stres akademik ialah stres yang timbul berkenaan dengan adanya dorongan untuk memperlihatkan prestasi dan keunggulan di mana di dalamnya terdapat persaingan akademik, sehingga individu merasa terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Tuntutan akademik yang mengakibatkan stres akademik mahasiswa yaitu ketidakmampuan pada diri individu (Kadapatti dan Vijayalaxmi, 2012). Stres akademik merupakan kondisi dimana adanya tuntutan atau tekanan dalam mencapai prestasi akademik dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat membuat individu semakin terbebani (Oon, 2004). Stres akademik merupakan suatu kondisi dimana individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stresor (pemicu stres) akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerest & Gregoire, 2004).

Mahasiswa dengan stres akademik mengalami gejala stres akademik seperti gejala emosional yaitu gelisah, sedih dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan akademiknya. Gejala

fisik yang dialami seperti sakit kepala, jantung berdebar-debar dan perubahan pola makan. Adapun gejala perilaku seperti sering mengerutkan dahi, melakukan tindakan yang agresif, kecenderungan menyendiri dan ceroboh. (Hernawati, N. 2006; Inayatillah, V. 2015).

Berdasarkan teori yang telah dijabarkan dapat ditarik kesimpulan stres yang banyak dialami mahasiswa yaitu stres akademik, dimana stres akademik ini adalah keadaan individu yang mengalami suatu tekanan atau tuntutan yang berhubungan dengan pendidikan dalam mencapai prestasi akademik dan tuntutan tersebut melebihi kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mencapainya.

Stres yang dialami mahasiswa dapat berlangsung dalam waktu yang lama yaitu sepanjang proses penyusunan tugas akhir, sehingga akan menimbulkan dampak negatif bagi mahasiswa. Akibat dari dampak negatif tersebut dapat menimbulkan rasa malas dan kurangnya semangat mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhirnya. Banyak mahasiswa yang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas akhirnya bahkan sampai tidak terselesaikan. Seperti di Universitas Medan Area, masih banyak mahasiswa yang belum menyelesaikan studinya tepat waktu. Kemungkinan salah satu penyebabnya adalah stres yang dialami dalam pengerjaan tugas akhirnya.

Skripsi merupakan tugas akhir yang wajib dikerjakan oleh seluruh Mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademis (Yulianto, 2008). Dari yang peneliti amati, alasan beberapa mahasiswa di Universitas Medan Area belum menyelesaikan tugas akhirnya dikarenakan bingung dan takut dalam mengerjakannya. Bahkan banyak yang belum memulainya namun sudah merasa dirinya tidak mampu dalam menyelesaikannya. Beberapa dari mereka mengatakan

mereka tidak tau harus memulai darimana dan takut untuk menjumpai dosen pembimbingnya untuk melakukan bimbingan.

Dalam pengerjaan tugas akhir, mahasiswa mengalami beberapa kendala dan hambatan yaitu kendala yang berasal dari diri sendiri seperti munculnya rasa malas, takut, dan kesulitan dalam merangkai kalimat dalam penyusunan skripsinya. Adapun hambatan yang berasal dari luar yaitu dari lingkungan sekitar seperti kondisi yang tidak nyaman, pengaruh teman, kesulitan untuk menghubungi dosen dan kurangnya dukungan sosial dari orang sekitar.

Dukungan sosial adalah ketersediaan seseorang untuk menghabiskan waktu dengan seseorang, sehingga orang tersebut akan merasa menjadi bagian dari sekelompok orang yang memiliki minat dan kegiatan sosial yang sama. (Sarafino, 1994). Seseorang yang memperoleh dukungan sosial akan membuat dirinya merasa dicintai, dirawat, dihargai, dan merupakan bagian dari komunitas sosialnya. Orang-orang yang menerima dukungan sosial akan memiliki keyakinan bahwa mereka bernilai dan merupakan bagian dari kelompok yang dapat menolong mereka disaat membutuhkan.

Zimet (Louw & Viviers, 2010) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah cara individu menafsirkan ketersediaan sumber dukungan yang berperan sebagai penahan gejala dan peristiwa stres. Secara tidak langsung dukungan sosial dapat berpengaruh terhadap stres akademik. Individu dengan dukungan sosial yang tinggi akan memiliki tingkat stres akademik yang rendah, begitu juga sebaliknya.

Kemudian sejalan dengan penelitian terdahulu mengenai hubungan antara variabel dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Malang Angkatan 2015 dilakukan oleh Azizah pada tahun 2016,

dengan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami.

Adapun penelitian menurut Adharini dan Nurwidawati (2015) mengatakan bahwa siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dapat mengurangi stres akademik yang baik, begitu juga sebaliknya. Sedangkan menurut Smet (1994) individu yang menerima dukungan sosial yang baik dari lingkungannya, akan mampu mempersepsikan segala sesuatu dapat menjadi lebih mudah ketika mengalami kejadian-kejadian yang menegangkan, sehingga individu mampu mengatasi stres yang dialami.

Dalam penyusunan tugas akhir harus disertai niat atau kemauan, motivasi belajar, semangat belajar, kerja keras, dan membutuhkan dukungan serta semangat dari orang-orang terdekat seperti keluarga dan sahabat (Dela, 2019). Dukungan sosial sangat dibutuhkan sebagai salah satu faktor pendukung mahasiswa menghadapi masalah, dan diharapkan dapat membantu menurunkan kecemasan, meningkatkan semangat hidup, dan berkomitmen untuk tetap berusaha.

Dukungan sosial keluarga memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Menurut Sarafino dan Smith, dukungan sosial keluarga merupakan setiap komunikasi yang memberi individu rasa dicintai, dihargai, dan dihormati, serta memperkuat individu bahwa dia merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan saling ketergantungan dengan keluarga (Dune et al., 2021). Aspek-aspek dukungan tersebut penting dalam

konteks pendidikan karena mahasiswa seringkali menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang dapat meningkatkan stres mereka.

Stres akademik didefinisikan sebagai stres yang diakibatkan oleh tuntutan akademik yang tidak sesuai dengan sumber daya atau kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa dapat mempengaruhi kesehatan mental, prestasi akademik, dan kesejahteraan keseluruhan mahasiswa. Dalam konteks tersebut, dukungan sosial keluarga berperan sebagai *buffer* yang mengurangi dampak negatif dari stres akademik. Keluarga yang memberikan dukungan emosional seperti memberikan semangat dan pengertian, serta dukungan instrumental seperti bantuan finansial atau bantuan dalam pengelolaan waktu dan sumber daya dapat sangat mengurangi tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa.

Pentingnya dukungan sosial keluarga dalam konteks stres akademik juga didukung oleh teori-teori psikologi sosial, seperti teori pertukaran sosial dan teori stres psikososial. Sebagai contoh, teori pertukaran sosial menekankan bahwa hubungan sosial yang memberi manfaat seperti dukungan keluarga cenderung dipertahankan dan diperkuat, sehingga memberikan manfaat lebih lanjut seperti reduksi stres (Sungu et al., 2019). Sementara itu, teori stres psikososial menggambarkan bagaimana individu yang merasa didukung secara sosial cenderung menilai situasi stres sebagai kurang mengancam dan lebih mudah ditangani, yang pada akhirnya mengurangi tingkat stres yang mereka alami (Lazarus, 2020). Oleh sebab itu, sangat penting untuk mengeksplorasi dan memahami peran dukungan sosial keluarga dalam konteks akademik, khususnya dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Dukungan tersebut tidak

hanya memberikan manfaat emosional dan psikologis, tetapi juga dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pengembangan profesional mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan di atas, menunjukkan bahwa adanya kaitan antara dukungan sosial keluarga dengan stres akademik. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial keluarga kemungkinan akan dapat mengatasi stres akademiknya. Oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian tentang hubungan dukungan sosial keluarga dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi stambuk 2019 di Universitas Medan Area.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Masalah utama dari stres akademik adalah ketidakmampuan individu dalam melaksanakan tugasnya sebagai mahasiswa. Adapun yang menjadi penyebab stres akademik adalah pengerjaan tugas akhir atau biasa disebut skripsi. Dimana sebenarnya pengerjaan tugas akhir atau skripsi ini adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dari suatu Perguruan Tinggi. Dari berbagai macam penelitian terdapat salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa adalah dukungan sosial keluarga, yaitu bentuk perhatian, kenyamanan, penghargaan maupun bantuan yang diterima oleh seseorang dari orang lain, dimana seseorang yang mendapatkan dukungan sosial tersebut merasa diperhatikan, dicintai dan dihargai. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Stres Akademik Mahasiswa Psikologi yang sedang Mengerjakan Skripsi Stambuk 2019 di Universitas Medan Area”.

