

**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN STRESS AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS SAINTEK
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu
Psikologi**



Dosen Pembimbing:

Wening Wihartati, S.Psi.,M. Si

Lucky Ade Sessiani, S.Psi., M. Psi. Psikolog.

Disusun Oleh:

Afifah Putri Nadira Hrp
2007016050

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2024**

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Judul : HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN
SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA
FAKULTAS SAINTEK UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
WALISONGO SEMARANG

Penulis : Afifah Putri Nadira Harahap
NIM : 2007016050
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 1 Juli 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog
NIP 198512022019032010

Penguji II

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP 197711022006042004

Penguji III

Dewi Khurun Aini, M.A
NIP 198605232018012002

Penguji IV

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP 198002202023212016

Pembimbing I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP 197711022006042004

Pembimbing II

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog
NIP 198512022019032010

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Afifah Putri Nadira Harahap

NIM : 2007016050

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Saintek Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang” merupakan hasil penelitian penulis, yang diajukan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Terkecuali karya atau pendapat secara tertulis dirujuk dalam daftar pustaka.

Semarang, 14 Juni 2024

Penulis,



Afifah Putri Nadira Harahap

NIM. 2007016050

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu 'alaikum, wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN STRESS AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS SAINTEK UIN
WALISONGO SEMARANG

Nama : Afifah Putri Nadira Harahap
NIM : 2007016050
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum, wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP. 197711022006042004

Semarang, 12 Juni 2024
Yang bersangkutan

Afifah Putri Nadira Harahap
NIM 2007016012



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN STRESS AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS SAINTEK UIN
WALISONGO SEMARANG

Nama : Afifah Putri Nadira Harahap

NIM : 2007016050

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II.

Lucky Ade Sessiani, S.Psi, M.Psi., Psikolog
NIP. 198512022019032010

Semarang, 12 Juni 2024
Yang bersangkutan

Afifah Putri Nadira Harahap
NIM. 2007016050

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat dan karunia-Nya yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan sehingga saya dapat menyelesaikan tugas dengan judul “Hubungan antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang”. Skripsi ini disusun sebagai persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari berbagai keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, dengan tulus hati penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan juga kritik yang membangun dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas kesabaran, waktu, dan energi yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disampaikan dengan penuh penghormatan kepada:

1. Rektor UIN Walisongo Semarang, Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag, dan seluruh jajarannya.
2. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, Prof. Dr. H. Syamsul Ma'arif, M.Ag, dan seluruh jajarannya.
3. Wening Wihartati, S.Psi., M.Si, sebagai Ketua Jurusan Psikologi dan Dosen Pembimbing I, yang memberikan bimbingan, arahan, dan kritik yang konstruktif dalam proses penulisan.

4. Lucky Ade Sessiani, S.Psi., M.Psi. Psikolog sebagai Dosen Pembimbing II, yang memberikan bimbingan, arahan, dan kritik yang berarti dalam penyusunan skripsi.
5. Para dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan kontribusi ilmiah dan bimbingan
6. Seluruh civitas akademik di Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang memberikan dukungan dan fasilitas
7. Para dosen dan mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Keluarga saya, kedua orang tua saya, Bapak Ali Imran Hamid Harahap dan Ibu Latipa Henim Siregar, Adik Imam Rozaq El Hamidy, Tante Gusrayuni Siregar dan Nenek saya Hanifah Hanum Harahap yang selalu memberi dukungan, doa terbaik dan arahan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari segala keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat menghargai masukan dan juga saran yang memberikan manfaat dan kontribusi yang baik serta hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan referensi dan inspirasi bagi peneliti maupun pembaca lainnya.

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur saya kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan, kesehatan, kemudahan serta petunjuk sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Sholawat serta salam juga tak lupa saya ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW. Bismillahirrahmanirrahim, saya persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang saya sayangi:

1. Kepada kedua orang tua saya, Bapak Ali Imran Hamid Harahap dan Ibu Latipa Henim Siregar. Terimakasih untuk semua doa terbaik, dukungan, pengorbanan, arahan, dan kasih sayang yang tiada henti. Berkat semangat dari kedua orang tua saya dapat menyelesaikan perkuliahan hingga menjadi sarjana.
2. Kepada saudara kandung saya, Imam Rozaq El Hamidy, terimakasih atas dukungan dan doa terbaikmu.
3. Kepada tante saya, Ibu Lenni Khotimah Harahap, terimakasih untuk semua dukungan, bimbingan dan juga nasehat yang sangat berarti.
4. Kepada sahabat saya, Maylinda Restu Dewanti dan Keisya, terimakasih untuk semua kebersamaan kita selama perkuliahan. Untuk dukungan, motivasi, dan juga waktu selama ini.

MOTTO

“Bersikaplah positif, pikiran kita adalah kunci untuk mengendalikan realitas kita”

-Unknow-

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	I
PERSETUJUAN PEMBIMBING	III
KATA PENGANTAR	V
PERSEMBAHAN	VII
MOTTO	VIII
DAFTAR ISI	IX
DAFTAR GAMBAR	XII
DAFTAR TABEL	XIII
ABSTRAK	XV
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Stres Akademik	13
1. Defenisi Stres Akademik.....	13
2. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	14
3. Faktor-Faktor Stres Akademik	16
4. Stres Akademik Menurut Islam.....	19
B. Konsep Diri	21
1. Defenisi Konsep Diri	21
2. Aspek-Aspek Konsep Diri	22
3. Faktor-Faktor Konsep Diri	24
4. Konsep Diri Menurut Islam.....	25
C. Dukungan Sosial	27
1. Defenisi Dukungan Sosial	27
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial	28
3. Faktor-Faktor Dukungan Sosial.....	30
4. Dukungan Sosial Dalam AL-Qur'an	32
D. Hubungan Antara Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Stress Akademik Mahasiswa Fakultas Saintek Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang	35

E. Hipotesis.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	40
B. Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional.....	40
1. Variabel Penelitian.....	40
2. Definisi Operasional	41
C. Tempat dan Waktu Penelitian	43
1. Tempat Penelitian	43
2. Waktu Penelitian.....	43
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	43
1. Populasi	43
2. Sampel.....	44
3. Teknik Sampling.....	45
E. Teknik Pengumpulan Data	46
1. Skala Stres Akademik	46
2. Skala Konsep Diri.....	47
3. Skala Dukungan Sosial	48
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	49
1. Validitas	49
2. Uji daya beda aitem	50
3. Reliabilitas.....	50
G. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	51
1. Validitas Alat Ukur.....	51
2. Reliabilitas Alat Ukur	53
H. Teknik Analisis Data	56
1. Uji Asumsi.....	56
2. Uji Hipotesis.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Hasil Penelitian.....	59
1. Deskripsi Subjek.....	59
2. Kategorisasi Varibel Penelitian	61
B. Uji Asumsi Dasar.....	66
1. Uji Normalitas	66
2. Uji Linearitas	67
C. Hasil Analisis Data	68
1. Uji Hipotesis Pertama	68
2. Uji Hipotesis Kedua.....	69

3. Uji Hipotesis Ketiga.....	70
D. Pembahasan.....	72
BAB V PENUTUP	81
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	38
---------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi	44
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel	45
Tabel 3. 3 Skala Pengukuran Psikologi.....	46
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Pengukuran Stres Akademi.....	47
Tabel 3. 5 Blue Print Pengukuran Konsep Diri	48
Tabel 3. 6 Blue Print Pengukuran Dukungan Sosial.....	49
Tabel 3. 7 Blue Print Skala Stres Akademik Setelah Try Out	51
Tabel 3. 8 Blue Print Skala Konsep Diri Setelah Try Out	52
Tabel 3. 9 Blue Print Skala Dukungan Sosial Setelah Try Out	53
Tabel 3. 10 Reliabilitas Skala Stres Akademik Keseluruh aitem.....	54
Tabel 3. 11 Reliabilitas Skala Stres Akademik Tanpa Aitem Gugur.....	54
Tabel 3. 12 Reliabilitas Skala Konsep Diri Keseluruhan Aitem.....	55
Tabel 3. 13 Reliabilitas Skala Stres Akademik Tanpa Aitem Gugur.....	55
Tabel 3. 14 Reliabilitas Skala Stres Akademik Keseluruhan Aitem.....	55
Tabel 3. 15 Reliabilitas Skala Stres Akademik Tanpa Aitem Gugur.....	56
Tabel 3. 16 Interval Koefisien Korelasi	58
Tabel 4. 1 Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	61
Tabel 4. 2 Kategorisasi Skor Variabel Stres Akademik.....	62
Tabel 4. 3 Distribusi Subjek Variabel Stres Akademik	62
Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Variabel Konsep Diri.....	63
Tabel 4. 5 Distribusi Subjek Variabel	64
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial.....	64
Tabel 4. 7 Distribusi Subjek Variabel Dukungan Sosial.....	65
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov_Smirnov</i>	66
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas Variabel Konsep Diri dengan Stres Akademik ...	67

