

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN  
STRATEGI COPING DENGAN STRES AKADEMIK  
PADA SISWA**

**TESIS**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Mencapai Gelar Magister Psikologi**



**Oleh :**

**DINI SUDJIYANTI  
NPM: 1531700025**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2020**

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN  
STRATEGI COPING DENGAN STRES AKADEMIK PADA  
SISWA**

**TESIS**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Mencapai Gelar Magister Psikologi**



**Oleh :**

**DINI SUDJIYANTI  
NIM : 1531700025**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2020**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**TESIS**

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN  
STRATEGI COPING DENGAN STRES AKADEMIK PADA  
SISWA**

**Diajukan oleh :**

**DINI SUDJIYANTI**

**NIM : 1531700025**

**Disetujui untuk diujikan :**

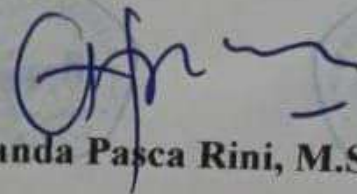
**Surabaya, 14 Juni 2020**

**Dosen Pembimbing**



**Andik Matulesy, M.Si., Psikolog**

**Dosen Pendamping**



**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2020**



**HALAMAN PENGESAHAN**

**TESIS**

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN  
STRATEGI COPING DENGAN STRES AKADEMIK PADA  
SISWA**

**Diajukan oleh:**

**DINI SUDJIYANTI**

**NIM : 1531700025**

**Telah Dipertimbangkan Di Depan Tim Penguji  
Dan Dinyatakan Lulus Pada Ujian Tesis Program Magister Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Pada Tanggal : 06 Juli 2020**

**Tim Penguji :**

**Ketua : Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog**

**Anggota : Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog**

**Drs. Sahat Saragih, M.Si.**



**Dr. Suroso, M.S., Psikolog**

This block contains three handwritten signatures in blue ink, each written over a horizontal line. The signatures are positioned to the right of the names of the examiners listed in the text.

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Dini Sudjiyanti  
NPM : 1531700025  
Alamat : Pakis Gunung I No. 107 Surabaya  
Nomor Handphone : 081230031698

Menyatakan bahwa "Tesis" yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 ( UNTAG ) Surabaya dengan judul, **HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN STRATEGI COPING DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA**" adalah hasil karya sendiri dan bukan plagiat dari karya orang lain.

Selanjutnya apabila dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, hal ini bukan tanggung jawab pembimbing dan atau pengelola program tetapi menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Atas hal tersebut saya bersedia menerima sanksi sesuai hukum atau aturan yang berlaku di Indonesia.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari siapapun

Surabaya,.....



Hormat saya,

Dini Sudjiyanti



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN  
Jl. Semolowaru 45 Surabaya  
Tlp. 031 593 1800 (ex. 311)  
Email: perpustakaan@untag-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DINI SUDJIYANTI  
NBI : 1531700025  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Magister Psikologi  
Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi/Tesis/Disertasi/Laporan Penelitian/Makalah

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, atas karya saya yang berjudul:

Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Strategi Coping Dengan Stress Akademik Pada Siswa

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Pada Tanggal : .....

Yang Menyatakan,

METERAI TEMPEL  
6000  
48717AHF21524092  
6000  
ENAM RIBU RUPIAH  
DINI SUDJIYANTI

## **MOTTO**

“Tak perlu untuk menjadi sempurna  
Cukup menjadi yang baik saja  
Dan selalu belajar akan kebaikan dalam hidup.  
Sebab kesempurnaan itu hanya milik sang pencipta alam”



## KATA PENGANTAR

Peneliti sebagai manusia bisa sangat bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala kenikmatan yang telah diberikan kepada peneliti, baik nikmat jasmani maupun rohani yang tidak bisa terhitung jikalau berusaha menghitungnya. Salah satu bentuk nikmat yang Allah berikan dan rasa syukur saya sebagai peneliti dapat menyelesaikan penyusunan penulisan tesis dengan judul '*Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Strategi Coping Dengan Stres Akademik Pada Siswa*'. Tidak lepas dari do'a dan usaha untuk menyelesaikannya.

Ucapan terimakasih penulis tunjukan kepada orang tua atas jasa-jasa dalam memberikan dukungan berupa do'a, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis ini.

Penulis menyadari sepenuhnya tanpa bantuan dari beberapa pihak penulisan tesis ini tidak akan terselesaikan dengan baik, sehingga penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas 17 Agustus 1945 ( UNTAG ) Surabaya, yakni Dr. Mulyanto Nugroho, M.M.,CMA.,CPA.
2. Dr. Suroso, M.S., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945
3. Dr. Rr Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Kaprodi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sekaligus sebagai Dosen pembimbing yang selalu memberikan motivasi, koreksi dan saran untuk meneliti dan menulis sebaik mungkin, sehingga tesis ini bisa terselesaikan
4. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan saran dan motivasi untuk meneliti dan menulis sebaik mungkin, sehingga tesis ini bisa terselesaikan.
5. Seluruh Dosen dan Staf Program Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 ( UNTAG ) Surabaya.
6. Terima Kasih Kepada Kepala Sekolah SMP AL Falah Waru, Sidoarjo Ibu Tutik Susilowati, S.S., M.Pd, yang memperbolehkan dan mengijinkan penelitian pada siswanya sebagai subjek penelitian.