### 1.3 Batasan Masalah

Pada penelitian ini, peneliti membatasi masalah bahwa variabel bebas yang akan dikaji adalah dukungan sosial keluarga. Sedangkan variabel terikat yang dianalisis adalah stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek yang dikaji adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Masalah yang akan diteliti adalah Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Stres Akademik Mahasiswa Psikologi yang Sedang Mengerjakan Skripsi Stambuk 2019 di Universitas Medan Area.

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan stres akademik mahasiswa Psikologi yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Medan Area”.

### 1.5 Tujuan

Tujuan umum penelitian ini untuk melihat adakah hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan stres akademik mahasiswa Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Medan Area.

### 1.6 Manfaat

#### a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis. Dapat berguna sebagai sumbangan informasi bagi kajian ilmu psikologi yang berkaitan dengan kesehatan mental.

## **b. Manfaat Praktis**

### **1. Bagi mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi mahasiswa khususnya mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area tentang pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap stres akademik seseorang.

### **2. Bagi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap stres akademik mahasiswa yang dapat berguna untuk fakultas sebagai bahan pertimbangan untuk membuat program terhadap mahasiswa yang mengalami stres akademik.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

## **1.7 Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa. Dengan asumsi semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sebaliknya, jika dukungan sosial keluarga rendah maka akan menyebabkan stres akademik yang tinggi.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Stres Akademik

##### 2.1.1 Definisi Stres Akademik

Stres Menurut Sarafino dan Smith (2011) adalah kondisi yang diakibatkan oleh adanya interaksi individu dengan lingkungan yang tidak sesuai antara tuntutan fisik atau keadaan psikologis terhadap tuntutan sosial.

Priyoto (2019) mengatakan stres sebagai suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari.

Menurut Bedewy dan Gabriel (2015), stres akademik adalah suatu kondisi dimana individu memiliki pemikiran yang subjektif terhadap ketidakmampuan dirinya dalam mengatasi tuntutan lingkungan yang berhubungan dengan perasaannya dalam menilai beban akademik.

Stres yang terjadi dilingkungan akademik dan berkaitan dengan segala sesuatu yang mempengaruhi kehidupan akademik individu, merupakan makna dari stres akademik. Respon yang muncul karena banyaknya tuntutan tugas yang diharapkan bisa diselesaikan dengan baik merupakan pengertian stres akademik oleh Olejnik dan Holschuh (2007). Kondisi yang dilalui individu saat menghadapi tekanan yang merupakan buatan dari tanggapan serta pemaknaan mahasiswa mengenai stresor akademik, yang berkaitan mengenai ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi merupakan arti dari stres akademik.

Saputra dan Surya (2019), memaknai stres akademik sebagai respon yang terjadi pada individu akibat dari adanya tuntutan akademik yang melewati batas kemampuan yang dimiliki. Maka dari berbagai definisi Stres Akademik menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa Stres Akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini memunculkan respon yang dialami individu berupa cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional serta ketidakmampuannya dalam menghadapi tuntutan akademik yang diberikan oleh dosen maupun orangtua dalam memperoleh nilai ataupun pengerjaan tugas.

### **2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik**

Yumba (2008) menjelaskan bahwa terdapat empat faktor yang mempengaruhi munculnya stres akademik, adapun penjelasannya sebagai berikut:

#### **A. Faktor hubungan interpersonal**

Faktor hubungan interpersonal yang mempengaruhi stres akademik berkaitan dengan bagaimana individu menjalin hubungan dengan orang lain. Hal ini terjadi saat individu memiliki konflik dengan teman, menjalin hubungan kerja dengan orang yang tidak dikenal, masalah dalam lingkungan keluarga dan frustrasi akibat kesalahpahaman dengan orang lain. Teman yang menjalin hubungan interpersonal mencakup teman dekat (boyfriend/girlfriend) maupun teman sekamar (roommate).

#### **B. Faktor personal**

Faktor personal berkaitan erat dengan hal-hal yang mempengaruhi individu karena aspek pribadi. Hal ini mencakup perubahan pola tidur, masalah

finansial, penggunaan alkohol, gangguan kesehatan, kurangnya kontak sosial, perubahan nafsu makan serta tekanan yang berasal dari diri sendiri.

### C. Faktor Akademik

Faktor akademik berhubungan dengan lingkungan serta kurikulum individu dalam menjalani pendidikan. Hal ini mencakup beban tugas yang meningkat, jam belajar yang padat, kurangnya dukungan universitas, beban ujian, kehilangan tenaga didik serta melewati batas waktu pengumpulan tugas.

### D. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan berhubungan dengan kondisi sekitar individu. Hal ini berkaitan dengan kondisi hidup yang buruk, orang tua yang bercerai, istirahat yang tidak cukup, masalah teknis komputer, penempatan di situasi yang tidak bisa, adaptasi dengan lingkungan baru dan berhenti dari pekerjaan.

Adapun menurut (Puspitasari, W. 2013; Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. 2010), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik sebagai berikut:

#### **Faktor internal:**

##### A. Pola pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa.

##### B. Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

### C. Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

#### **Faktor eksternal**

##### a. Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

##### b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian- ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

##### c. Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai

pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

d. Orangtua saling berlomba

Pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terampil, terampil, dan serba bisa.

Adapun menurut Smet (Faqih, 2020) Faktor yang mempengaruhi stres antara lain: Meliputi keadaan dalam dirinya seperti genetik, jenis kelamin, umur, intelegensi dsb.

1. Karakter kepribadian

Meliputi kestabilan emosi, ekstrovert-introvert, ketahanan, *locus of control* dsb.

2. Sosial-kognitif

Meliputi dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dsb.

3. Hubungan lingkungan sosial

Meliputi dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal.

4. Strategi koping

Meliputi cara mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan yang berasal dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik terdapat faktor eksternal, seperti dukungan sosial,

orangtua, waktu dan juga pendidikan. Adapun faktor internalnya yaitu keyakinan, pola pikir dan kontrol diri. Lingkungan juga dapat menjadi faktor pengaruh munculnya stres akademik.

### 2.1.3 Aspek-Aspek Stres Akademik

Bedewy dan Gabriel (2015), menjelaskan bahwa ada tiga aspek stres akademik diantaranya yaitu:

#### 1. Ekspektasi akademik (*Academic expectation*)

Aspek ini berkaitan dengan harapan akademik yang tinggi terhadap mahasiswa, harapan ini bisa berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar seperti keluarga atau dosen.

#### 2. Tuntutan perkuliahan dan ujian (*Faculty work and examinations*)

Aspek ini berkaitan dengan pandangan mahasiswa terhadap segala bentuk tuntutan perkuliahan dan ujian. Tuntutan perkuliahan yang berlebihan atau menumpuk dan kesulitan dalam menghadapi ujian.

#### 3. Persepsi diri akademik mahasiswa (*Student academic self perception*)

Aspek ini berkaitan dengan persepsi kemampuan diri yang negatif dalam bidang akademik. Persepsi tersebut muncul saat mahasiswa tidak mampu dalam memenuhi tuntutan akademik.

Kemudian Menurut Sun, Dunne dan Hou (2011) mengungkapkan adanya 5 aspek stres akademik yaitu:

a) Tekanan Belajar. Tekanan belajar berkenaan dengan tekanan yang mahasiswa alami saat belajar di perguruan tinggi dan di rumah. Hal-hal yang

memberikan tekanan pada individu biasanya berasal dari keluarga, teman di kampus, kuis dan ujian, serta jenjang semester yang lebih tinggi

b) Beban Tugas. Beban tugas dikaitkan dengan tugas yang wajib dikerjakan individu di perguruan tinggi. Beban yang dimaksud ini berupa tugas-tugas yang diberikan dosen untuk dikerjakan di rumah dan di kampus

c) Kekhawatiran terhadap Nilai. Aspek ini berkenaan dengan proses berpikir individu. Pada saat individu mengalami stres, ia akan lebih susah untuk berkonsentrasi, penurunan daya ingat, dan penurunan kualitas pengerjaan tugas

d) Ekspektasi Diri. Ekspektasi diri berkenaan pada kemampuan individu untuk berekspektasi pada dirinya sendiri. Individu yang sedang berada pada kondisi stres, ekspektasi terhadap dirinya akan lebih rendah. Individu tersebut akan mudah merasa selalu gagal dalam nilai-nilai tugas atau ujian. Mereka juga akan merasa selalu membuat orang tua dan guru kecewa apabila nilai tugas dan ujian tidak sesuai dengan harapan

e) Keputusan. Aspek kelima ini berkenaan dengan reaksi emosional individu saat ia merasa tidak memiliki kemampuan untuk mencapai target akademik dihidupnya. Pada saat individu berada dalam kondisi stres, mereka akan merasa bahwa ia tidak bisa memahami materi-materi kuliah. Mereka juga akan mengerjakan tugas-tugas di kampus.