Tabel 4. 10 Hasil Uji Linieritas Variabel Dukungan Sosial dengan Stres Akademik	67
Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis Variabel Konsep Diri dengan Stres Akademik .	68
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Variabel Dukungan Sosial dengan Stres Akademik	69

Hubungan antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang

ABSTRAK

Intisari: Perguruan tinggi memiliki banyak perbedaan dengan pendidikan saat di sekolah. Kehidupan akademik yang di jalani oleh mahasiswa tidak hanya sekedar teori. Fakultas saintek adalah fakultas yang banyak melakukan jenis praktikum. Mahasiswa fakultas Saintek juga dituntut untuk bisa berpikir kreatif, mampu menggunakan ilmu yang dipelajari untuk memecahkan masalah. Mahasiswa fakultas Saintek diharapkan terampil untuk menciptakan penemuan baru. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk secara empiris menguji hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *proporsional sampling*. Instrumen penelitian yaitu menggunakan skala untuk mengukur tingkat konsep diri, dukungan sosial dan stres akademik. Sampel dari penelitian ini terdiri dari 351 mahasiswa Fakultas Saintek dari 10 program studi dari populasi total sebanyak 2874 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan terdapatnya hubungan negatif dan signifikan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang, dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,499 dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Tingginya tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang berhubungan dengan rendahnya konsep diri dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa. Sebaliknya, rendahnya tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang berhubungan dengan tingginya konsep diri dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa.

Kata kunci: Stres akademik, konsep diri, dukungan sosial

The Relationship between Self-Concept and Social Support with Academic Stress of Students of Faculty of Science and Technology Walisongo State Islamic University Semarang

ABSTRACT

Higher education has many differences with education at school. The academic life lived by students is not just theory. The faculty of science and technology is a faculty that does a lot of practicum. Science and Technology faculty students are also required to be able to think creatively, able to use the knowledge learned to solve problems. Science and Technology faculty students are expected to be skilled at creating new inventions. The purpose of this study is to empirically examine the relationship between self-concept and social support with academic stress of Faculty of Science and Technology students of UIN Walisongo Semarang. The research method used is a correlational quantitative approach. The sampling method used is proportional sampling. The research instrument is using a scale to measure the level of self-concept, social support and academic stress. The sample of this study consisted of 351 students of the Faculty of Science and Technology from 10 study programs from a total population of 2874 students. The results showed that there is a negative and significant relationship between self-concept and social support with academic stress of students of the Faculty of Science and Technology UIN Walisongo Semarang, with a correlation coefficient of 0.499 and a significant value of 0.000 <0.05. The high level of stress among students of Faculty of Science and Technology of UIN Walisongo Semarang is related to the low level of self-concept and social support owned by students. Conversely, low levels of academic stress among students of the Faculty of Science and Technology of UIN Walisongo Semarang are associated with high self-concept and social support possessed by students.

Keywords: Academic stress, self-concept, social support

The Relationship between Self-Concept and Social Support with Academic Stress of Students of Faculty of Science and Technology Walisongo State Islamic University Semarang

ABSTRACT

Higher education has many differences with education at school. The academic life lived by students is not just theory. The faculty of science and technology is a faculty that does a lot of practicum. Science and Technology faculty students are also required to be able to think creatively, able to use the knowledge learned to solve problems. Science and Technology faculty students are expected to be skilled at creating new inventions. The purpose of this study is to empirically examine the relationship between self-concept and social support with academic stress of Faculty of Science and Technology students of UIN Walisongo Semarang. The research method used is a correlational quantitative approach. The sampling method used is proportional sampling. The research instrument is using a scale to measure the level of self-concept, social support and academic stress. The sample of this study consisted of 351 students of the Faculty of Science and Technology from 10 study programs from a total population of 2874 students. The results showed that there is a negative and significant relationship between self-concept and social support with academic stress of students of the Faculty of Science and Technology UIN Walisongo Semarang, with a correlation coefficient of 0.499 and a significant value of 0.000 <0.05. The high level of stress among students of Faculty of Science and Technology of UIN Walisongo Semarang is related to the low level of self-concept and social support owned by students. Conversely, low levels of academic stress among students of the Faculty of Science and Technology of UIN Walisongo Semarang are associated with high self-concept and social support possessed by students.

Keywords: Academic stress, self-concept, social support

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stress secara umum adalah suatu tekanan yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan individu. Terdapatnya kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki individu dalam memenuhinya (Barseli et al., 2017:2). Tuntutan tersebut dapat berupa hal yang benar terjadi, atau hal-hal yang baru akan terjadi tetapi individu sudah mempersepsikan hal tersebut secara nyata (Muslim, 2015:2). Stres adalah keadaan yang dapat dialami individu di dunia kerja ataupun di dunia pendidikan. Bagian tertinggi dari dunia pendidikan adalah perguruan tinggi (Mulya & Indrawati, 2016:2).

Mahasiswa adalah sebutan bagi seseorang yang sedang menjalankan pendidikan pada perguruan tinggi yang dididik untuk menjadi individu yang cerdas (Tangkudung, 2014:3). Perguruan tinggi adalah lanjutan dari pendidikan sekolah menengah atas yang bertujuan untuk mempersiapkan peserta didik menjadi masyarakat yang mempunyai kemampuan akademis dan juga profesionalitas diri individu. Kemampuan dalam menerapkan, mengembangkan dan menciptakan ilmu pengetahuan (Dudija, 2018:38).

Perguruan tinggi memiliki banyak perbedaan dengan pendidikan di sekolah. Kesulitan mahasiswa dalam penyesuaian disebabkan oleh

perbedaan sifat pendidikan selama di SLTA dengan di perkuliahan, hubungan sosial mahasiswa di lingkungan perkuliahan, masalah ekonomi, dan pemilihan bidang studi saat perkuliahan (Muflihah Azahra Iska Hasibuan et al., 2018:102). Perbedaan tersebut seperti suasana pembelajaran dan pembelajaran yang didapat. Dalam perkuliahan, adapun kehidupan akademik yang harus dijalani oleh mahasiswa seperti tugas-tugas perkuliahan, nilai dari setiap matakuliah, prestasi akademik, dan juga masalah akademik lainnya (Agusmar et al., 2019:2).

Fakultas saintek adalah fakultas yang terdiri dari program studi sains dan teknologi. Mahasiswa pada fakultas sains dan teknologi dituntut untuk bisa berpikir kreatif dan mampu mengenali prinsip, konsep dan hukum dari ilmu yang dipelajari. Mahasiswa juga dituntut mampu menggunakan peralatan untuk memecahkan masalah dan keterampilan yang dimiliki untuk menciptakan penemuan baru. Proses belajar mahasiswa saintek tidak hanya teori di dalam kelas. Mahasiswa juga melakukan banyak jenis praktikum di laboratorium (Putri, 2020:2-3). Praktikum memiliki peran yang penting dalam pembelajaran. Melalui kegiatan praktikum mahasiswa menjadi terlatih dalam melakukan observasi, berfikir ilmiah dan memecahkan masalah (Sirait & Lubis, 2020:74).

Gabungan dari tuntutan kehidupan akademik yang melebihi kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan disebut stres akademik (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012:1).

Stres akademik muncul dikarenakan adanya rasa tertekan yang dialami oleh mahasiswa. Adanya tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa dapat berupa tekanan fisik maupun emosional yang disebabkan oleh tuntutan akademik baik dari keluarga maupun dari orang lain. Tuntutan akademik ini didasarkan pada hasil belajar yang baik serta penyelesaian tugas dengan tepat waktu dan efektif, dan kondisi kelas yang tidak mendukung (Mulya & Indrawati, 2016:2).

Stres akademik juga disebabkan oleh stresor akademik. Menurut Potter dan Perry 2005 (dalam Azis & Bellinawati, 2015:198) stresor adalah suatu keadaan atau situasi dialami oleh individu yang dapat menimbulkan stres. Stresor mahasiswa berasal dari kehidupan akademik yang dimilikinya. Hermino (2021:74) menjelaskan proses ataupun hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran meliputi tekanan untuk bisa memasuki semester berikutnya, durasi belajar, banyak tugas yang didapat selama perkuliahan, kecemasan menjelang ujian, hasil nilai ujian, menentukan karier dan manajemen waktu.

