

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN *GRIT* DENGAN STRES
AKADEMIK MAHASISWA MBKM**

TESIS

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Mencapai Gelar Magister Psikologi



Oleh :

AURELIA VANIA DIASTARI
NIM : 1532300068

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

2025

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN GRIT DENGAN STRES
AKADEMIK MAHASISWA MBKM**

Program Studi Magister Psikologi



Diajukan oleh :

Aurelia Vania Diastari

NIM : 1532300068

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945
SURABAYA
2025**

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN *GRIT* DENGAN STRES
AKADEMIK MAHASISWA MBKM**

Usulan Penelitian untuk Thesis S-2
Guna Mencapai Gelar Magister Psikologi

Program Studi Magister Psikologi



Diajukan oleh :

Aurelia Vania Diastari
NIM : 1532300068

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

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN GRIT DENGAN STRES
AKADEMIK MAHASISWA MBKM**

Diajukan oleh :

Aurelia Vania Diastari

NIM : 1532300068

Disetujui untuk diuji :

Surabaya, 14 Januari 2025

Dosen Pembimbing I



Dr. Andik Matulessy, M.Si., Psikolog

Dosen Pendamping II



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

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI**

UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945

SURABAYA

2025

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN GRIT DENGAN STRES
AKADEMIK MAHASISWA MBKM**

diajukan oleh :

Aurelia Vania Diastari

NIM : 1532300068

Telah dipertimbangkan di depan Tim Penguji

Dan dinyatakan lulus pada ujian tesis Program Magister Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Pada tanggal : 14 Januari 2025

Tim Penguji

Ketua : **Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi**

Anggota : **Dr. Andik Matulessy, M.Si., Psikolog**

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

Dekan

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

HALAMAN SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Aurelia Vania Diastari
NPM : 1532300068
Alamat : Taman Pondok Legi III, Sidoarjo, Jawa Timur.
Telpon : 087752193629

Menyatakan bahwa "Tesis" yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan judul:

"Hubungan Dukungan Sosial dan *Grit* dengan Stres Akademik Mahasiswa MBKM"

Adalah hasil karya saya sendiri, bukan "Duplikasi dari karya orang lain". Selanjutnya, apabila dikemudian hari ada klaim dari pihak lain 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, pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya, 14 Januari 2025

Hormat saya



Aurelia Vania Diastari
NPM: 1532300068



**UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA**

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext. 311)
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aurelia Vania Diastari
NBI/ NPM : 1532300068
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Magister Psikologi
Jenis Karya : Tesis

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 Dukungan Sosial dan Grit dengan Stres Akademik Mahasiswa MBKM”

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 : Sidoarjo
Pada tanggal : 14 Januari 2025

Yang Menyatakan,



Aurelia Vania Diastari)

HALAMAN MOTTO

Segala hal yang diupayakan tidak akan ada yang sia-sia.

Segala sesuatu yang dijumpai tanganmu untuk dikerjakan, kerjakanlah itu sekuat tenaga, karena tak ada pekerjaan, pertimbangan, pengetahuan dan hikmat dalam dunia orang mati, ke mana engkau akan pergi.

(Pengkotbah 9:10)

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya selaku penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial dan *Grit* dengan Stres Akademik Mahasiswa MBKM”, yang merupakan tugas akhir dalam memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister Psikologi (M.Psi.) di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak dalam proses penyelesaian penyusunan tesis. Pihak-pihak yang peneliti hormati dan sayangi yaitu:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., SPAI selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan kepada peneliti
3. Dr. Dyan Evita Santi, M.Si., Psikolog selaku Kaprodi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Andik Matulessy, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan kepada peneliti.
5. Dr. Mamang Effendy, S.Pd., M.Psi., selaku Dosen Penguji yang telah meluangkan waktunya dalam menguji tesis ini
6. Kepada orang tua serta mertua yang selalu mendoakan peneliti dan memberikan dukungan secara moril dan nutrisi.
7. Kepada suami, mas Andri yang telah menemani peneliti selama proses kuliah, mendukung secara emosional dan materiil, meyakinkan bahwa penulis dapat menyelesaikan kuliah S2 ini serta banyak membantu tugas rumah tangga di rumah.
8. Teman-teman terdekat sewaktu kuliah S1 dan sepupu-sepupu yang selalu mendukung dan membantu menyebarkan kuesioner penelitian.
9. Rekan-rekan Mahasiswa MAPSI Angkatan 48, 49 dan terutama 50 yang saling mendukung, bertukar informasi dan pengetahuan selama perkuliahan dan penyusunan Thesis ini. Terutama untuk mbak Husna, partner RPL ku yang sudah berjuang bersama.
10. Seluruh civitas akademika Universitas Ciputra Surabaya terutama Departemen Human Capital Management yang telah mendukung dan mengijinkan penulis menyelesaikan setiap tahap pembelajaran. Juga untuk

para dosen yang telah memperkenalkan penulis pada program-program MBKM sehingga penulis bisa mendapatkan subjek penelitian.