Dari beberapa uraian aspek-aspek stres akademik diatas, mahasiswa mengalami stres akademik karena ia tidak mampu untuk menghadapi tuntutan-tuntutan yang dialaminya. Tuntutan tersebut berasal dari Perguruan Tingginya

seperti tuntutan nilai akademis, tugas-tugas perkuliahan, ujian serta ekspektasi terhadap diri sendiri juga menjadi aspek stres akademik.

#### 2.1.4 Ciri – Ciri Stres Akademik

Menurut Bedewy dan Gabriel (2015) ciri-ciri yang dapat mengindikasikan adanya stres akademik pada seseorang yaitu:

1. Kecemasan berlebihan: Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung merasa sangat cemas dan gelisah terkait tugas, ujian atau kinerja akademik mereka.
2. Perasaan tidak percaya diri: Mereka mungkin merasa kurang yakin dengan kemampuan akademik mereka, bahkan jika sebelumnya mereka memiliki prestasi yang baik.
3. Gangguan fisik: Stres akademik dapat menyebabkan gangguan fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, atau gangguan pencernaan.
4. Prokrastinasi: Mahasiswa yang mengalami stres akademik mungkin cenderung menunda-nunda pekerjaan atau tugas mereka.
5. Perubahan mood: Perubahan tiba-tiba dalam mood, seperti mudah marah, sedih, atau frustrasi, dapat menjadi gejala stres akademik.
6. Isolasi sosial: Mereka dapat menghindari interaksi sosial dan lebih memilih untuk mengisolasi diri dari teman-teman dan aktivitas sosial.
7. Kehilangan minat: Stres akademik dapat menyebabkan hilangnya minat dan motivasi terhadap pelajaran dan aktivitas akademik.
8. Ketegangan emosional: Mahasiswa yang mengalami stres akademik dapat merasa tegang secara emosional dan sulit untuk rileks.

Sedangkan Menurut Sriati (2008) ciri-ciri stres akademik adalah sebagai berikut:

a. Reaksi Fisik.

Reaksi fisik yang dimaksud antara lain yaitu: sakit perut, mudah lelah, memegang benda dengan erat, otot tegang, sakit kepala, suka berkeringat dingin, sulit buang air kecil, denyut jantung meningkat, tangan dingin.

b. Reaksi Pikiran.

Gejala pada aspek pikiran antara lain: bingung atau pikiran kacau, pelupa, tidak punya tujuan hidup, berpikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa tidak berguna, merasa tidak menikmati hidup, sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, tidak punya prioritas.

c. Reaksi Perilaku.

Perilaku yang ditunjukkan oleh mahasiswa yang mengalami stres akademik antara lain: gugup, suka berbohong, suka membolos, tidak disiplin, tidak peduli terhadap materi, suka menggerutu, sulit konsentrasi, malas belajar, tidak mengerjakan tugas, suka mengambil jalan pintas, tidak punya keterampilan atau kompetensi, suka menyendiri, menghindari situasi stres, insomnia, menyalahkan orang lain.

d. Reaksi emosi

Reaksi emosi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik yaitu: mudah marah, panik, mudah kecewa, tidak ada humor, gelisah, merasa ketakutan.

Menurut Olejnik dan Holschuh (2007), stres akademik juga ditunjukkan dengan gejala-gejala sebagai berikut:

a. Gejala emosional yaitu marah-marah, cemas, kecewa, suasana hati mudah berubah-ubah, depresi, agresif terhadap orang lain, mudah tersinggung dan gugup.

b. Gejala kognitif yaitu merasa sulit berkonsentrasi, takut gagal dalam tugas atau ujian, kacau pikirannya, daya ingat menurun, suka melamun berlebihan dalam kelas, kehilangan kepercayaan diri dan pikiran hanya dipenuhi satu pikiran saja.

c. Gejala fisik yaitu sulit tidur, sakit kepala, selera makan berubah, tekanan darah menjadi tinggi, jantung berdebar-debar, dan kehilangan energi.

Berdasarkan dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan stres akademik pada mahasiswa dilihat dari ciri-ciri melalui reaksi fisik, reaksi pikiran, reaksi emosi dan reaksi perilaku.

## **2.2 Dukungan Sosial Keluarga**

### **2.2.1 Definisi Dukungan Sosial Keluarga**

Dukungan sosial merupakan bentuk perhatian, kenyamanan, penghargaan maupun bantuan yang diterima individu dari individu lain atau kelompok (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial adalah sebagai bentuk bahwa seseorang dihargai dan dihormati, dicintai dan diperhaikan, dan dukungan sosial merupakan kewajiban bersama setiap individu (Taylor, 2009).

Menurut Friedman (dalam Nasriati, 2017) dukungan sosial keluarga adalah sikap keluarga terhadap individu dengan menerimanya sebagai anggota keluarga dan memberikan dukungan, berupa dukungan informasional, penilaian, instrumental dan emosional.

Sedangkan menurut Erdiana (2015) dukungan sosial keluarga mengacu kepada dukungan - dukungan sosial yang dipandang oleh anggota keluarga sebagai sesuatu yang dapat diakses atau diadakan untuk keluarga yang selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan.

Berdasarkan paparan diatas definisi dari dukungan sosial keluarga adalah dukungan yang diberikan oleh anggota keluarga kepada individu berupa dukungan informasional, penilaian, instrumental dan emosional.

### **2.2.2 Aspek - Aspek Dukungan Sosial Keluarga**

Menurut Sarafino (2011), terdapat lima aspek dukungan sosial yaitu:

1. Dukungan Emosional, dukungan yang diberikan dalam bentuk kasih sayang, penghargaan, penguatan dan umpan balik.
2. Dukungan Instrumental, dukungan yang diberikan untuk menolong individu melalui waktu, uang, alat, bantuan dan pekerjaan.
3. Dukungan Informasi, dukungan yang diberikan dalam bentuk informasi, nasehat maupun saran.
4. Dukungan Penghargaan, dukungan yang diberikan dalam bentuk penilaian terhadap individu, penguatan dan umpan balik.
5. Dukungan Kelompok, dukungan, dukungan yang diberikan dalam bentuk melibatkan diri dan pengakuan sebagai bagian dari kelompok yang memiliki minat aktivitas sosial yang sama.

Sedangkan menurut Taylor (2009), ada tiga komponen yang menjadi aspek-aspek dukungan sosial yaitu:

1. *Tangible Assistance*

Memberikan dukungan berupa materi, berupa jasa dan bantuan keuangan.

2. *Information Support*

Informasi yang diperoleh dari keluarga dan teman dapat lebih menolong individu untuk lebih memahami kejadian yang dapat menimbulkan stres dan membantu individu untuk menentukan dan mengarahkannya untuk mengatasi stres tersebut.

Menurut Friedman (Tamara, Bayhakki, & Nauli, 2014) ada empat aspek dukungan sosial dan keluarga antara lain :

- a. Dukungan Emosional, yang meliputi ekspresi, empati, perlindungan, perhatian, kepercayaan. Dukungan ini membuat seseorang merasa nyaman, tenang dan dicintai.
- b. Dukungan Instrumental, dukungan ini berupa penyediaan sarana yang mempermudah tujuan yang ingin dicapai yang berbentuk materi atau berupa jasa pelayanan
- c. Dukungan Informasi, meliputi pemberian nasehat, arahan, dan pertimbangan tentang bagaimana seseorang harus berbuat.
- d. Dukungan Penilaian, yaitu penghargaan atas apa yang telah dilakukan, dengan memberi umpan balik atas hasil atau prestasi yang dicapai.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas, maka dapat disimpulkan yang menjadi aspek-aspek dukungan sosial keluarga adalah dukungan

emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penilaian.

### 2.2.3 Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial Keluarga

Menurut Sarafino (2011) faktor yang mempengaruhi dukungan sosial keluarga yaitu:

1. Penerima dukungan

Dimana seseorang tidak mungkin menerima dukungan sosial jika mereka tidak ramah, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak membiarkan orang lain mengetahui bahwa dia membutuhkan bantuan.

2. Penyedia dukungan

Dimana seseorang yang harusnya menjadi penyedia dukungan mungkin saja tidak mempunyai sesuatu yang dibutuhkan orang lain atau mungkin mengalami stres sehingga tidak memikirkan orang lain atau bisa saja tidak sadar akan kebutuhan orang lain.

3. Faktor komposisi dan struktur jaringan sosial

Dimana adanya hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungan. Hubungan ini dapat bervariasi dalam ukuran (jumlah orang yang berhubungan dengan individu). Frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut), komposisi (apakah orang-orang tersebut keluarga, teman, rekan kerja) dan intimitas (kedekatan hubungan individu dan kepercayaan satu sama lain).