Peneliti melakukan studi pendahuluan tanggal 23 November 2023 pada 15 mahasiswa Fakultas SAINTEK UIN Walisongo bertujuan untuk mengumpulkan informasi mendalam mengenai topik yang akan dikaji. Mahasiswa sebagai responden dengan menggunakan metode kuisisioner berupa pertanyaan yang mengacu pada aspek stres akademik menurut Robotham (2008) yaitu aspek kognitif, fisik, afektif dan perilaku. Hasil yang didapat melalui kuisisioner yaitu memperlihatkan 10 dari 15

mahasiswa mengalami stres akademik. Adapun jawaban 10 mahasiswa mencakup aspek afektif yaitu selama perkuliahan mahasiswa merasa cemas ketika mendapat banyak tekanan dan tuntutan perkuliahan. Aspek fisiologis yang ditunjukkan oleh mahasiswa yaitu tangan mudah berkeringat, jantung berdegup kencang dan kaki gemetar. Aspek kognitif yang ditunjukkan oleh mahasiswa adalah susah konsentrasi dalam memahami materi dan tugas perkuliahan. Kemudian aspek perilaku yang ditunjukkan oleh mahasiswa adalah merasa kesal dan mudah menangis ketika mendapatkan tekanan selama perkuliahan.

Alvin 2007 (dalam Adawiyah & Ni'matuzahroh, 2016:6) menyampaikan faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik mahasiswa terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang muncul dalam diri individu, terdiri dari kognitif, karakteristik diri, serta keyakinan akan kemampuan diri. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu disebabkan adanya interaksi individu dengan orang lain ataupun lingkungan sekitarnya. Menurut Husnar dkk (2017:102) interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya seperti berupaya untuk bisa mencapai hasil prestasi yang tinggi agar memperoleh pujian sebagai kebanggaan diri.

Konsep diri ialah gambaran yang dimiliki individu mengenai dirinya. Keyakinan individu mengenai ciri khas fisik, psikologis, sosial dan emosional, serta aspirasi dan prestasi yang dimilikinya. Konsep diri adalah dasar pola kepribadian yang dimiliki individu (Hurlock, 1978:58). Konsep

diri ialah gambaran dan penilaian yang diberikan individu pada dirinya sendiri melalui hasil pengamatan yang dilakukan. Penilaian tersebut dapat bersifat psikologi, sosial dan juga fisik. Individu yang memiliki pikiran bahwa dirinya bodoh, maka individu tersebut akan merasa benar-benar menjadi orang yang bodoh. Sebaliknya, apabila individu yakin dengan kemampuan yang dimilikinya mampu mengatasi persoalan yang ada, maka pada akhirnya persoalan tersebut dapat diatasi (Rakhmat, 2021:123).

Menurut Calhoun dan Acocella 2007 (dalam Radisti et al., 2023:104) bahwa konsep diri dapat mempengaruhi keyakinan akan kemampuan diri individu secara baik yang meliputi kognitif, emosional, persepsi dan perilaku. Maka, konsep diri memiliki hubungan dengan stress akademik mahasiswa dikarenakan pikiran, kepribadian, dan keyakinan termasuk dalam faktor internal stres akademik. Sebagaimana hasil penelitian yang telah dilakukan Rahayu (2018:215) melalui hasil uji korelasi dengan nilai $r = 0,795$ dan nilai uji determinasi sebesar $0,632$ yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsep diri dan stres akademik. Mahasiswa dalam menjalani perkuliahan juga akan cenderung bertingkah laku sesuai dengan konsep dirinya.

Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi stress akademik mahasiswa yaitu dukungan sosial yang termasuk dalam faktor eksternal. Faktor yang muncul dari luar diri individu disebabkan adanya interaksi dengan orang lain ataupun lingkungan sekitar. Menurut Sarafino dan Smith 2012 (dalam Yolanda & Rahayuningsih, 2023:161) dukungan sosial ialah

kenyamanan, perhatian, penghargaan dan bantuan yang dipersepsi kan oleh mahasiswa yang diterima dari orang ataupun kelompok lain. Dukungan yang didapat mahasiswa melalui lingkungan dapat menimbulkan rasa lebih mudah dalam melakukan segalanya.

Taylor pada tahun 2011 (dalam Amseke, 2018:68) menjelaskan bahwa dukungan sosial ialah bantuan yang diterima oleh individu dari orang lain. Bantuan tersebut dapat berupa informasi yang menggambarkan bahwa individu dipedulikan, diberi rasa aman, rasa nyaman dan dicintai oleh orang-orang yang disekelilingnya. Dukungan sosial yang diterima individu mencerminkan individu juga bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama. Dukungan sosial dapat diperoleh individu dari orang-orang terdekat, yaitu teman, pasangan, dan keluarga atau orangtua. Dukungan sosial ialah keuntungan individu melalui hubungan dengan orang lain. Individu yang memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain, seperti keluarga ataupun teman, hal tersebut dapat meningkatkannya dalam mengelola masalah-masalah yang dihadapi setiap hari (Cobb, 1976:300).

Menurut La Rocco dan Jones (1978:629) dukungan sosial memiliki beberapa manfaat, seperti mengurangi kecemasan, depresi, dan gejala-gejala gangguan tubuh yang muncul pada seseorang yang mengalami stres. Sebagaimana hasil penelitian yang telah dilakukan Salmon dan Santi (2021:133) membuktikan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa perantau dalam

pembelajaran daring dimasa pandemi COVID-19. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stress akademik bagi mahasiswa perantau. Hal ini dikarenakan semakin tingginya dukungan sosial yang diterima maka stress akademik semakin rendah, sedangkan apabila individu kurang mendapatkan dukungan sosial maka stress akademik semakin tinggi juga.

Berdasarkan latar belakang dan hasil studi pendahuluan diatas, peneliti memilih untuk melakukan penelitian terkait stres akademik pada mahasiswa saintek. Dampak dari stres akademik yang dialami mahasiswa dapat menimbulkan masalah pada mental mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. Maka penelitian ini penting dilakukan untuk membuktikan adakah hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa khususnya pada mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat ditarik rumusan masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara konsep diri dengan stress akademik mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang?
2. Adakah hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang?

3. Adakah hubungan yang signifikan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka dapat ditarik tujuan dari penelitian adalah:

1. Untuk menguji secara empiris hubungan antara konsep diri dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang
2. Untuk menguji secara empiris hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang
3. Untuk menguji secara empiris hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini yaitu:

- a. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan, wawasan baru serta diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan referensi, dan memperluas kajian pembaca yang

berkaitan mengenai hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa.

b. Secara Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi mahasiswa mengenai pentingnya konsep diri dan dukungan sosial yang diterima dalam mengatasi stress akademik.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat memberi informasi dan memperkaya pengetahuan pentingnya dukungan sosial dalam kehidupan seseorang dan menjadi bahan masukan untuk pengembangan ilmu bagi pihak yang membutuhkan.

E. Keaslian Penelitian

Untuk menentukan keaslian penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan berdasarkan pengetahuan peneliti sebagai penelitian dengan judul “Hubungan antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa Fakultas Saintek Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang”, peneliti yakin tidak ada penelitian yang serupa dan sama persis dengan isi yang dijabarkan.

1. Penelitian Della Nur Aristya dan Anizar Rahayu (2018) berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA Angkasa I Jakarta.” Adapun persamaan

terdapat pada variabel X yaitu dukungan sosial dan konsep diri. Perbedaannya ada pada variabel Y yaitu penyesuaian diri. Kesimpulan dari jurnal ini yaitu adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan konsep diri individu. Hal ini didasarkan bahwa individu yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya akan mampu memiliki ketahanan serta kemandiri lebih dibanding dengan individu yang sulit menyesuaikan diri.

2. Penelitian Nurul Puteri Hendrianti & Herio Rizki Dewinda (2019) berjudul “Konsep Diri dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kematangan Karir Pada Siswa Kelas XII SMK.” Persamaannya ada pada variabel X1 dan X2 yaitu konsep diri dan dukungan sosial. Sedangkan perbedaannya ada pada variabel Y yaitu kematangan karier. Kesimpulan dari jurnal ini yaitu adanya hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan kematangan karir individu. Hal ini dikarenakan individu yang memiliki kematangan karir yang baik berasal dari konsep diri dan dukungan sosial yang baik juga.
3. Penelitian Selamat Pasaribu (2016) berjudul “Hubungan Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Interaksi Sosial Mahasiswa.” Persamaannya ada pada variabel X1 dan X2 yaitu konsep diri dan dukungan sosial. Perbedaannya ada pada variabel Y yaitu interaksi sosial. Kesimpulan dalam jurnal ini yaitu interaksi sosial yang baik didapatkan karena konsep diri dan dukungan sosial

yang baik juga. Hal ini dikarenakan perlunya interaksi sosial dengan teman sebaya untuk menunjang informasi-informasi baru lainnya.

