



**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
STRESS AKADEMIK SAAT PEMBELAJARAN PASCA
DARING PADA MAHASISWA PEKERJA**

LAPORAN SKRIPSI

SAHADOEN MARIA BLANCKE NENITA YOLANDA

46118110035

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PSIKOLOGI/PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2023**



**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
STRESS AKADEMIK SAAT PEMBELAJARAN PASCA
DARING PADA MAHASISWA PEKERJA**

LAPORAN SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
sarjana**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**SAHADOEN MARIA BLANCHE NENITA YOLANDA
46118110035**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PSIKOLOGI/PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2023**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SAHADOEN MARIA BLANCKE NENITA YOLANDA

NIM : 46118110035

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *STRESS*
AKADEMIK SAAT PEMBELAJARAN PASCA DARING PADA
MAHASISWA PEKERJA

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Bali, 7 Juli 2023

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Sahadoen Maria Blancke Nenita Yolanda

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Sahadoen Maria Blancke Nenita Yolanda
NIM : 46118110035
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Saat Pembelajaran Pasca Daring pada Mahasiswa Pekerja

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata I pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog (.....)
NIDN : 315099102
Ketua Penguji : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc (.....)
NIDN : 308018301
Penguji 1 : Winy Nila Wisudawati, M.Psi., Psikolog (.....)
NIDN : 328058902

Jakarta, 7 Juli 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

(Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D)

Ketua Program Studi Psikologi

(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Penulisan Laporan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Yenny S. Psi., M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti M. Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Dhani Irmawan S. Psi., M. Sc selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Prahastia Kurnia Putri, S. Psi, M. Psi selaku Dosen Pembimbing yang selalu hadir untuk membantu, membimbing, serta menyemangati saya dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
6. Ibu Melani Aprianti, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku Dosen reviewer proposal yang telah memberikan banyak arahan untuk membantu saya dalam memperbaiki Tugas Akhir.
7. Suami dan keluarga yang selalu memberikan dukungan spiritual, moral, dan material yang tak terhingga selama masa studi ini.
10. Teman-teman terdekat dan teman-teman kampus yang tidak bisa saya tuliskan satu per satu, yang telah saling mendukung, menjadi teman curhat, saling membantu dalam menyelesaikan TA ini

11. Serta, kedua kucing saya—Hitam dan Manis, yang selalu setia berada di samping saya ketika saya berada di depan laptop mengerjakan TA ini, menjadi penghibur dengan tingkah laku gemasnya ketika saya sedang galau dengan dikerjar deadline TA

Meyakini bahwa tidak ada yang sempurna di dunia, begitu pula dengan Tugas Akhir ini yang masih memiliki banyak kekurangan. Maka dari itu, segala bentuk kritik dan saran yang dapat menyempurnakan laporan ini akan dengan senang hati saya terima. Dengan begitu, harapan saya laporan ini dapat berkontribusi dalam mengembangkan ilmu psikologi kedepannya

Bali, 7 Juli 2023

Sahadoen Maria Blancke Nenita Yolanda



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sahadoen Maria Blancke Nenita Yolanda

NIM : 46118110035

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *STRESS* AKADEMIK SAAT PEMBELAJARAN PASCA DARING PADA MAHASISWA PEKERJA

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana HAK Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkatan data (database), merawat, dan mempublikasikan laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Bali, 7 Juli 2023