Menurut Friendman (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial keluarga adalah sebagai berikut:

a) Faktor Internal

1. Tahap Perkembangan, dalam hal ini setiap rentang usia memiliki pemahaman dan respon yang berbeda, dan ditentukan oleh faktor usia.
2. Pendidikan dan tingkat pengetahuan, keyakinan seseorang yang terbentuk oleh intelektual dari pengetahuan, pendidikan, dan pengalaman individu.
3. Emosional, berupa individu yang mengalami respons stres dalam perubahan dirinya dan cenderung berespon sebagai tanda sakit.
4. Spiritual, yaitu dengan melihat individu dalam kehidupannya, menyangkut keyakinan yang dikerjakan sebagai kemampuan dalam mencari harapan terhadap arti hidup.

b) Faktor Eksternal

1. Keluarga, merupakan dukungan social utama yang mempunyai ikatan emosi paling dekat.
2. Sosial ekonomi, berguna untuk meningkatkan pemahaman individu terhadap pentingnya suatu pendidikan dan mempengaruhi cara seseorang dalam bertindak.

3. Latar belakang budaya, yaitu hal-hal yang mempengaruhi keyakinan, kebiasaan dan penilaian tentang individu dalam memberikan dukungan, termasuk kebutuhan akan pendidikan.

Menurut Myers (dalam Wahyuni, 2016) ada tiga faktor penting yang mendorong seseorang memberikan dukungan yang positif, yaitu:

1. Empati: Merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain untuk dapat memahami emosi orang lain, sehingga dapat mengurangi dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.
2. Norma dan nilai sosial: Berguna untuk mendorong seseorang untuk menjalankan kewajiban dalam kehidupan.
3. Pertukaran sosial: Hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan dan informasi.

Berdasarkan yang telah dipaparkan diatas, yang menjadi faktor-faktor dukungan sosial keluarga yaitu ada faktor eksternal seperti keluarga, sosial ekonomi dan latar belakang budaya sedangkan faktor internalnya yaitu tahap perkembangan, pendidikan dan tingkat pengetahuan, emosional dan spiritual.

#### **2.2.4 Ciri – Ciri Dukungan Sosial Keluarga**

House Smet (dalam Setiadi, 2008) menyatakan bahwa setiap bentuk dukungan sosial keluarga mempunyai ciri-ciri seperti:

Pertama adalah perhatian emosional, setiap orang pasti membutuhkan bantuan afeksi dari orang lain, dukungan ini berupa dukungan simpatik dan empati, cinta, kepercayaan, dan penghargaan, sehingga seseorang yang menghadapi persoalan merasa dirinya tidak menanggung beban sendiri tetapi

masih ada orang lain yang memperhatikan, mau mendengar segala keluhannya, bersimpati, dan empati terhadap persoalan yang dihadapinya.

Kedua adalah informatif, yaitu bantuan informasi yang disediakan agar dapat digunakan oleh seseorang dalam menanggulangi persoalan- persoalan yang dihadapi, meliputi pemberian nasehat, pengarahan, ide-ide atau informasi lainnya yang dibutuhkan dan informasi ini disampaikan kepada orang lain yang mungkin menghadapi persoalan yang sama atau hampir sama.

Ketiga adalah bantuan instrumental, bantuan bentuk ini bertujuan untuk mempermudah seseorang dalam melakukan aktifitasnya berkaitan dengan persoalan-persoalan yang dihadapinya, atau menolong secara langsung kesulitan yang dihadapi, misalnya dengan menyediakan peralatan lengkap dan memadai bagi lansia, menyediakan obat-obat yang dibutuhkan dan lain-lain.

Keempat adalah bantuan penilaian, yaitu suatu bentuk penghargaan yang diberikan seseorang kepada pihak lain berdasarkan kondisi sebenarnya penderita. Penilaian ini bisa positif dan negatif yang mana pengaruhnya sangat berarti bagi seseorang. Berkaitan dengan dukungan sosial keluarga maka penilaian sangat membantu adalah penilaian yang positif.

Berdasarkan kesimpulan diatas ciri-ciri dukungan sosial keluarga yaitu ada perhatian emosional, informative, bantuan instrumental dan bantuan penilaian.

### 2.3 Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Stres Akademik

Mahasiswa memiliki suatu kewajiban untuk melakukan penelitian sebagai persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana. Penelitian yang dimaksud adalah sebuah karya ilmiah yang biasa disebut dengan skripsi. Skripsi merupakan istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya ilmiah berupa paparan tulisan hasil dari sebuah penelitian yang membahas suatu permasalahan/fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku.

Sebagai mahasiswa tentu banyak tekanan dan tuntutan yang diterima dari Universitas. Tuntutan akademik menjadi suatu hal yang pasti dihadapi oleh mahasiswa. Banyak mahasiswa yang mengalami stres akademik karena ketidakmampuannya dalam menyelesaikan tugas perkuliahan yang diberikan oleh dosen. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik adalah dukungan sosial seperti dari keluarga, lingkungan, orang spesial dan teman sebaya.

Dukungan sosial keluarga adalah suatu tindakan yang benar-benar dilakukan oleh orang lain, atau mendapat dukungan. Orang dengan dukungan sosial percaya bahwa mereka merasa dirinya dicintai, dihargai, dan bagian dari jaringan sosial, seperti organisasi keluarga atau komunitas, yang dapat membantu pada saat dibutuhkan (Sarafino, 2011). Dukungan sosial merupakan dukungan yang diterima oleh individu dari lingkungan sekitarnya agar dapat terhindar dari resiko mengalami stres (Zimet, 1988). Kemudian Simet (1944) menjelaskan bahwa dukungan sosial melindungi individu dari efek stres berat.

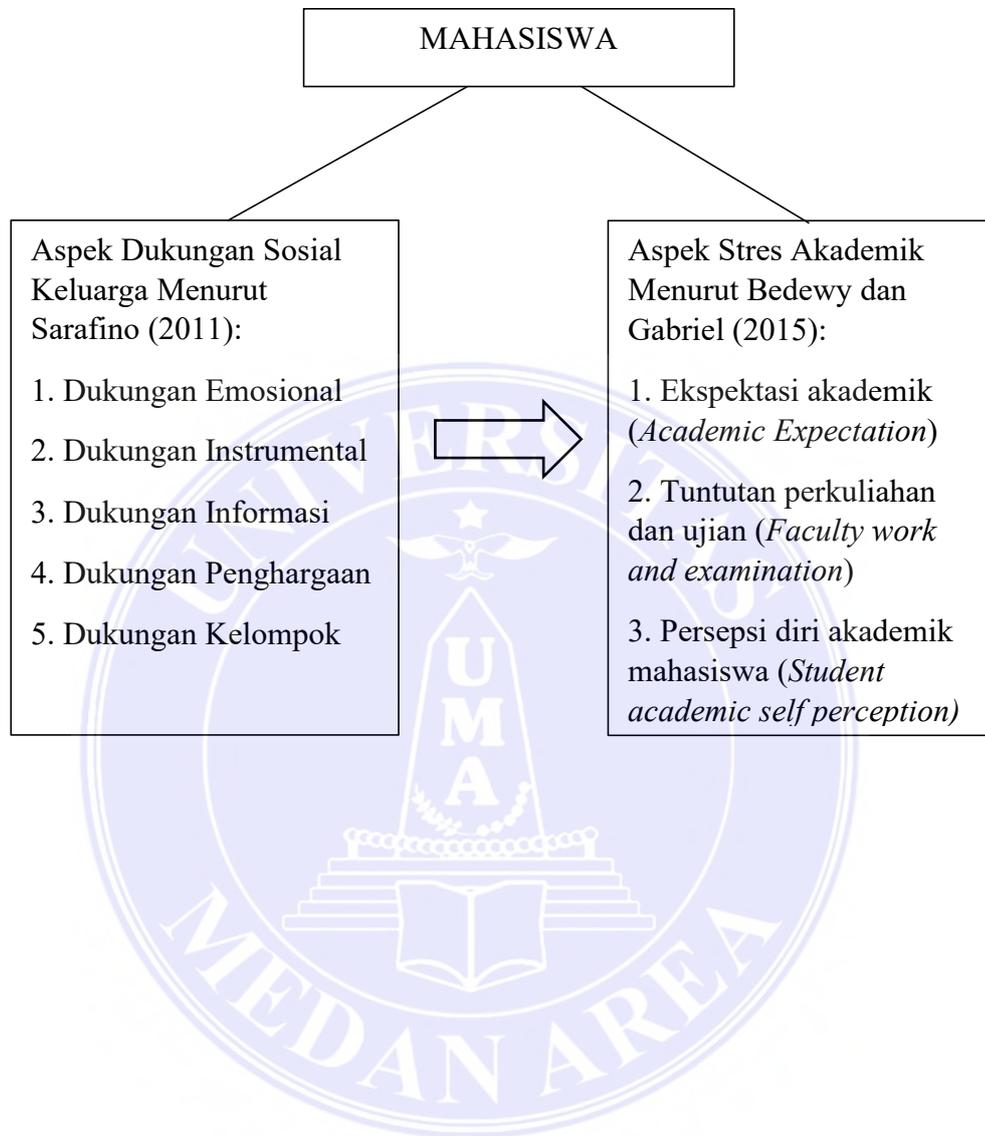
Ketika sumber-sumber stres akademik muncul, maka sosial akan sangat membantu dalam penyesuaian diri mahasiswa ketika menjalani aktivitas akademis.