7. Terima kasih pada Bapak Andi Subroto suami tercinta yang selalu sabar menemani dan mendampingi penulis dalam melakukan penelitian dan Keempat putra-putri dini yang semuanya selalu memberikan do'a dan motivasinya agar penulisan tesis bisa terselesaikan dengan baik sebagai peneliti mengucapkan banyak terima kasih.
8. Teman – teman Magister Angkatan 38 diantaranya Mas Faqih, Pak Indarto, Bu Eva, dan Bu Candra yang selalu membantu memberikan saran, serta selalu memberikan semangat dan dukungan sehingga penulisan tesis bisa terselesaikan.
9. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam proses penulisan tesis.

Penulis menyadari betul bahwa dalam penulisan tesis ini masih banyak ketidak sempurnaan dalam setiap lembar halamannya. Oleh karenanya penulis sangat mengharapkan saran, kritikan dan masukan yang dapat membangun pembaca demi kesempurnaan penulisan tesis ini. Akhir kata, peneliti berharap semoga tulisan tesis yang sederhana ini dapat bermanfaat dan menambah keberkahan bagi para pembaca

Surabaya,.....

Penulis,

**Dini Sudjiyanti**

## ***ABSTRACT***

Dini Sudjiyanti, 1531700025, 2020. Relationship between Social Support and Coping Strategies with Academic Stress in Students. Thesis. Supervisor: Dr. Andik Matulesy, M.Sc., Psychologist, Assistant: Dr. Rr Amanda Pasca Rini M.Sc., Psychologist, University August 17, 1945

Academic stress is a condition in the form of physical, mental or emotional disturbances caused by mismatches between environmental demands and actual resources owned by students so that they increasingly feel burdened by various pressures and demands at school. Academic stress is a source of problems that are often experienced by all students, which is caused by factors such as academic demands that are considered too heavy, poor exam results or not in accordance with expectations desired by students, assignments that accumulate, and also the social environment. The purpose of this study was to examine the relationship between social support and coping strategies with academic stress on AL FALAH Middle School students. Respondents in this study were 20 students of AL FALAH Middle School, Jalan Anggrek VI / 40 Deltasari Indah, Waru, Sidoarjo. The academic stress scale, social support and coping strategies have met the validity and reliability tests. The results of data analysis obtained the price coefficient  $F = 557,281$  at  $p = 0,000$  ( $p < 0.01$ ), the results show that social support and coping strategies have a very significant effect on academic stress. So the hypothesis states there is a relationship between social support and coping strategies with academic stress on students. Partial test on social support variables, obtained  $t = 2,495$  at  $p = 0.023$  ( $p < 0.05$ ). This means that social support has a significant relationship with academic stress. Variable coping strategies obtained  $t = 2,347$  at  $p = 0.031$  ( $p < 0.05$ ). This means that coping strategies have a significant relationship with academic stress.

**Keywords: Academic Stress, Social Support, Academic Stress**

## INTISARI

Dini Sudjiyanti, 1531700025, 2020. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Strategi *Coping* Dengan Stres Akademik Pada Siswa. Tesis. Pembimbing : Dr. Andik Matulesy, M.Si.,Psikolog, Pendamping : Dr. Rr Amanda Pasca Rini M.Si.,Psikolog.,Universitas 17 Agustus 1945

Stres akademik merupakan suatu kondisi yaitu berupa gangguan fisik, mental ataupun emosional yang disebabkan karena ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga semakin merasa terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan disekolah. Stres akademik merupakan sumber permasalahan yang sering dialami oleh semua siswa, yang hal tersebut disebabkan adanya faktor seperti tuntutan akademik yang dinilai terlampau berat, hasil ujian yang buruk atau tidak sesuai ekspektasi yang diinginkan oleh siswa, tugas yang menumpuk, dan juga lingkungan pergaulan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan strategi *coping* dengan stres akademik pada siswa SMP AL FALAH. Responden dalam penelitian ini 20 siswa SMP AL FALAH, Jalan Anggrek VI/40 Deltasari Indah, Waru, Sidoarjo. Skala stres akademik, dukungan sosial dan strategi *coping* telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Hasil analisis data diperoleh harga koefisien  $F=557.281$  pada  $p=0.000$  ( $p<0.01$ ), dari hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial dan strategi *coping* memberikan pengaruh yang sangat signifikan pada stres akademik. Sehingga hipotesisnya menyatakan adanya hubungan antara dukungan sosial dan strategi *coping* dengan stres akademik pada siswa. Uji Parsial pada

variabel dukungan sosial, diperoleh  $t=2.495$  pada  $p=0.023$  ( $p<0,05$ ). Artinya dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik. Variabel strategi *coping* diperoleh  $t=2.347$  pada  $p=0.031$  ( $p<0.05$ ). Artinya strategi *coping* memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik.