4. Penelitian Arcella Gracelia Salmon, S.Psi dan Dyan Evita Santi, S.Psi., Psikolog (2021) berjudul “ Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19.” Persamaannya yaitu ada pada variabel X2 dan Y yaitu dukungan sosial dan stress akademik. Sedangkan perbedaannya ada pada variabel X1 yaitu konsep diri. Kesimpulan dari jurnal ini yaitu dukungan sosial yang diterima dari orang lain akan mendorong individu lainnya dalam melakukan pembelajaran daring, hal ini dikarenakan adanya bantuan stimulus berupa afirmasi-afirmasi positif dikarenakan stress belajar.
5. Peneliti Erifin Hidayat dan Ira Darmawanti (2022) berjudul “ Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19.” Persamaannya ada pada variabel X2 dan Y yaitu dukungan sosial dan stress akademik. Sedangkan perbedaannya ada pada variabel X1 yaitu konsep diri. Kesimpulan pada jurnal ini yaitu dukungan sosial yang baik dan didapatkan oleh orang-orang terdekat serta pemberian afirmasi positif akan memberikan dorongan atau bantuan bagi individu yang membutuhkan karena adanya stress akademik dikarenakan adanya wabah covid 19.

6. Penelitian Zahara dan Dewi (2023) berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang Kedokteran Gigi Pada Saat Pandemi.” Persamaannya ada pada variabel X2 dan Y yaitu dukungan sosial teman sebaya dan stress akademik. Sedangkan perbedaannya ada pada variabel X1 yaitu konsep diri. Kesimpulan dari jurnal ini yaitu terdapatnya pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa kedokteran gigi ketika pandemi. Dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan membantu mahasiswa dalam melewati hari-hari selama masa perkuliahan. Hal ini didasarkan pada hasil uji *mean empirik* skala dukungan sosial teman sebaya yang termasuk dalam kategori tinggi. Adapun faktor lain yang mempengaruhi stres akademik yaitu pola pikir, kepribadian mahasiswa, keyakinan, pelajaran yang padat, banyak kegiatan yang dilakukan mahasiswa dalam waktu yang terbatas, tingginya tekanan untuk berprestasi, dan dorongan meniti tangga sosial.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa penelitian-penelitian terdahulu mengenai hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa belum ada yang melakukan penelitian ini, maka peneliti memutuskan untuk mengkaji serta mengukur apakah ada hubungan yang signifikan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan stress akademik.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Defenisi Stres Akademik

Stres akademik ialah beberapa tekanan yang muncul selama mahasiswa menjalankan perkuliahan (Robotham, 2008:740). Menurut Carveth dkk (1996:50) stress akademik ialah gabungan dari persepsi mahasiswa terhadap pengetahuan secara umum yang didapatkannya dengan adanya keterbatasan waktu bagi diri mahasiswa dalam mengembangkannya. Sedangkan menurut Muslim (2020:194) stres akademik adalah situasi terjadinya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya yang dimiliki oleh mahasiswa, sehingga menimbulkan tekanan. Ketidaksesuaian tersebut menjadikan para mahasiswa semakin terbebani dan tertekan oleh tuntutan tersebut.

Stres akademik adalah stres yang berasal dari tekanan kegiatan akademik. Stress akademik ialah hasil gabungan dari tuntutan akademik yang melebihi kapasitas yang dimiliki individu dalam menghadapi tuntutan tersebut (Rizki et al., 2023:66). Tuntutan untuk bisa memiliki kemampuan dan kapasitas layaknya seperti orang dewasa, yang dapat memilih dan menentukan solusi terbaik dalam mengatasi suatu permasalahan (Fajrin et al., 2023:2). Gadzella

dan Masten (2005:3) melihat stress akademik merupakan persepsi yang dimiliki individu terhadap stressor akademik serta memunculkan reaksi tertentu terhadap stressor yang individu hadapi berupa reaksi fisik, emosi, perilaku, serta kognitif.

Maka dapat disimpulkan, stres akademik adalah stres yang berasal dari tekanan akademik yang dimiliki individu dan persepsi individu terhadap stressor akademik. Stres akademik juga akan memberikan reaksi pada individu berupa reaksi fisik, emosi, perilaku, serta kognitif.

2. Aspek-Aspek Stres Akademik

Gadzella dan Masten (2005:3) menjelaskan aspek stres akademik dapat diukur melalui:

a. Stressor akademik

Menurut Kurnia Rahmawati dkk (2015:16) stressor akademik ialah stimulus yang berasal dari pembelajaran berupa rangkaian suatu peristiwa yang mengharuskan mahasiswa beradaptasi dengan berbagai hal yang tidak biasa terjadi. Stimulus dapat berupa frustrasi dikarenakan kekecewaan yang dialami oleh mahasiswa akibat keterlambatan dan kegagalan mahasiswa dalam hal akademik, tekanan yang berasal dari dalam diri mahasiswa ataupun berasal dari luar, mahasiswa berada antara hal yang diinginkan dan tidak diinginkan, banyaknya perubahan

dalam waktu yang bersamaan, dan juga pemaksaan diri untuk dapat mendapat hasil terbaik dalam hal pembelajaran maupun pertemanan. Kategori dari stressor akademik yaitu terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan diri.

b. Reaksi terhadap stressor akademik

Reaksi terhadap stresor adalah tanggapan individu terhadap situasi yang melebihi kemampuan yang dapat dilihat melalui reaksi fisiologis, emosional, perilaku dan kognitif (Gadzella & Masten, 2005:3). Aspek kedua dari stress akademik dihasilkan berdasarkan reaksi mahasiswa dalam menghadapi menghadapi tekanan dan juga tuntutan selama perkuliahan yang melebihi kemampuan yang dimiliki. Reaksi terhadap stressor akademik dapat berupa reaksi emosi yang tidak menyenangkan dan juga mengganggu dibersamai dengan perilaku, keluhan fisik dan juga penilaian siswa terhadap peristiwa ataupun situasi yang dapat menyebabkan stres.

Menurut Robotham (2008:740) adapun aspek stress akademik yaitu:

- a. Aspek kognitif atau pikiran adalah penilaian terhadap peristiwa ataupun situasi yang sedang terjadi mengalami hambatan dan juga penurunan (Robotham, 2008:740).
- b. Aspek fisik ialah terjadinya gangguan pada aktivitas fisik, sehingga menimbulkan reaksi fisik seperti gemetar, gagap, sakit

kepala, penurunan atau penambahan berat badan, nyeri badan (Robotham, 2008:740).

- c. Apsek Afektif adalah munculnya emosi yang tidak menyenangkan dan mengganggu individu seperti takut, cemas, khawatir, bersalah, sedih dan marah (Robotham, 2008:740).
- d. Aspek perilaku adalah munculnya perilaku negatif yang tidak diinginkan (Robotham, 2008:740).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan aspek-aspek stres akademik terdiri dari aspek perilaku, aspek fisik, aspek pikiran, aspek emosi, stresor akademik dan reaksi individu terhadap stresor akademik.

3. Faktor-Faktor Stres Akademik

Menurut Gadzella dan Baloglu 2001 (Aryahi, 2016:41) adapun faktor-faktor stress akademik yaitu terdiri dari faktor eksternal dan faktor internal. Adapun faktor eksternal dan internal stres akademik, yaitu:

- a. Stres dari faktor internal terdiri atas:
 - 1) Frustrasi ketika memiliki hambatan dalam akademik
 - 2) Konflik
 - 3) Tekanan
 - 4) Pemaksaan diri

b. Stres dari faktor eksternal terdiri atas:

1) Keluarga

Kondisi dan keadaan keluarga yang dimaksud ialah ada atau tidaknya konflik yang dapat mempengaruhi akademik mahasiswa. Konflik yang terjadi dapat menimbulkan stres akademik pada mahasiswa (Aryahi, 2016:41).

2) Perkuliahan

Stres ini dihasilkan karena adanya tekanan akademik serta tekanan dari teman sebayanya. Tekanan akademik bisa berupa metode mengajar dan belajar antara dosen dan mahasiswa, tugas yang terlalu menumpuk, mata perkuliahan yang terlalu banyak, serta kurangnya manajemen diri dan waktu antara kuliah dengan kegiatan di luar perkuliahan. Sedangkan tekanan sebaya seperti persaingan secara kompetitif, diterima atau ditolaknya dalam sebuah kelompok sosial (Aryahi, 2016:41).

3) Lingkungan fisik

Berhubungan dengan kondisi lingkungan sekitar yang menyebabkan mahasiswa kurang bisa menyesuaikan diri sehingga muncul rasa tidak nyaman dan stres. Kondisi yang dimaksud seperti cuaca yang panas, ruang kelas yang pengap, suasana belajar yang tidak kondusif, dan kondisi

lain yang menyebabkan mahasiswa susah untuk fokus (Aryahi, 2016:41).