Dukungan sosial keluarga memiliki peran terhadap kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Hubungan dukungan sosial dapat membantu penyesuaian psikologis, memperkuat praktik hidup sehat, dan membantu pemulihan dari sakit ketika hubungan itu bersifat suportif.



## 2.4 Kerangka Konseptual

Gambar 1.1



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tipe Penelitian**

Tipe penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang berlandaskan pada data konkrit yang konkrit yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. (Sugiyono, 2018).

#### **3.2 Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian merupakan segala sesuatu berupa apa saja yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat memperoleh informasi sebagai upaya untuk memberikan solusi permasalahan yang akan diteliti (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan adalah:

1. Variabel bebas (*Independent Variable*): Dukungan Sosial keluarga
2. Variabel terikat (*Dependent Variable*): Stres akademik

#### **3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian**

##### **3.3.1 Stres Akademik**

Stres Akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini memunculkan respon yang dialami individu berupa cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional serta ketidakmampuannya dalam menghadapi tuntutan akademik yang diberikan oleh dosen maupun orangtua dalam memperoleh nilai ataupun pengerjaan tugas.

Aspek-aspek stres akademik menurut Bedewy dan Gabriel (2015):

1. Ekspektasi akademik (*Academic expectation*)
2. Tuntutan perkuliahan dan ujian (*Faculty work and examination*)

### 3. Persepsi diri akademik mahasiswa (*Student academic self perception*)

#### 3.3.2 Dukungan Sosial Keluarga

Dukungan sosial keluarga adalah dukungan yang diberikan oleh anggota keluarga kepada individu berupa dukungan informasional, penilaian, instrumental dan emosional.

Aspek-aspek dukungan sosial keluarga menurut Sarafino (2011):

1. Dukungan emosional
2. Dukungan instrumental
3. Dukungan informasi
4. Dukungan penghargaan
5. Dukungan kelompok

#### 3.4 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

##### 3.4.1 Populasi

Populasi adalah suatu kelompok yang terdiri dari subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. (Sugiyono, 2018). Menurut Supardi (2013) populasi adalah objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah atau objek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Medan Area stambuk 2019 dengan jumlah 328 mahasiswa.

### 3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2018), sampel adalah bagian dari jumlah populasi yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan untuk penelitian. Sujarweni (2015) juga mengatakan sampel adalah bagian dari sejumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi dan yang benar-benar valid untuk mengukur sesuatu yang seharusnya diukur dalam penelitian. Dalam pemilihan sampel harus dilakukan berbagai pertimbangan agar mendapatkan hasil yang benar-benar dibutuhkan. Untuk dapat mengetahui jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini nantinya akan dilakukan screening terlebih dahulu. Hasil dari screening terdapat sampel berjumlah 65 mahasiswa yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan berdasarkan ciri-ciri stres akademik pada mahasiswa dilihat dari ciri-ciri melalui reaksi fisik, reaksi pikiran, reaksi emosi dan reaksi perilaku.

### 3.5 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling. Teknik purposive sampling adalah pengambilan sampel penelitian yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dengan beberapa pertimbangan agar mendapatkan jumlah sampel yang akan diteliti. Adapun karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area stambuk 2019
2. Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi)
3. Mahasiswa yang mengalami stres akademik

### 3.6 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode skala. Skala yang disebar berisikan daftar pertanyaan yang telah disiapkan dan disusun sedemikian rupa. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu skala dukungan sosial keluarga dan skala stres akademik.

Kedua skala ini diukur dengan menggunakan Skala Likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap dan pendapat. Skala ini digunakan pada kuisisioner yang nantinya akan diisi oleh responden berupa tingkat persetujuan terhadap serangkaian pertanyaan. Adapun tingkat persetujuan yang dimaksud adalah skala likert 1-4 pilihan, dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

### 3.7 Validitas dan Reliabilitas

#### 3.7.1 Validitas Alat Ukur

Dalam suatu penelitian sangat diperlukan untuk mengetahui valid atau tidaknya alat ukur yang digunakan. Validitas dapat mengukur sah atau valid tidaknya kuisisioner yang telah dibuat oleh peneliti. Suatu kuisisioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuisisioner dapat menghasilkan sesuatu yang akan diukur oleh kuisisioner tersebut (Ghozali, 2009).

#### 3.7.2 Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas adalah alat yang digunakan untuk mengukur suatu kuisisioner yang merupakan indikator suatu konstruk. Kuisisioner dikatakan reliabel jika jawaban responden konsisten dari waktu ke waktu. Pengukuran yang memiliki

reliabilitas yang tinggi adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel.

### 3.8 Metode Analisis Data

Menurut Sugiyono (2018), analisis data dalam penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan data konkret, data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dari pembahasan maka hal-hal yang dapat peneliti simpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi di psikologi Universitas Medan Area. Hubungan tersebut dapat dilihat dari hasil uji korelasi yang memperoleh  $r = -0,711$  dengan nilai signifikansi ( $p = 0,005$ ) ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin rendah stress Akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di fakultas psikologi Universitas Medan Area. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima.
2. Melihat hasil uji normalitas dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki sebaran yang normal berdasarkan uji normalitas residual yang memperoleh nilai sig ( $p = 0,096$ ) dimana  $p > 0,05$  dan bersifat linear dilihat dari hasil uji linearitas yang memperoleh signifikansi ( $p = 0,155$ ) ( $p > 0,05$ ).
3. Berdasarkan perbandingan kedua nilai rata-rata yakni mean hipotetik dan mean empirik, maka dapat dinyatakan bahwa dukungan sosial keluarga pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area tergolong rendah, sebab mean empiriknya 37,11 lebih kecil dibandingkan dengan mean hipotetiknya 57,5 dengan nilai SD 4,760 dan stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi di fakultas psikologi Universitas Medan Area yang sedang menyusun skripsi

tergolong Tinggi sebab mean empirik 51,05 lebih besar dari mean hipotetiknya yaitu 42,5 ,melebihi 1 SD, dimana nilai SD 4,942.

4. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari uji korelasi r Product Moment memperoleh  $r^2$  sebesar 0.481 yang menunjukkan bahwa sumbangan efektif dukungan keluarga terhadap stres adalah sebesar 48,1% Sisanya sebanyak 51,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti kepribadian, strategi coping, standar hidup, serta pendidikan.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas maka peneliti memberikan saran sebagai berikut.

### 1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi agar tetap mempertahankan semangat dan tetap menghadapi skripsi untuk melakukan evaluasi kembali terkait skripsi yang sedang dikerjakan dengan tujuan untuk memudahkan mahasiswa dalam mengingat dan mengetahui setiap kesalahan yang harus diperbaiki. Lebih terbuka dengan masalah skripsi terhadap orang tua tidak menghindari skripsi melainkan menyelesaikan dengan tepat waktu sehingga menunjang proses penyusunan skripsi dan mengurangi gejala-gejala stres.

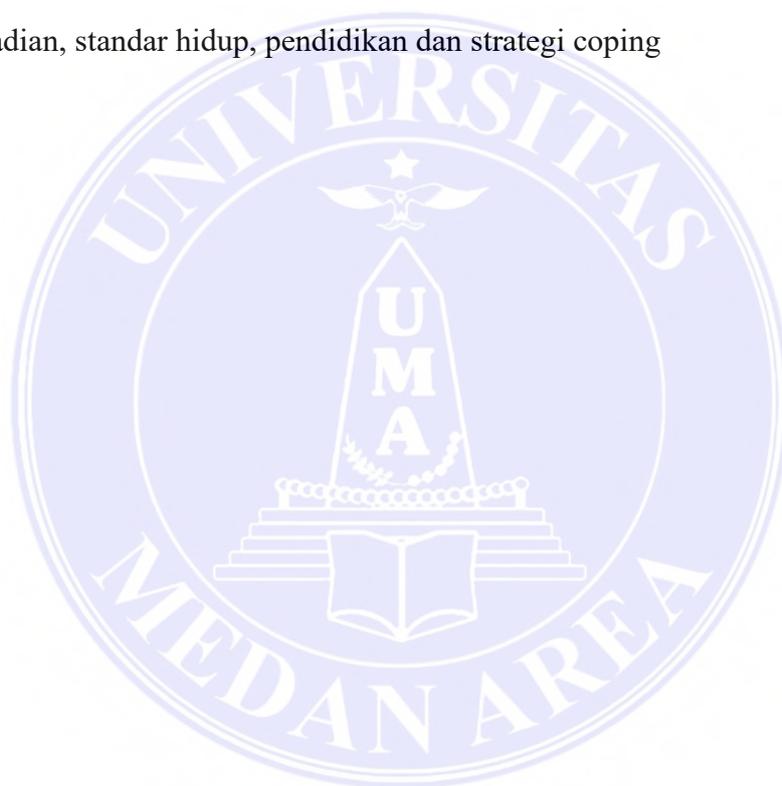
### 2. Bagi Keluarga

Diharapkan kepada keluarga mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk tetap memberikan dukungannya dalam hal membantu memberikan materi financial dalam mengerjakan skripsi, dan selalu menanyakan keadaan mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir dengan tujuan untuk meningkatkan semangat dan

motivasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Dengan turut mendengarkan setiap keluh kesah, menghibur dan siaga dalam memberi bantuan yang dibutuhkan mahasiswa sehingga dapat mengurangi stres yang dialami oleh mahasiswa.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengkaji lebih dalam mengenai stres khususnya stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi dengan melihat faktor-faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini seperti faktor kepribadian, standar hidup, pendidikan dan strategi coping