**Kata kunci : Stres Akademik, Dukungan Sosial, Stres Akademik**



## DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan .....	i
Halaman Persetujuan .....	ii
Halaman Pengesahan .....	ii
Halaman Surat Pernyataan.....	iv
Halaman Motto .....	v
Kata Pengantar .....	vi
ABSTRAK .....	viii
INTISARI .....	ix
Daftar Isi .....	xi
Daftar Tabel .....	xv
Daftar Gambar .....	xvi
<b>I.PENDAHULUAN</b>	
<b>A. PERMASALAHAN</b>	
1. Latar Belakang Masalah .....	1
2.Perumusan Masalah .....	15
3.Keaslian Penelitian.....	18
<b>B.TUJUAN &amp; MANFAAT PENELITIAN</b>	
1. Tujuan Penelitian .....	22
2. Manfaat Penelitian .....	22
<b>II.TINJAUAN PUSTAKA LANDASAN PEMIKIRAN &amp; HIPOTESIS</b>	
<b>A.TINJAUAN PUSTAKA</b>	
1.Stres Akademik.....	23
a. Definisi Stres Akademik .....	23

b. Aspek Stres Akademik.....	32
c. Indikator Stres Akademik. ....	37
2. Dukungan Sosial	
a. Definisi Dukungan Sosial .....	37
b. Aspek Dukungan Sosial.....	39
c. Indikator Dukungan Sosial.....	42
3. Strategi <i>Coping</i>	
a. Definisi Strategi <i>Coping</i> .....	42
b. Faktor-faktor Strategi <i>Coping</i> .....	44
<b>B.LANDASAN KERANGKA BERPIKIR</b> .....	44
<b>C.HIPOTESIS</b> .....	49
<b>III. METODE PENELITIAN</b>	
<b>A.SUBJEK PENELITIAN</b> .....	50
1.Populasi.....	50
2.Partisipan.....	51
<b>B. VARIABEL PENELITIAN DAN PENGUKURANNYA</b>	
1. Stres Akademik.....	51
a.Definisi Operasional.....	51
b. Pengembangan Alat Ukur .....	51
2. Dukungan Sosial .....	53
a.Definisi Operasionall .....	53
b. Pengembangan Alat Ukur .....	53
3. Strategi <i>Coping</i> .....	55
a.Definisi Operasional.....	55
b. Pengembangan Alat Ukur .....	56

<b>C.ANALISIS DATA .....</b>	<b>58</b>
1.Uji Validitas dan Reliabilitas .....	58
a. Uji Validitas .....	58
b.Uji Reliabilitas .....	62
2. Uji Asumsi .....	63
a. Uji Normalitas .....	63
b. Uji Linieritas .....	64
<b>IV. HASIL PENELITIAN &amp; PEMBAHASAN</b>	
<b>A.HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>65</b>
Teknik Analisis Uji Hipotesis .....	65
1. Uji Korelasi Simultan .....	65
2. Uji Korelasi Parsial .....	66
3. Uji R Square.....	66
<b>B.PEMBAHASAN .....</b>	<b>67</b>
<b>V. KESIMPULAN &amp; SARAN .....</b>	<b>76</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>82</b>
Lampiran 1 Skala Penelitian	
1. Kuesioner Stres Akademik .....	87
2. Kuesioner Dukungan Sosial.....	91
3. Kuesioner Strategi <i>Coping</i> .....	96
• Lampiran 2 Tabulasi Data	
1. Tabulasi Data Stres Akademik.....	100
2. Tabulasi Data Dukungan Sosial.....	106
3. Tabulasi Strategi <i>Coping</i> .....	112

- Lampiran 4
  1. Uji Analisis ..... 115
  2. Uji Normalitas..... 121
  3. Uji Linieritas ..... 128
  4. Uji Reliabilitas Stres Akademik..... 133
  5. Uji Reliabilitas Dukungan Sosial..... 141
  6. Uji Reliabilitas Strategi *Coping* ..... 148
- Lampiran 5 Analisis Data
  1. Uji Simultan ..... 154
  2. Uji Korelasi parsial ..... 154
  3. Uji R Square..... 155
- Lampiran 6 Permohonan Ijin Pengambilan Data Di SMP AL FALAH WARU Kabupaten Sidoarjo ..... 156
- Lampiran 7 Kesiediaan SMP AL FALAH WARU Kabupaten Sidoarjo Sebagai Tempat Pengambilan Data ..... 157
- Lampiran 8 Dokumentasi..... 158