Selain faktor eksternal dan internal, berdasarkan studi yang dilakukan Agolla & Ongori (2009:69), diketahui stres akademik dapat disebabkan oleh faktor-faktor sebagai berikut, yaitu:

- a. Individu memiliki prestasi akademik yang kurang baik
- b. Individu diperlakukan tidak baik oleh teman di lingkungannya
- c. Beban akademik yang dimiliki terlalu berat
- d. Kurangnya sumber-sumber yang memadai untuk bisa dijadikan individu sebagai referensi selama mengerjakan tugas
- e. Ketidakpastiaan ketika individu setelah lulus kuliah untuk dapat pekerjaan
- f. Kompetisi yang dilakukan dengan teman
- g. Kondisi kelas saat perkuliahan
- h. Harapan yang tinggi dari keluarga kepada individu
- i. Kehadiran individu saat perkuliahan
- j. Masalah yang terjadi antara individu dan dosen atau teman sebaya
- k. Memiliki motivasi diri yang rendah

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Adapun faktor internal seperti frustrasi ketika memiliki hambatan dalam akademik, prestasi akademik yang buruk, memiliki

motivasi yang rendah, dan kehadiran saat perkuliahan. Faktor eksternal yang dapat berasal dari keluarga, perkuliahan, lingkungan fisik. Faktor eksternal seperti diperlakukan tidak baik oleh teman, beratnya beban akademik, kurangnya sumber yang memadai untuk tugas, persaingan dengan teman, adanya harapan yang tinggi dari orang tuakepada individu, dan kondisi kelas saat perkuliahan.

4. Stres Akademik Menurut Islam

Dalam agama islam, menuntut ilmu memiliki keutamaan, yaitu dimudahkannya jalan seorang hamba dalam menuju surga. Hal tersebut dijelaskan dalam hadit berikut ini:

مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ

“Barangsiapa yang menempuh jalan karena untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga.”

(HR.Muslim)

Namun dalam menuntut ilmu terdapat banyak ujian yang harus dilewati oleh manusia. Ujian tersebut dapat berupa tuntutan selama menjalankan perkuliahan. Tuntutan dan tekanan selama perkuliahan disebut dengan stres akademik. Melalui surah Al-Baqarah ayat 155 ini dijelaskan bahwa, Allah SWT akan menguji manusia melalui ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan juga buah-buahan. Semua ujian tersebut telah Allah SWT takdirkan.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالنَّمْرِثِ وَبَشِيرِ الصُّبْرِينِ ۗ

١٥٥

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Cobaan ataupun ujian yang dihadapi oleh manusia pada dasarnya sedikit jika dibandingkan dengan imbalan dan juga ganjaran yang akan diberikan Allah. Ujian yang diberikan Allah kepada manusia sedikit kadarnya bila dibandingkan dengan potensi yang telah Allah anugerahkan. Apakah bentuk ujian itu? Sedikit rasa takut, yakni keresahan hati manusia menyangkut sesuatu yang buruk, atau hal-hal yang tidak menyenangkan yang diduga akan terjadi. Sedikit rasa lapar, yakni keinginan meluap untuk makan karena perut kosong, tetapi tidak menemukan makanan yang dibutuhkan. Manusia harus berjuang, karena hidup adalah pergulatan antara kebenaran dan kebatilan, pertarungan antara kebaikan dan keburukan. Dalam pergulatan tersebut tentu saja ada korban, pihak benar atau yang salah. Aneka macam korban itu bisa kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Jika demikian, jangan menggerutu menghadapi ujian, bersabarlah dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (Shihab, 2002:364).

Tuntutan akademik ini termasuk dalam salah satu ujian yang diberikan Allah. Ujian yang diberikan Allah kepada manusia sedikit

kadarnya bila dibandingkan dengan potensi yang telah Allah anugerahkan. Kemampuan ataupun kapasitas yang dimiliki manusia dalam memenuhi dan melewati semua tuntutan akademik. Manusia yang dapat melewati tuntutan dan ketakutan dalam menghadapi akademiknya, maka termasuk manusia yang menerima semua takdir Allah akan dirinya dan akan menerima pahala dan berita gembira dari Allah.

B. Konsep Diri

1. Defenisi Konsep Diri

Menurut Hurlock (1978:58), konsep diri ialah gambaran yang dimiliki individu tentang dirinya sendiri. Konsep diri ini mencakup penilaian individu terhadap fisik, psikologis dan sosial. Penilaian fisik yang dimaksud berkaitan dengan daya tarik, penampilan fisik, kesesuaian dan ketidaksesuaian terhadap jenis kelamin. Penilaian Psikologis didasarkan pada pikiran, emosi dan juga perasaan yang dimilikinya. Penilaian sosial didasarkan pada interaksi yang dilakukan dengan orang lain lingkungan sekitar. Yulikhah dkk (2019:67) konsep diri juga terbentuk melalui interaksi individu dengan orang lain. Pendapat orang lain tentang dirinya yang didapat melalui interaksi tersebut akan mempengaruhi penilaian individu terhadap dirinya.

Wahyu juga berpendapat bahwa konsep diri yaitu pengertian tentang diri seseorang yang disebabkan karena adanya interaksi yang

dilakukan individu dengan lingkungannya. Konsep diri juga dapat diartikan penentuan yang dilakukan individu ketika melakukan komunikasi dengan seseorang dalam lingkungannya (Riswandi, 2013:64).

Maka dapat disimpulkan konsep diri adalah keyakinan, pandangan, dan penilaian yang dimiliki individu terhadap dirinya yang dapat menjadikannya sebagai individu yang unik ketika melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya.

2. Aspek-Aspek Konsep Diri

Menurut Goñi dkk (2011:511) adapun konsep diri terdiri dari empat aspek. Aspek-aspek tersebut yaitu pemenuhan diri, kejujuran, otonomi, dan penyesuaian emosional.

a. Pemenuhan Diri

Pemenuhan diri yang dimaksud ialah bagaimana individu melihat dirinya dengan pencapaian yang telah dilakukannya. Hal ini berkaitan dengan pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dalam hidup (Goñi et al., 2011:511). Individu dapat melewati tantangan dari suatu tujuan yang telah ditetapkan dan merasa apa yang telah ditetapkan sudah dapat dipenuhi.

b. Kejujuran

Kejujuran dalam hal ini ialah ketika individu mampu melihat diri sendiri dengan jujur (Goñi et al., 2011:511). Hal ini dapat diartikan sebagai perilaku individu yang dapat dipercaya,

mampu memiliki keberhargaan diri, merasa terhormat, serta konsisten dalam bersikap, serta mau berusaha untuk tidak menyakiti orang lain.

c. Otonomi

Otonomi yang dimaksud ialah cara individu membuat keputusan tentang kehidupannya sesuai kriterianya (Goñi et al., 2011:511). Individu melihat dirinya sebagai individu yang sama dengan individu lain, tetapi berbeda. Individu dapat menilai keunikan tersendiri dan dapat percaya akan kemampuannya tanpa harus bergantung pada orang lain.

d. Penyesuaian Emosional

Penyesuaian emosional yang dimaksud ialah ketika individu mampu mengenali diri sendiri melalui dimensi emosi dalam meregulasi emosi (Goñi et al., 2011:511). Individu yang memiliki keseimbangan emosional dengan baik akan mampu memiliki keseimbangan dalam mengontrol diri dengan baik juga.

Adapun aspek-aspek konsep diri menurut Berzonsky 1986 (dalam Darmawan, 2015:96) konsep diri terdiri dari beberapa aspek, yaitu:

- a. Aspek fisik, aspek ini meliputi penilaian individu terhadap tubuh, keterampilan, pakaian, dan benda-benda yang dimilikinya.

- b. Aspek sosial yaitu aspek yang mencakup peranan diri di dalam lingkungan sosial seperti interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu lainnya.
- c. Aspek moral, aspek ini mencakup, norma, nilai- nilai di masyarakat dan prinsip diri yang memberi arti dan juga arah dalam kehidupan individu di dalam kehidupan bermasyarakat.
- d. Aspek psikis, aspek ini menggambarkan persepsi diri, perasaan, kemauan, dan sikap individu terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan aspek-aspek konsep diri yaitu pemenuhan diri, kejujuran, otonomi, penyesuaian emosional, aspek fisik, aspek sosial, aspek moral, dan juga aspek psikis.