## DAFTAR PUSTAKA

- Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. (2020). *Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3, No. 1(1), 10-14.
- Anadita, D. (2021). Hubungan atara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring. *Borobudur Psychology Review*, 01(01), 38-45.
- Arfatin Nurrahmah, M. F. (2021). *Pengantar Statistika I*. Bandung: Media Sains Indonesia .
- Defitri, A. A., Zukhra, R. M., & Nopriadi. (2021). Hubungan Antara Dukungan Ssial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 287-296.
- Dianto, M. (2017). Profil dukungan sosial orangtua siswa di SMP Negeri Kecamatan BatangKapas Pesisir Selatan. *Jurnal Counseling Care*, 42-51.
- Faqih, M. F. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang yang Bekerja. *Skripsi*, 14.
- Friedman, M. (1998). *keperawatan keluarga, teori dan praktik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hidayat, E., & Darmawati, I. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9).
- Majrika, R. Y. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA di SMA Yogyakarta. *SKRIPSI*.

- Merry, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6-12.
- Miraj, S. F. (2020). Hubungan antara dukungan sosial keluarga terhadap optimisme pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di fakultas psikologi UIN Ar-Raniry. *Skripsi*.
- Mirna Purwati, A. R. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Mahasiswa Teknik Perencanaan. *Empati*, 7(2), 28-39.
- Mochammad Tanzil Multazam Indonesian Journal of Innovation Studies Vol. 21 (2023): January DOI: 10.21070/ijins.v21i.813 . Article type: (Innovation in Social Science)
- Mukaddar, K. A. (2022). Hubungan Rasa Syukur dan Stres Akademik Pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Skripsi*.
- Palmer, S., & Puri, A. (2006). *Coping sstress at university*. London: SAGE Publications.
- Priyoto. (2019). *Konsep Management Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putra Dewi Ambarwati, S. S. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan, Volume 5 No 1*, 40.
- Rohmah, Q. (2017). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang. *Skripsi*.
- Saputri, A. E., Raharjo, S. T., & Apsari, N. C. (2019). Dukungan sosial keluarga bagi orang dengan disabilitas sensorik. *Prosiding penelitian & Pengabdian kepada masyarakat*, 62-72.

- Sari, P. N. (2015). Hubungan dukungan keluarga dengan konsep diri lansia di lingkungan XI kelurahan Titi Papan Kecamatan Medan Deli. *Skripsi*, 15.
- Smet, Bart . (2007). psikologi kesehatan. Jakarta: Grasindo
- Sugiarti A. Musabiq, I. K. (2018). Gambaran Stres dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *InSight*, 20(1693–2552), 2.
- Surasa, I. N., & Murtiningsih. (2021). Hubungan Dukungan Sosial TemanSebaya Terhadap Harga Diri Remaja di SMPN 258 Jakarta Timur. *Borneo Nursing Journal*, 3(1).
- Tryaningsih, D. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi di Universitas Sanata Dharma. *Skripsi*.
- Wahyuni, N. (2014). *Uji Validitas dan Reliabilitas*. From Binus University: <https://qmc.binus.ac.id/2014/11/01/u-j-i-v-a-l-i-d-i-t-a-s-d-a-n-u-j-i-r-e-l-i-a-b-i-l-i-t-a-s/>
- Wilks , S. E. ( 2008 ) . Resilience amid academic stress : the moderating impact of social support among social work students . *Journal Advances in Social Work* , 9 ( 2 ) , 106-125 .
- Dune, T., McLeod, K., & Williams, R. (2021). *Culture, diversity and health in Australia: Towards culturally safe health care*. Routledge.
- Lazarus, R. S. (2020). Psychological stress in the workplace. In *Occupational stress* (pp. 3–14). CRC Press.
- Sungu, L. J., Weng, Q., & Kitule, J. A. (2019). When organizational support yields both performance and satisfaction: The role of performance ability in the lens of social exchange theory. *Personnel Review*, 48(6), 1410–1428.

### Lampiran 1.1 : Screening Penelitian

Selamat pagi/siang/malam teman-teman. Perkenalkan saya Khairisa Faranita, Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2019. Saat ini saya sedang melakukan screening untuk kepentingan dalam penyusunan skripsi saya. Saya memohon bantuan teman-teman mahasiswa/i Fakultas Psikologi UMA untuk berpartisipasi dengan mengisi kuisisioner dibawah ini. Adapun karakteristik yang dibutuhkan yaitu :

1. Mahasiswa/i Aktif Psikologi UMA stambuk 2019
2. Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi)

Semoga teman-teman dapat meluangkan waktunya sebentar untuk membantu saya dalam mengisi kuisisioner ini yaa. Terimakasih

NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1	Apakah kamu merasakan kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi/mengerjakan skripsi?		
2	Apakah kamu merasa tidak percaya diri saat mengerjakan skripsi?		
3	Apakah kamu mengalami gangguan fisik selama mengerjakan skripsi?		
4	Apakah kamu sering menunda dalam mengerjakan skripsi?		
5	Apakah kamu menjauhkan diri dari orang lain?		
6	Pernahkah kamu mengalami perubahan mood secara tiba-tiba?		
7	Apakah kamu merasa kehilangan minat dan motivasi dalam mengerjakan skripsi?		
8	Apakah saat mengerjakan skripsi kamu sulit untuk merilekskan badan?		

### Lampiran 1.2 : Hasil Screening

No	Jawaban Pertanyaan								Jumlah	Sampel
	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak		
1	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak		
	1	1	1	1	1	1			6	1
2	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya		
			1	1	1			1	4	
3	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya		
	1	1	1	1	1		1	1	7	1
4	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak		
			1	1					2	
5	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak		
		1	1	1	1	1	1		6	1
6	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya		
	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
7	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak		
	1	1	1	1	1	1			6	1
8	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya		
			1	1	1	1	1	1	6	1
9	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak		
									0	
10	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak		
	1	1	1	1	1		1		6	1
11	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya		
	1	1		1	1		1	1	6	1
12	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya		
	1		1		1			1	4	
13	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya		
	1	1	1	1	1			1	6	1
14	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya		
	1		1	1	1		1	1	6	1
15	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya		
	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
16	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya		
	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
17	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya		
		1	1	1	1	1		1	6	1
18	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya		
	1	1	1	1	1		1	1	7	1
19	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya		
	1	1		1	1		1	1	6	1
20	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya		
	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
21	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya		
	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
22	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya		
				1	1		1	1	4	1
23	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya		
	1	1			1			1	4	1
24	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya		

	1	1	1	1	1		1	1	7	1
25	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya		
	1		1		1	1		1	5	
26	Ya									
	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
27	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya		
		1		1	1			1	4	
28	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak		
	1	1	1	1	1	1			6	1
29	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak		
	1	1	1	1	1	1			6	1
30	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak		
	1	1	1	1	1		1		6	1
31	Ya									
	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
32	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya		
		1		1	1		1	1	5	
33	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya		
	1	1	1	1	1		1	1	7	1
34	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya		
	1		1	1	1	1		1	6	1
35	Ya									
	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
36	Ya									
	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
37	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak		
			1	1					2	
38	Tidak	Ya								
		1	1	1	1	1	1	1	7	1
39	Ya									
	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
40	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak		
	1	1	1	1	1				5	
41	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya		
	1		1	1	1	1	1	1	7	1
42	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak		
	1	1	1	1	1	1			6	1
43	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya		
	1	1	1	1	1			1	6	1
44	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya		
	1	1		1	1		1	1	6	1
45	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya		
	1		1	1	1	1	1	1	7	1
46	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya		
	1	1	1	1	1			1	6	1
47	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya		
	1		1	1	1			1	5	
48	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya		
	1					1	1	1	4	