11. Seluruh staff TU Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu dalam pengurusan semua administrasi
12. Semua pihak yang terlibat dalam penelitian dan penyelesaian tesis yang tidak dapat disebutkan satu-persatu. Terutama bagi rekan-rekan dosen dan rekan-rekan *online* yang membantu mencari mahasiswa MBKM.
13. Untuk seluruh mahasiswa yang mengikuti MBKM maupun tidak, penulis berpesan untuk tetap semangat menjalani perkuliahan dan berproses menuju hidup dewasa.
14. Penulis juga ingin berterima kasih pada diri sendiri karena telah menepati janji untuk menyelesaikan S2 sesuai dengan *timeline* yang ditentukan sendiri. Terima kasih sudah menyisihkan uang sendiri hingga garis akhir M.Psi. meskipun ternyata bekerja sambil sekolah dan mempersiapkan pernikahan itu melelahkan.

Saya selaku penulis berharap semoga hasil karya tulis ilmiah atau thesis ini memberikan manfaat bagi mahasiswa, orang tua, dosen dan orang-orang yang memegang kebijakan dalam dunia Pendidikan.

Surabaya, 14 Januari 2025

Aurelia Vania Diastari, S.Psi.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Perumusan Masalah.....	8
3. Keaslian Penelitian	9
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian	11
1. Tujuan Penelitian.....	11
2. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA, LANDASAN PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS	13
A. Tinjauan Pustaka	13
1. Stres akademik	13
2. Dukungan Sosial.....	17
3. <i>Grit</i>	20
B. Landasan Pemikiran.....	22

C. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Populasi dan partisipan	25
1. Populasi	25
2. Partisipan	25
B. Desain Penelitian	26
1. Jenis Penelitian	26
2. Variabel Penelitian.....	26
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	27
1. Stres Akademik.....	28
2. <i>Grit</i>	31
3. Dukungan Sosial.....	34
D. Uji Asumsi	36
1. Uji Normalitas	36
2. Uji linieritas	36
3. Uji multikolinieritas	37
4. Uji heteroskedastisitas	37
5. Uji Hipotesis.....	38
E. Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian.....	41
1. Data Demografis Penelitian.....	41
2. Hasil Analisis Deskriptif	44
3. Uji Hipotesis.....	47
B. Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	59

DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skala Likert	27
Tabel 2. Blueprint Skala Stres Akademik.....	29
Tabel 3. Blueprint Skala Stres Akademik Setelah Validasi	30
Tabel 4. Hasil uji reliabilitas	31
Tabel 5. Blueprint skala grit	32
Tabel 6. Blueprint Skala Grit Setelah Validasi	33
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas	34
Tabel 8. Blueprint Skala Dukungan Sosial.....	34
Tabel 9. Blueprint Skala Dukungan Sosial Setelah Validasi	35
Tabel 10. Uji Realibilitas.....	36
Tabel 11. Uji normalitas	36
Tabel 12. Uji linieritas.....	37
Tabel 13. Uji multikolinieritas	37
Tabel 14. Frekuensi Jenis Kelamin	41
Tabel 15. Frekuensi Umur.....	41
Tabel 16. Domisili Kampus Tempat Kuliah.....	42
Tabel 17. Kota Asal Reponden.....	42
Tabel 18. Frekuensi Kategori Universitas	43
Tabel 19. Frekuensi Semester.....	43
Tabel 20. Frekuensi Program Studi	43
Tabel 21. Frekuensi Keikutsertaan Program MBKM.....	44
Tabel 22. Analisis Deskriptif.....	44
Tabel 23. Interval Variabel Dukungan Sosial.....	45
Tabel 24. Interval Variabel Grit.....	46
Tabel 25. Interval Variabel Stres Akademik.....	47
Tabel 26. Simultan.....	47
Tabel 27. Parsial X1 dan Y	47
Tabel 28. Parsial X2 dan Y	48
Tabel 29. Tabel Sumbangan Efektif	48
Tabel 30 Tabel Persamaan Garis Regresi	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Dukungan Sosial	67
Lampiran 2. Tabulasi Data Skala Dukungan Sosial	67
Lampiran 3. Skala <i>Grit</i>	73
Lampiran 4. Tabulasi Data Skala Grit	74
Lampiran 5. Skala Stres Akademik	80
Lampiran 6. Tabulasi Data Skala Stres Akademik	81
Lampiran 7. Uji Validitas dan Realibilitas	90
Lampiran 8. Analisa Deskriptif	94
Lampiran 9. Hasil Analisis Korelasi	94
Lampiran 10. Uji Normalitas	96
Lampiran 11. Penyebaran Kuesioner dan Dokumentasi Pendukung	97