Yang menyatakan,

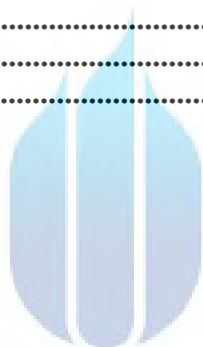


Sahadoen Maria Blancke Nenita Yolanda

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERYATAAN KARYA SENDIRI | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iii |
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS..... | vi |
| ABSTRAK | vii |
| ABSTRACT..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 9 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 9 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 9 |
| 1.1.1 Manfaat Teoritis..... | 9 |
| 1.1.2 Manfaat Praktis..... | 10 |
| BAB II | 11 |
| TINJAUAN PUSTAKA | 11 |
| 2.1 <i>Stress</i> Akademik | 11 |
| 2.1.1 Definisi <i>Stress</i> Akademik..... | 11 |
| 2.1.2 Faktor-faktor <i>Stress</i> Akademik | 12 |
| 2.2 Dukungan Sosial..... | 13 |
| 2.2.1 Definisi Dukungan Sosial..... | 13 |
| 2.2.2 Faktor-Faktor Dukungan Sosial..... | 14 |
| 2.3. Dinamika Antara Dukungan Sosial dan <i>Stress</i> Akademik..... | 14 |
| 2.4. Penelitian Terdahulu | 17 |
| 2.5. Kerangka Berpikir | 22 |
| 2.6. Hipotesis | 24 |
| BAB III..... | 25 |
| METODE PENELITIAN | 25 |
| 3.1 Desain Penelitian | 25 |
| 3.1.1 Identifikasi Variabel..... | 25 |
| 3.2 Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel | 25 |
| 3.2.1 Populasi | 25 |
| 3.2.2 Sampel..... | 25 |
| 3.2.3 Teknik Sampling | 26 |
| 3.3 Definisi Operasional Variabel | 26 |
| 3.3.1 Definisi Operasional Variabel <i>Stress</i> Akademik (Y)..... | 26 |
| 3.3.2. Definisi Operasional Variabel Dukungan Sosial (X) | 27 |
| 3.4.1 Teknik Pengumpulan Data | 28 |

| | |
|---|-----------|
| 3.4.2 Blue Print Alat Ukur..... | 29 |
| 3.5 Validitas & Reliabilitas..... | 36 |
| 3.5.1 Uji Validitas oleh Expert Judgement | 36 |
| 3.6 Teknik Analisa Data | 42 |
| BAB IV | 43 |
| PEMBAHASAN | 43 |
| 4.1 Analisis Deskriptif | 43 |
| 4.2 Uji Asumsi | 46 |
| 4.2.1. Uji Normalitas | 46 |
| 4.2.3 Uji Linearitas | 48 |
| 4.4. Pembahasan | 50 |
| BAB V..... | 55 |
| KESIMPULAN DAN SARAN | 55 |
| 5.1 Kesimpulan..... | 55 |
| 5.2 Keterbatasan Penelitian | 55 |
| 5.3 Saran..... | 55 |
| Saran Teoritis | 55 |
| Saran Praktis | 55 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 57 |
| LAMPIRAN..... | 65 |



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 2. 1. Penelitian Terdahulu | 17 |
| Tabel 3. 1. <i>Blue Print</i> alat ukur <i>Stress</i> Akademik..... | 29 |
| Tabel 3. 2. <i>Blue Print</i> alat ukur Dukungan Sosial..... | 33 |
| Tabel 3. 3. Distribusi Item Skala <i>Stress</i> Akademik | 36 |
| Tabel 3. 4. Distribusi Item Skala Dukungan Sosial | 36 |
| Tabel 3. 5. Uji Reliabilitas Keseluruhan Variabel Dukungan Sosial..... | 40 |
| Tabel 3. 6. Uji Reliabilitas Keseluruhan Variabel <i>Stress</i> Akademik..... | 41 |
| Tabel 3. 7. Item Variabel <i>Stress</i> Akademik Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas | 41 |
| Tabel 3. 8. Item Variabel Dukungan Sosial Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas | 41 |
| Tabel 4. 1. Deskripsi Responden berdasarkan karakteristik..... | 43 |
| Tabel 4. 2. Deskripsi Data Penelitian..... | 44 |
| Tabel 4. 3. Rumus Kategorisasi Norma Hipotetik..... | 45 |
| Tabel 4. 4. Kategorisasi Skala Dukungan Sosial..... | 45 |
| Tabel 4. 5. Kategorisasi Skala <i>Stress</i> Akademik..... | 46 |
| Tabel 4. 6. Hasil Uji Normalitas..... | 47 |
| Tabel 4. 7. Uji Korelasi..... | 49 |
| Tabel 4. 8. Matriks korelasi hubungan antar Dimensi..... | 50 |



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---------------------------------------|----|
| Gambar 2 1. Kerangka Penelitian | 24 |
|---------------------------------------|----|



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1. Kuesioner Penelitian..... | 66 |
| Lampiran 2. Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial | 88 |
| Lampiran 3. Uji Reliabilitas Skala <i>Stress</i> Akademik..... | 88 |
| Lampiran 4. Uji Normalitas | 92 |
| Lampiran 5. Uji Linieritas..... | 92 |
| Lampiran 6. Uji Korelasi Pearson..... | 93 |
| Lampiran 10. a.Expert Judgement. | 94 |
| Lampiran 10. b. Expert Judgement..... | 117 |
| Gambar Boxplot untuk variabel X..... | 119 |
| Gambar Boxplot untuk variabel Y..... | 119 |