3. Faktor-Faktor Konsep Diri

Menurut Rappot adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri (dalam Meyolanda et al., 2021:), yaitu sebagai berikut:

- a. Perubahan fisik individu
- b. Hubungan individu dalam keluarga
- c. Hubungan individu dengan lawan jenis atau sesama jenis
- d. Perkembangan kognitif
- e. Identitas personal individu

Menurut Fitts 1965 (dalam Agustiani, 2006:139) adapun faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri yaitu:

- a. Pengalaman adalah faktor terpenting dalam konsep diri. Terutama pengalaman individu dalam kehidupan yang dapat memunculkan perasaan positif dan juga berharga (Agustiani, 2006:139).
- b. Kompetensi dalam area yang dihargai oleh individu itu sendiri dan juga orang lain. Individu menampilkan kemampuan yang dimilikinya sehingga mendapat pengakuan ataupun penghargaan dari orang lain (Agustiani, 2006:139).
- c. Aktualisasi diri, yaitu dengan cara mengimplementasikan potensi-potensi fisik maupun psikologis yang ada pada diri individu untuk mencapai tujuannya (Agustiani, 2006:139).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri yaitu perubahan fisik, hubungan individu dengan sekitar, perkembangan kognitif, identitas personal individu, pengalaman yang dimiliki, kompetensi, dan juga aktualisasi diri.

4. Konsep Diri Menurut Islam

Penjelasan mengenai konsep diri menurut islam terdapat dalam Q.S. Adz-Dzariyat: 20-21, yaitu sebagai berikut:

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٢٠﴾ وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾

“Dan di bumi terdapat ayat-ayat (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang yakin. Dan juga pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?”

Menurut Shihab (2002:334) ayat tersebut menjelaskan “Di bumi ini terdapat banyak sekali tanda-tanda keesaan, kebesaran dan kekuasaan Allah yang terbentang dilangit dan bukan hanya dilangit, *di bumi pun terdapat ayat-ayat* yakni tanda kekuasaan Allah *bagi orang-orang yakin* yakni yang mantap keyakinannya, dan disamping itu ada juga banyak tanda-tanda serupa yang terdapat *pada diri kamu sendiri* wahai manusia. *Maka apakah kamu* lalai sehingga tidak melihat yakni *tidak memperhatikan* ayat-ayat itu dengan mata kepala dan hati kamu? Bukti-bukti keesaan Allah yang terdapat di bumi antara lain sistem kerja bumi dan keseimbangan yang terdapat di dalamnya. Bukti-bukti keesaan dan kekuasaan Allah pada diri manusia dapat dilihat antara lain pada kejadian manusia yang sangat unik, dan organ-organ tubuhnya yang demikian serasi tapi kompleks, demikian juga pada tingkah lakunya yang demikian rumit.

Manusia yang mengenali dan mengetahui dirinya dengan baik, yaitu manusia yang memiliki konsep diri yang baik dan dengan konsep diri tersebut manusia dapat menyadari kekuasaan Allah. Menyadari kekuasaan dan kebesaran Allah akan menjadikan manusia mengenal Tuhannya dengan baik juga.

C. Dukungan Sosial

1. Defenisi Dukungan Sosial

Manusia dikenal sebagai makhluk sosial, yang berarti manusia membutuhkan bantuan dari orang lain dalam menjalani kehidupannya dan tidak dapat hidup sendiri. Bantuan ataupun pertolongan dapat berupa dukungan sosial dari orang-orang sekitar. Menurut House dkk (1985:102) dukungan sosial ialah berupa suatu tindakan membantu individu dengan melibatkan emosi, menyediakan dan memberi informasi, menyediakan instrumen yang dibutuhkan oleh individu, dan memberikan penilaian. Sarason dkk (1990:144) menjelaskan bahwa dukungan sosial ialah bentuk dari rasa nyaman secara fisik dan psikologis, yang diperoleh dari anggota keluarga, teman dekat maupun orang lain saat memberikan dorongan atau bantuan berupa informasi, ataupun materi yang sedang dibutuhkan oleh individu tersebut, sehingga individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai.

Dukungan sosial juga dapat dikatakan sebagai bagian dari rasa nyaman, diperhatikan, adanya penghargaan yang diberikan pada individu, maupun berupa bantuan dalam bentuk lainnya yang diterima dari orang lain atau dari suatu kelompok yang dipercayainya (Sarafino & Smith, 2012). Cobb (1976:300) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah segala tindakan yang dilandasi oleh rasa penuh perhatian, cinta dan kasih sayang yang

diberikan oleh orang lain serta mengakui bahwa orang lain merupakan bagian dari dirinya.

Maka dapat disimpulkan dukungan sosial adalah dukungan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain yang memiliki hubungan sosial akrab ataupun dari suatu kelompok. Dukungan yang diterima oleh individu dapat berupa rasa nyaman, informasi, bantuan berupa tingkah laku tertentu, ataupun materi. Melalui dukungan ataupun bantuan yang diterima menjadikan individu merasa disayangi, diperhatikan dan juga dihargai.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Menurut Zimet dkk (1988:32) dukungan sosial ialah individu menerima dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat. Adapun aspek-aspek dukungan sosial, yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan orang yang istimewa.

a. Dukungan Keluarga

Dukungan tersebut dapat berupa bantuan-bantuan yang diberi keluarga kepada individu. Dukungan keluarga dapat berupa materi, informasi, dan juga kebutuhan secara emosional. Keluarga sebagai sumber dukungan sosial diharapkan dapat memberikan bantuan kepada individu dalam membuat suatu keputusan serta mampu mencukupi kebutuhan secara emosional sehingga individu merasa aman, disayangi, dan juga dihargai.

b. Dukungan Teman

Dukungan atau bantuan yang diberikan oleh teman-teman kepada individu yang dipercayainya dalam kegiatan sehari-hari.

c. Dukungan Orang Istimewa

Dukungan atau bantuan yang diberikan didapatkan dari orang yang dianggap spesial di dalam kehidupan individu sehingga individu merasa dicinta, dihargai serta memiliki rasa aman.

Menurut House dkk (1985:103) adapun aspek-aspek dukungan sosial terdiri dari dukungan emosional, instrumental, informatif dan penghargaan.

a. Dukungan emosional

Memberi dukungan berupa rasa kepedulian, perhatian, dan empati kepada individu yang membutuhkan. Sehingga individu yang membutuhkan dukungan merasa nyaman, dihargai, disayangi, dan juga dipedulikan.

b. Dukungan Instrumental

Merupakan bentuk dukungan langsung berupa pemberian bantuan sesuai dengan yang dibutuhkan oleh individu, seperti bantuan finansial, fasilitas.

c. Dukungan informatif

Dukungan yang diberikan dapat berbentuk dukungan informasi, yaitu dalam bentuk nasihat, saran, dan pengarahan terhadap situasi atau keadaan yang sedang dihadapi individu.

d. Penghargaan

Bantuan berupa afirmasi positif ataupun dorongan untuk terus berkembang dan maju yang diberikan orang lain kepada individu yang membutuhkan.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan adapun aspek-aspek dukungan sosial yaitu, dukungan keluarga, dukungan teman, dukungan orang istimewa, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan penghargaan.

3. Faktor-Faktor Dukungan Sosial

Menurut Hobfoll (1986:7-10) faktor yang mempengaruhi dan mendorong seseorang dalam memberikan dukungan sosial yaitu empati, norma dan nilai sosial, dan petukaran sosial.

a. Empati

Perasaan yang muncul disebabkan individu ikut merasakan kesusahan yang dialami oleh orang lain. Bertujuan memberi bantuan berupa kebutuhan emosi dan motivasi terhadap tingkah laku untuk mengurangi sedikit kesusahan yang dialami oleh orang lain serta meningkatkan kesejahteraannya.

b. Norma dan Nilai Sosial

Dukungan yang bertujuan untuk membimbing individu dalam menjalankan kewajibannya dalam kehidupan sehari-hari.

c. **Pertukaran Sosial**

Hubungan yang dilandasi oleh perilaku sosial secara timbal balik antara individu. Timbal balik yang dimaksud seperti cinta, pelayanan yang diberikan individu kepada individu lain dengan pelayanan yang diterima individu dari orang lain, dan juga informasi yang diberi individu kepada orang lain dengan informasi yang didapat. Keseimbangan dari pertukaran secara timbal balik ini menunjukkan hasil yang memuaskan. Hasil yang memuaskan yang diperoleh dapat membantu individu dalam mempercayai orang lain, menyediakan tempat yang dibutuhkan oleh individu.

Menurut Stanley 2007 (dalam Aziz, 2013:150) dukungan sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. **Kebutuhan fisik**

Individu yang kebutuhan fisiknya belum terpenuhi akan kurang mendapatkan dukungan sosial. Kebutuhan fisik dapat berupa sandang, pangan, dan papan.

b. **Kebutuhan psikis**

Kebutuhan psikis ialah kebutuhan yang berkaitan dengan rohani ataupun batin yang dimiliki individu. Kebutuhan psikis ialah hal yang penting dalam kehidupan individu. Kebutuhan psikis seperti rasa ingin tahu, rasa aman, rasa dicintai, dihargai dan juga diperhatikan yang didapat dari orang lain.

c. Kebutuhan sosial

Kebutuhan yang berkaitan dengan hakikat manusia sebagai makhluk sosial. Adapun pemenuhan dari kebutuhan sosial memerlukan keterlibatan orang lain.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial ialah empati, norma dan nilai sosial, pertukaran sosial, kebutuhan fisik, kebutuhan psikis dan juga kebutuhan sosial.