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN *GRIT* DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA MBKM

Aurelia Vania Diastari

Magister Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

aureliadias25@gmail.com

ABSTRAK

Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) telah terselenggara sejak tahun 2020 untuk mahasiswa yang membawa dampak positif dan negatif. Dampak positif tersebut seperti meningkatkan *softskill*, kognitif, perolehan sosial serta keterampilan sains dan penyelesaian masalah. Namun dampak negatif yang terjadi adalah kesulitannya membagi waktu, berkomunikasi dengan dosen dan merasa lelah. Tingkat stres akademik juga meningkat dari tahun sebelum penyelenggaraan MBKM dan saat MBKM berlangsung. Hasil *pre-eliminary* pada 78 mahasiswa menyebutkan rata-rata tingkat stres akademik mahasiswa yang tidak mengikuti MBKM adalah 42,4 sedangkan rata-rata mahasiswa MBKM adalah 51,1. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dukungan sosial dan *grit* pada stres akademik mahasiswa MBKM sebagai variabel prediktor. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 224 mahasiswa MBKM yang tersebar di berbagai pulau dan kota di Indonesia. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan uji regresi linear berganda dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *grite* memiliki hubungan dengan stres akademik. Dari hasil pengujian didapatkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai $F_{hitung} 48,472 > F_{tabel} 3,09$ dengan R^2 sebesar 0,305 atau 30,5% yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh simultan antara variabel dukungan sosial sebesar 4,69% dan *grit* sebesar (25,8%) pada stres akademik serta sisanya dipengaruhi oleh variabel lain-lain. Koefisien regresi dukungan sosial sebesar -0,225 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 skor dukungan sosial akan menurunkan stres akademik sebesar 0,225. Koefisien regresi *grit* sebesar -0,866 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 skor *grit* akan menurunkan stres akademik sebesar 0,866. Sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini *grit* lebih berpengaruh pada stress akademik mahasiswa MBKM.

Kata Kunci : Dukungan Sosial, *Grit*, Stress Akademik, Mahasiswa MBKM

THE INFLUENCE OF SOCIAL SUPPORT AND GRIT ON ACADEMIC STRESS IN MBKM UNIVERSITY STUDENTS

Aurelia Vania Diastari

Magister Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

aureliadias25@gmail.com

ABSTRACT

Since its implementation in 2020, the Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) program has brought both positive and negative impacts on university students. On the positive side, MBKM has enhanced students' soft skills, cognitive abilities, social competence, scientific literacy, and problem-solving skills. However, several challenges have also emerged, including difficulties in time management, limited communication with lecturers, and increased physical and mental fatigue. Academic stress levels have shown an upward trend both prior to and during the implementation of the program. Preliminary findings from 78 students revealed that the average academic stress level among non-participants was 42.4, compared to 51.1 among MBKM participants. This study aims to investigate the predictive roles of social support and grit on academic stress among MBKM students. A total of 224 participants from various regions across Indonesia were involved. The study employed a quantitative approach using multiple linear regression analysis with SPSS. Results indicate a significant relationship between social support, grit, and academic stress, with a significance level of $0.000 < 0.05$, $F \text{ value} = 48.472 > F \text{ table} = 3.09$, and $R^2 = 0.305$. These findings suggest that 30.5% of the variance in academic stress is explained by social support (4.69%) and grit (25.8%). The regression coefficients for social support and grit were -0.225 and -0.866, respectively, indicating that increases in these factors are associated with reduced academic stress. The study concludes that grit has a stronger influence on academic stress among MBKM students.

Keywords : Social Support, Grit, Academic Stress, MBKM Student