49	Ya									
	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
50	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya		1
		1	1	1	1	1		1	6	1
51	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya		
					1		1	1	3	
52	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya		
	1	1		1	1		1	1	6	1
53	Ya									
	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
54	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak		
	1	1	1	1	1				5	
55	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya		
	1		1	1	1	1	1	1	7	1
56	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak		
	1	1	1	1	1	1			6	1
57	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak		
		1	1	1	1	1	1		6	1
58	Ya									
	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
59	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak		
	1	1	1	1	1	1			6	1
60	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya		
			1	1	1	1	1	1	6	1
61	Tidak									
									0	
62	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya		
	1		1		1	1		1	5	
63	Ya									
	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
64	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya		
		1		1	1			1	4	
65	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak		
	1	1	1	1	1	1			6	1
66	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak		
	1	1	1	1	1	1			6	1
67	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak		
	1	1	1	1	1		1		6	1
68	Ya									
	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
69	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya		
		1		1	1		1	1	5	
70	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak		
	1	1	1	1	1				5	
71	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya		
	1		1	1	1	1	1	1	7	1
72	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak		
	1	1	1	1	1	1			6	1
73	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya		

	1	1	1	1	1			1		6	1
74	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya			
	1	1		1	1		1	1		6	1
75	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya			
	1		1	1	1	1	1	1		7	1
76	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya			
	1	1	1	1	1			1		6	1
77	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya			
	1		1	1	1			1		5	
78	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya			
	1					1	1	1		4	
79	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya			
	1	1	1					1		4	
80	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya			1
		1	1	1	1	1		1		6	1
81	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya			
					1		1	1		3	
82	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya			
	1	1		1	1		1	1		6	1
83	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya			
	1	1					1	1		4	
84	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak			
	1	1	1	1	1					5	
85	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya			
	1		1	1	1	1	1	1		7	1
86	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak			
	1	1	1	1	1	1				6	1
87	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak			
		1		1			1			3	
88	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya			
	1	1	1					1		4	
89	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak			
	1	1	1	1	1	1				6	1
90	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya			
					1	1	1	1		4	
TOTAL SAMPLE										65	
TOTAL SAMPLE										65	

### Lampiran 1.3 : Skala Penelitian

#### A. Skala Stress Akademik

##### Petunjuk pengisian

Berikut ini akan disajikan sebuah skala yang terdiri dari 18 pernyataan mengenai **PANDANGAN ANDA** terhadap **DIRI ANDA**. Anda diharapkan menjawab setiap pernyataan sesuai dengan keadaan, perasaan, dan pikiran anda yang sebenarnya, dengan cara memilih:

SS : Bila anda merasa **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut.

S : Bila anda merasa **Setuju** dengan pernyataan tersebut.

TS : Bila anda merasa **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

STS : Bila anda merasa **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

##### Contoh pengisian :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin saya bisa mendapatkan nilai yang bagus selama perkuliahan.				×

Jika anda ingin mengubah jawaban anda, berilah tanda garis pada jawaban yang ingin anda ubah, kemudian silanglah jawaban yang anda anggap sesuai.

No	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin saya bisa mendapatkan nilai yang bagus selama perkuliahan.				
2.	Saya yakin bahwa saya akan sukses setelah saya lulus nanti.				
3.	Dosen saya memiliki harapan yang tidak realistis terhadap pencapaian akademik saya.				
4.	Harapan orangtua yang tidak realistis membuat saya stres.				
5.	Saya mempunyai waktu yang cukup untuk beristirahat setelah mengerjakan tugas perkuliahan.				
6.	Saya dapat membuat keputusan akademik dengan mudah.				
7.	Saya takut gagal dalam perkuliahan tahun ini.				

8.	Tuntutan akademik dari orangtua diluar kemampuan saya membuat saya stres.				
9	Kekhawatiran saya tentang gagal ujian merupakan kelemahan diri saya.				
10.	Soal ujian yang diberikan sulit.				
11.	Saya rasa tugas kuliah yang diberikan dosen terlalu banyak.				
12.	Dosen saya memberikan kritik terhadap kemampuan akademik saya.				
13.	Saya yakin dapat menjawab ujian dengan baik.				
14.	Kompetensi dengan teman saya dalam mendapatkan nilai bagus cukup ketat.				
15.	Saya rasa materi perkuliahan yang diberikan terlalu banyak.				
16.	Waktu yang diberikan untuk menjawab ujian sangat singkat.				
17.	Saya khawatir tidak mampu menjawab pada waktu ujian.				
18.	Walaupun saya sudah lulus, saya khawatir tidak mendapatkan pekerjaan.				

### B. Skala Dukungan Sosial Keluarga

No	Item	SS	S	TS	STS
1.	Perhatian orangtua kepada saya membuat perasaan saya nyaman.				
2.	Orangtua saya sering mengajak saya untuk membeli perlengkapan yang dibutuhkan untuk perkuliahan.				
3.	Setiap kali saya mengalami kesulitan, keluarga saya selalu berempati terhadap saya.				
4.	Saat sayakesulitan untuk mengerjakan tugas perkuliahan, keluarga saya bersedia membantu saya.				
5.	Bila ada masalah orangtua bersedia mendengarkan masalah saya.				
6.	Keluarga memberikan kasih sayang kepada saya.				
7.	Keluarga memberikan pujian ketika saya mendapatkan nilai yang bagus.				
8.	Orangtua membelikan buku yang saya butuhkan untuk membantu pembelajaran perkuliahan.				

9.	Orangtua saya terlalu sibuk, sehingga ia tidak memperdulikan saya.				
10.	Keluarga tidak memberi saya uang untuk mendukung pembelajaran saya, seperti: buku, kuota, dll.				
11.	Orangtua saya membelikan keperluan yang saya butuhkan untuk perkuliahan.				
12.	Keluarga saya kurang peduli dengan prestasi akademik saya.				
13.	Setiap nasehat yang disampaikan orangtua untuk kebaikan saya.				
14.	Keluarga memberikan pujian ketika saya mendapatkan nilai yang bagus di kampus.				
15.	Saya merasa tidak dihargai ketika memberikan pendapat.				
16.	Keluarga memberikan solusi untuk membantu mengatasi masalah saya.				
17.	Orangtua mengakui kelebihan yang saya miliki.				
18.	Saat mendapatkan kesulitan dalam mengerjakan tugas, keluarga tidak membantu saya untuk mengerjakan tugas tersebut.				
19.	Ketika saya mengajak keluarga saya berdiskusi tentang permasalahan perkuliahan, keluarga saya lebih memilih kepentingan lain.				
20.	Keluarga tidak pernah memberikan nasehat ketika saya berbuat kesalahan.				
21.	Keluarga tidak memberikan saran ketika saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas perkuliahan.				
22.	Keluarga saya sering memberikan alasan ketika saya meminta bantuan untuk mengerjakan tugas yang saya kurang pahami.				
23.	Kedua orangtua saya menasehati untuk kehidupan saya kelak nanti.				
24.	Keluarga memberikan dorongan saat saya merasa putus asa.				
25.	Saya tidak pernah merasa dihargai oleh orangtua saya.				
26.	Keluarga saya sering mengajak diskusi tentang permasalahan perkuliahan saya.				
27.	Ketika saya mendapatkan nilai yang jelek,				

	orangtua menasehati saya.				
<b>28.</b>	Saya jarang membicarakan tentang pemmasalahan perkuliahan saya.				