4. Dukungan Sosial Dalam AL-Qur'an

Tafsir surah Al-Insyirah ayat 1-3 menurut Prof. Quraish Shihab ialah sebagai berikut:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۙ
وَوَضَعْنَا عَنَّا وِزْرَكَ ۙ
الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۙ

“Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? Dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu. Yang memberatkan punggungmu?”

Ayat diatas menjelaskan tentang kelapangan dada yang dapat menghasilkan kemampuan menerima dan menemukan kebenaran, hikmah dan kebijaksanaan, serta kesanggupan menampung bahkan memaafkan kesalahan dan gangguan-gangguan orang lain. Nabi Muhammad memperoleh anugerah kelapangan dada tanpa mengajukan permohonan kepa Allah. Kita dapat mengambil

kesimpulan bahwa yang diberi tanpa bermohon, tentunya lebih dicintai dari yang bermohon, baik permohonannya diterima, lebih-lebih bila tidak. Bukan sekedar urusan yang dimudahkan Allah bagi beliau, tetapi beliau sendiri yang dianugerahi kemudahan sehingga betapapun sulitnya persoalan yang dihadapi, maka dengan pertolongan Allah, beliau akan mampu menyelesaikannya. Ayat ini mengisyaratkan bahwa sebelum turunnya ayat diatas ada sesuatu yang amat berat dirasakan oleh Nabi Muhammad saw., kemudian diringankan (Shihab, 2002:353).

الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ
 قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى
 الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٧﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syiar-syiar (kesucian) Allah, jangan (melanggar kehormatan) bulan-bulan haram, jangan (menggangu) hadyu (hewan-hewan kurban) dan qalā'id (hewan-hewan kurban yang diberi tanda), dan jangan (pula mengganggu) para pengunjung Baitulharam sedangkan mereka mencari karunia dan rida Tuhannya! Apabila kamu telah bertahalul (menyelesaikan ihram), berburulah (jika mau). Janganlah sekali-kali kebencian(-mu) kepada suatu kaum, karena mereka menghalang-halangi dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat melampaui batas (kepada mereka). Tolong-menolonglah kamu dalam

(mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya.”

Dan janganlah sekali-kali kebencian yang telah mencapai puncaknya sekalipun kepada suatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjid al-Haram, mendorong kamu berbuat aniaya kepada mereka atau selain mereka. Dan tolong-menolonglah kamu dalam mengerjakan kebajikan, yakni segala bentuk dan macam hal yang membawa kepada kemaslahatan duniawi dan atau ukhrawi dan demikian juga tolong-menolonglah dalam ketakwaan, yakni segala upaya yang dapat menghindarkan bencana duniawi dan atau ukhrawi, walaupun dengan orang-orang yang tidak seiman dengan kamu, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya (Shihab, 2002:10).

Melalui tafsir surah Al-Insyirah ini dapat menjadi petunjuk bagi kita untuk selalu bersyukur atas segala dukungan dan kemudahan yang telah Allah SWT berikan. Dukungan yang diterima oleh Rasulullah SAW ialah melalui wahyu yang Allah SWT sampaikan kepada Rasulullah SAW. Melalui wahyu tersebut, Rasulullah menjadi mendapatkan perasaan tenang dan nyaman, beban yang dimiliki Rasulullah menjadi ringan. Selain itu, melalui

surah Al-Maidah ayat 2 juga dijelaskan bahwa tolong menolonglah dalam segala bentuk dan macam hal dalam mengerjakan kebaikan. Ayat tersebut menjadi dasar untuk manusia saling memberikan dukungan sosial dalam melakukan segala hal kebaikan tanpa melihat ras, agama, dan lain-lain.

D. Hubungan Antara Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Stress Akademik Mahasiswa Fakultas Saintek Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Stres akademik ialah beberapa tekanan yang muncul selama mahasiswa menjalankan perkuliahan (Robotham, 2008:740). Gabungan dari tuntutan kehidupan akademik yang melebihi kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan disebut stres akademik (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012:1). Stres akademik muncul dikarenakan adanya rasa tertekan yang dialami oleh mahasiswa. Adanya tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa dapat berupa tekanan fisik maupun emosional yang disebabkan oleh tuntutan akademik baik dari keluarga maupun dari orang lain. Tuntutan akademik ini didasarkan pada hasil belajar yang baik serta penyelesaian tugas dengan tepat waktu dan efektif, dan kondisi kelas yang tidak mendukung (Mulya & Indrawati, 2016:297).

Menurut Robotham, (2008:740) stres akademik terdiri dari empat aspek yaitu kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Aspek kognitif yaitu

penilaian mahasiswa terhadap kesulitan yang dialami selama situasi pembelajaran. Aspek afektif yaitu berupa perasaan atau emosi yang dirasakan mahasiswa seperti rasa takut, cemas, sedih, tertekan dan mudah marah. Aspek fisiologis yaitu respon tubuh mahasiswa ketika menghadapi tekanan perkuliahan, seperti mudah berkeringat, gemetar, nyeri badan, sakit kepala dan juga turun atau bertambahnya berat badan. Aspek perilaku yaitu munculnya perilaku negatif.

Aspek afektif stres akademik berhubungan dengan aspek penyesuaian emosi dalam konsep diri. Munculnya emosi yang menjadikan individu merasa tidak nyaman dan terganggu berhubungan dengan aspek penyesuaian emosi dalam konsep diri, yang mana menurut Goñi dkk (2011:511) adalah bagaimana individu melihat dirinya dalam meregulasi emosi. Menurut Thompson (2001:154) regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam mengevaluasi dan mengubah reaksi emosi yang individu miliki untuk berperilaku sesuai situasi tersebut. Individu perlu mengevaluasi emosi yang dimiliki dan mengolahnya sebaik mungkin agar tidak meluap secara berlebihan yang dapat mengganggu individu.

Dalam teori Humanistik oleh Carl Rogers (dalam Ratu, 2015:11), dijelaskan bahwa diri adalah sekumpulan persepsi dan nilai-nilai yang dimiliki individu untuk memberi ciri yang dapat membedakan individu dengan individu lain. Rogers membagi konsep diri menjadi konsep diri ideal dan konsep diri real. Konsep diri real adalah kondisi yang terjadi pada diri seseorang sesuai realita. Ideal self adalah cita-cita individu akan

dirinya. Kondisi ketika individu melihat dirinya seperti yang diinginkan. Pada individu dapat terjadi incongruance disebabkan tidak sesuai nya antara konsep diri real dan konsep diri ideal individu. Terdapat nya perbedaan bagaimana individu memandang kondisi yang terjadi pada dirinya dengan individu yang cita-citakan, disertai dengan pertentangan dan kekacauan dalam jiwa.

Sebagaimana hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Lutfiana dan Zakiyah (2021:28) membuktikan bahwa konsep diri akademik memiliki hubungan signifikan dengan stres akademik santri. Hasil yang didapat membuktikan jika konsep diri akademik yang dimiliki oleh santri berkembang dengan baik maka stress akademik yang dialami akan semakin rendah, namun sebaliknya jika konsep diri yang berkembang kurang baik maka ini berpengaruh terhadap tingginya stress akademik yang dialami oleh santri.