## Lampiran 1.4 : Data Penelitian

### Skala Stres Akademik

Aitem skala Stress Akademik																			
Nomor	Aitem 1	Aitem 2	Aitem 3	Aitem 4	Aitem 5	Aitem 6	Aitem 7	Aitem 8	Aitem 9	Aitem 10	Aitem 11	Aitem 12	Aitem 13	Aitem 14	Aitem 15	Aitem 16	Aitem 17	Aitem 18	Total
1	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	53
2	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	61
3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	56
4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	65
5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	66
6	3	3	3	3	2	1	3	2	3	3	1	1	2	3	3	2	3	2	43
7	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	64
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	67
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	69
11	1	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	61
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
13	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	66
14	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	62
15	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	66
16	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	64
17	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	3	3	3	63
18	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	63
19	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	57
20	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
22	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	60
23	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	64
24	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	61
25	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	59
26	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	61
27	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	66
28	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	66
29	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	60
30	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	59
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	70
32	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	69
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
34	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	67
35	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	65
36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	70
37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	71
38	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	67
39	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	60
40	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	62
41	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	63
42	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	61
43	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	64
44	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
45	3	4	4	3	3	4	3	3	1	4	4	3	3	3	3	4	4	4	60
46	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	59
47	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	59
48	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	64
49	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	64
50	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	63
51	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	64
52	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	66
53	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	58
54	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	62
55	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	62
56	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	61
57	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	63
58	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	64
59	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	60
60	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	59
61	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
62	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	63
63	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	64
64	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	60
65	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56



**Lampiran 1.5 : Lampiran Reliabilitas Dukungan sosial & Stress Akademik**

**Lampiran Reliabilitas Dukungan Sosial**

**Scale:  
Dukungan  
Sosial**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	65	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0.0
	Total	65	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.777	28

**Lampiran Realibilitas Stress Akademik**

**Scale:  
Stress  
Akademik**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	65	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0.0
	Total	65	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.846	18



Lampiran 1.6 : Lampiran Validitas Dukungan sosial & Stress Akademik

Lampiran Validitas Dukungan Sosial

Scale: Dukungan Sosial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	65	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0.0
	Total	65	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	3.171	2.985	3.338	.354	1.119	.009	28
Item Variances	.232	.116	.348	.231	2.988	.003	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	85.4462	23.188	.539	.758
X2	85.6154	22.709	.591	.754
X3	85.4462	22.845	.618	.754
X4	85.4923	23.098	.540	.758
X5	85.5692	23.593	.479	.762
X6	85.5692	24.093	.400	.766
X7	85.5231	23.441	.481	.761
X8	85.5077	23.754	.440	.764
X9	85.5538	23.126	.577	.757
X10	85.5846	22.934	.557	.756
X11	85.5846	23.059	.624	.755
X12	85.6154	23.647	.424	.764
X13	85.6923	24.591	.350	.769
X14	85.6000	25.213	.134	.778
X15	85.6154	23.897	.446	.764
X16	85.4923	23.598	.430	.764
X17	85.6462	23.451	.605	.758
X18	85.6308	23.924	.456	.764

X19	85.7385	25.040	.128	.779
X20	85.5692	25.343	.054	.784
X21	85.6769	25.160	.665	.785
X22	85.5846	24.184	.450	.774
X23	85.6462	25.482	.052	.782
X24	85.8000	26.319	.331	.793
X25	85.6923	25.310	.069	.782
X26	85.7538	26.438	.448	.797
X27	85.8000	27.006	.643	.802
X28	85.7385	25.196	.373	.783

### Lampiran Validitas Stress Akademik

#### Scale: Stress Akademik

##### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	65	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0.0
	Total	65	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

##### Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	3.468	3.369	3.708	.338	1.100	.007	18
Item Variances	.291	.237	.397	.160	1.677	.002	18

##### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	58.7077	23.866	.357	.843
Y2	58.8769	23.297	.524	.835
Y3	58.8462	23.382	.474	.837
Y4	58.9385	23.246	.534	.835
Y5	58.9385	23.309	.485	.837
Y6	58.9846	23.734	.353	.843
Y7	58.9231	24.072	.357	.843
Y8	58.9846	22.672	.623	.830

Y9	59.0308	23.655	.333	.845
Y10	58.9538	23.607	.398	.841
Y11	58.8615	22.496	.583	.831
Y12	58.9077	22.585	.563	.833
Y13	59.0154	23.328	.491	.837
Y14	59.0462	24.420	.298	.845
Y15	58.9846	24.015	.373	.842
Y16	59.0000	23.781	.395	.841
Y17	59.0154	23.422	.472	.837
Y18	59.0462	23.795	.402	.841

**Lampiran Mean Empirik**

**Descriptives**

**Notes**

Output Created	15-NOV-2023 11:20:16	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	65
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	All non-missing data are used.
Syntax	DESCRIPTIVES VARIABLES=X Y /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.	
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.00

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
DUKUNGAN SOSIAL	65	63	84	37.11	4.760
STRESS AKADEMIK	65	40	68	51.05	4.942
Valid N (listwise)	65				

**Lampiran 1.7 : Uji Asumsi (Uji Normalitas)**

**Notes**

Output Created	15-NOV-2023 10:44:04	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	65
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax	NPAR TESTS /K-S(NORMAL)=X Y /MISSING ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.03
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	314572

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet0]

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		DUKUNGAN SOSIAL	STRESS AKADEMIK
N		65	65
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	37.11	51.05
	Std. Deviation	4.760	4.942
Most Extreme Differences	Absolute	.209	.109
	Positive	.209	.085
	Negative	-.148	-.109
Test Statistic		.209	.109
Asymp. Sig. (2-tailed)		.096 <sup>c</sup>	.155 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

## LAMPIRAN UJI LINEARITAS

### Means

#### Notes

Output Created	15-NOV-2023 10:46:27	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	65
Missing Value Handling	Definition of Missing	For each dependent variable in a table, user-defined missing values for the dependent and all grouping variables are treated as missing.
	Cases Used	Cases used for each table have no missing values in any independent variable, and not all dependent variables have missing values.
Syntax	MEANS TABLES=Y BY X /CELLS=MEAN COUNT STDDEV /STATISTICS LINEARITY.	
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.04

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
STRESS AKADEMIK * DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA	65	100.0%	0	0.0%	65	100.0%

#### Report

STRESS AKADEMIK

DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA	Mean	N	Std. Deviation
-----------------------------	------	---	-------------------

63	66.00	1	
67	61.00	1	
68	55.00	1	
69	58.60	10	5.337
70	58.40	15	6.998
71	59.00	7	5.066
72	58.67	3	3.786
73	60.50	4	2.082
74	58.00	3	3.000
75	52.00	2	4.243
76	60.00	3	3.606
77	59.00	1	
78	61.00	2	2.828
79	58.00	1	
80	61.33	3	6.110
81	59.33	3	1.528
82	62.00	3	3.606
84	59.00	2	2.828
Total	59.05	65	4.942

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
STRESS AKADEMIK * DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA	Between Groups	241.862	17	14.227	.506	.937
	Linearity	8.600	1	8.600	.306	.003
	Deviation from Linearity	233.262	16	14.579	.519	.092
	Within Groups	1321.000	47	28.106		
Total		1562.862	64			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
STRESS AKADEMIK * DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA	-.711	.481	.693	.355

### Lampiran 1.8 : Uji Product Moment

#### Correlations

##### Notes

Output Created	15-NOV-2023 10:58:42	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	65
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax	CORRELATIONS /VARIABLES=X Y /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING=PAIRWISE.	
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.02

##### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
DUKUNGAN SOSIAL	37.11	4.760	65
STRESS AKADEMIK	51.05	4.942	65

##### Correlations

		DUKUNGAN SOSIAL	STRESS AKADEMIK
DUKUNGAN SOSIAL	Pearson Correlation	1	-.711
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	65	65
STRESS AKADEMIK	Pearson Correlation	-.711	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	65	65

## Descriptives

### Notes

Output Created	15-NOV-2023 11:20:16	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	65
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	All non-missing data are used.
Syntax	DESCRIPTIVES VARIABLES=X Y /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.	
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.00

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
DUKUNGAN SOSIAL	65	63	84	37.11	4.760
STRESS AKADEMIK	65	40	68	51.05	4.942
Valid N (listwise)	65				

**Lampiran 1.9 : Surat Penelitian**



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360162, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223  
 Kampus II : Jalan Sialitbodi Nomor 79 / Jalan Sei Bersyu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122  
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ\_medanarea@uma.ac.id

---

Nomor : 2701/FPSI/01.10/X/2023 30 Oktober 2023  
 Lampiran : -  
 Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan  
 Administrasi Keuangan  
 Universitas Medan Area  
 di  
 Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Khairisa Faranita**  
 NPM : **198600393**  
 Program Studi : **Ilmu Psikologi**  
 Fakultas : **Psikologi**

untuk melaksanakan pengambilan data di **Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Jl. Kolam Nomor 1 Medan Estate / Jl. Gedung PBSI, Medan 20223** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Stres Akademik Mahasiswa Psikologi Di Universitas Medan Area"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Universitas yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,  
 Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat



**Tri Andriyana, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog**

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip





# UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223  
 Kampus II : Jalan Selayud Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122  
 Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**  
 Nomor : 2162 /UMA/B/01.7/XI/2023

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Khairisa Faranita  
 No.Pokok Mahasiswa : 198600393  
 Fakultas : Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Universitas Medan Area dengan Judul Skripsi  
 “Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Stres Akademik Mahasiswa  
 Psikologi Di Universitas Medan Area”.

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam  
 penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Fakultas Psikologi.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya

Medan, 04 Desember 2023.

an Rector  
 Wakil Rector Bidang Pengembangan SDM &  
 Administrasi Keuangan,

  
 Dr. Suswati, MP

CC :  
 - Arsip