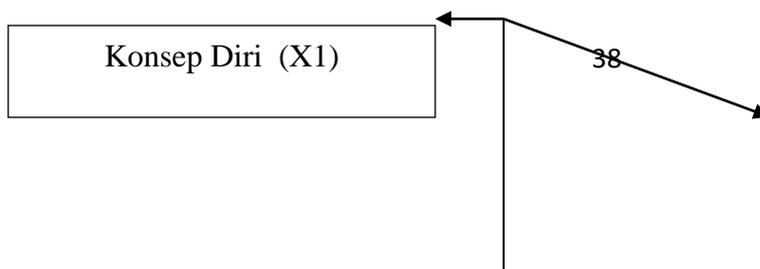
Dukungan sosial adalah segala bentuk bantuan yang berasal dari orang yang mempunyai hubungan berarti bagi individu yang menerima (Apollo, 2007:45). Menurut House dkk (1985:102) dukungan sosial ialah berupa suatu tindakan membantu individu dengan melibatkan emosi, menyediakan dan memberi informasi, menyediakan instrumen yang dibutuhkan oleh individu, dan memberikan penilaian. Stres akademik berhubungan dengan dukungan sosial melalui aspek kognitif dan aspek emosional. Aspek kognitif yaitu penilaian mahasiswa terhadap kesulitan yang dialami selama situasi pembelajaran. Aspek afektif yaitu berupa

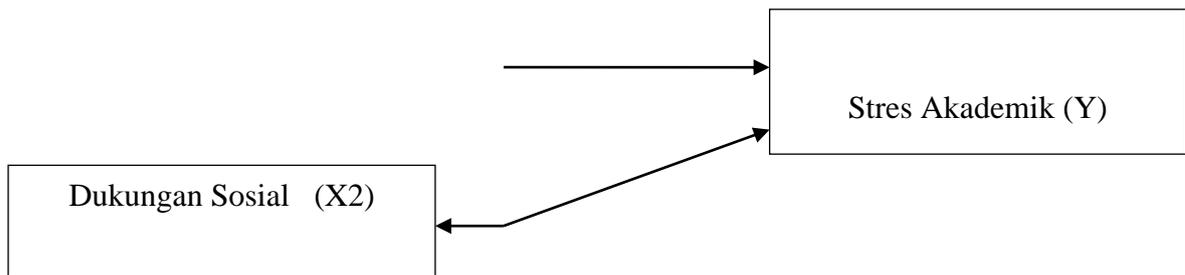
perasaan atau emosi yang dirasakan mahasiswa. Pemberian dukungan dari orang-orang terdekat individu dapat membantu individu dalam memenuhi kebutuhan emosional dan juga informasi yang diterima dapat membantu individu dalam menjalani kehidupannya. Melalui dukungan yang diterima, individu merasa nyaman dan dihargai (Hidayat & Darmawanti, 2022:169).

Individu mengalami frustrasi dan tekana akan mencari penghargaan diri yang positif. Menurut Rogers 2012 (dalam Amalia, 2014:94) kebutuhan akan penghargaan diri yang dimiliki individu berkembang sebagai hasil dari pengalaman. Kebutuhan akan penghargaan yang dipengaruhi oleh sikap orang-orang terdekat. Manusia sangat mungkin untuk memberi dan juga menerima penghargaan positif tak bersyarat. Individu dapat diterima dan dihargai karena individu berharga.

Sebagaimana hasil penelitian yang telah dilakukan Salmon dan Santi (2021:133) membuktikan bahwa antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau selama pembelajaran daring dimasa pandemi COVID-19 memiliki hubungan negatif yang signifikan. Hasil yang didapat membuktikan semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa perantau, semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa perantau.

Gambar 2. 1
Kerangka Teori





E. Hipotesis

H1: Terdapat hubungan antara konsep diri dengan stres akademik pada mahasiswa saintek UIN Walisongo

H2: Terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa saintek UIN Walisongo

H3: Terdapat hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa saintek UIN Walisongo

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang digunakan untuk penelitian pada populasi atau sampel dan berfokus kepada pengumpulan data yang diukur secara numerik. Pengumpulan data dalam pendekatan kuantitatif menggunakan instrumen penelitian dan analisis data menggunakan statistik yang bertujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2018:13). Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode korelasional sebab peneliti ingin mengukur sejauhmana hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan stres akademik. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang berdasarkan hubungan sebab akibat antara dua variabel atau lebih. Adapun tujuan dari penelitian korelasional adalah untuk menentukan ada tidaknya korelasi antar variabel yang akan diteliti nantinya (Sugiyono, 2018).

B. Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti. Variabel diartikan sebagai atribut yang dimiliki oleh orang, objek, atau kegiatan tertentu yang akan dipelajari dan diambil kesimpulannya oleh peneliti (Sugiyono, 2018:40). Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu:

a. Variabel Independenden (X)

Menurut Tjalla (2019:62), variabel independen atau variabel bebas, merupakan variabel yang dapat mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan terhadap variabel Y (variabel dependen). Adapun variabel independen dalam penelitian ini yaitu konsep diri dan dukungan sosial.

b. Variabel Dependen (Y)

Menurut Tjalla (2019:62), variabel dependen atau variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas dan menjadi akibat dari adanya perubahan tersebut. Adapun variabel dependen dalam penelitian ini yaitu stres akademik.

2. Definisi Operasional

a. Stres Akademik

Stres akademik ialah beberapa tekanan yang muncul selama mahasiswa menjalankan perkuliahan (Robotham, 2008:740). Adapun stres akademik terdiri dari empat aspek yaitu kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Aspek kognitif yaitu penilaian mahasiswa terhadap kesulitan yang dialami selama situasi pembelajaran. Aspek afektif yaitu berupa perasaan atau emosi yang dirasakan mahasiswa seperti rasa takut, cemas, sedih, tertekan dan mudah marah. Aspek fisiologis yaitu respon tubuh mahasiswa ketika menghadapi tekanan perkuliahan, seperti mudah berkeringat, gemetar, nyeri badan, sakit kepala dan juga

turun atau bertambahnya berat badan. Aspek perilaku yaitu munculnya perilaku negatif.

b. Konsep Diri

Konsep diri adalah acuan yang dimiliki individu mengenai dirinya sendiri. Acuan tersebut tidak hanya mencakup bagaimana individu melihat dirinya sendiri secara fisik dan juga dari sudut pandang akademis/profesional dan sosial saja. Individu juga melihat persepsi terhadap emosional, moral, dan juga otonomi yang dimilikinya (Goñi dkk 2011:3). Variabel konsep diri diukur menggunakan skala konsep diri yang terdiri dari empat aspek menurut Goñi dkk (2011:4) yaitu, pemenuhan diri, kejujuran, otonomi dan penyesuaian emosional. Semakin tinggi skor yang diperoleh dalam pengukuran maka semakin tinggi dan baik konsep diri yang dimiliki oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah konsep diri yang dimiliki oleh mahasiswa.

c. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah dukungan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain yang memiliki hubungan sosial akrab ataupun dari suatu kelompok. Dukungan yang diterima oleh individu dapat berupa rasa nyaman, informasi, bantuan berupa tingkah laku tertentu, ataupun materi. Menurut House

dkk (1985:103) adapun aspek-aspek tersebut terdiri atas dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan penghargaan. Semakin tinggi skor yang diperoleh dalam pengukuran maka semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin sedikit dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini akan dilakukan pada Fakultas Sains dan Teknologi (FST) Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang beralamat di Jalan Prof. Hamka, Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Mei 2024.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diamati serta dipelajari oleh peneliti untuk diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2018:92). Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.

Tabel 3. 1
Jumlah Populasi

Prodi	Tahun					Jumlah
	2019	2020	2021	2022	2023	
Biologi	4	34	93	104	71	306
Fisika	6	14	41	24	16	101
Kimia	11	28	78	68	35	220
Matematika	9	44	91	85	52	281
Pendidikan Matematika	29	63	116	93	109	410
Pendidikan Fisika	19	42	52	38	22	173
Pendidikan Kimia	18	66	105	73	62	324
Pendidikan Biologi	23	85	156	128	111	503
Teknologi Informasi	18	61	101	105	143	428
Teknik Lingkungan				59	69	128
Total						2.874

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. (Sugiyono, 2018:93). Pada penelitian ini, dalam menentukan sampel menggunakan rumus Slovin dengan error $e = 0.05\%$ menjadi 349 mahasiswa.

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\
 &= \frac{2874}{1 + (2874)(0.05)^2} \\
 &= \frac{2874}{1 + (2874)(0.0025)} \\
 &= \frac{2874}{1+7.185}
 \end{aligned}$$

$$= \frac{2874}{8.185}$$

$$n = 351.13$$

$$= 351$$

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel. Menentukan sampel dalam penelitian menggunakan berbagai teknik sampling. Adapun dalam penelitian ini menggunakan metode *probability sampling*. *Probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. *Proporsional sampling* adalah teknik dalam penentuan sampel dengan banyaknya jumlah subjek dalam setiap subkelompok harus diketahui perbandingannya. Lalu menentukan persentase besarnya sampel dari keseluruhan populasi, yang kemudian ditetapkan dalam pengambilan sampel bagi setiap subkelompok (Azwar, 2017:120).

Tabel 3. 2
Jumlah Sampel

Biologi	37
---------	----

Fisika	12
Kimia	27
Matematika	34
Pendidikan Matematika	50
Pendidikan Fisika	21
Pendidikan Kimia	40
Pendidikan Biologi	62
Teknologi Informasi	52
Teknik Lingkungan	16
Total	351

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang akan digunakan peneliti dalam memperoleh data yang dibutuhkan. Adapun cara yang akan digunakan peneliti untuk pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala. Skala dalam penelitian ini terdiri atas 4 pilihan yaitu:

Tabel 3. 3
Skala Pengukuran Psikologi

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Adapun skala yang akan digunakan dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Robotham (2008:740) yaitu kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku.

Tabel 3. 4
Blue Print Skala Pengukuran Stres Akademi

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Aspek Afektif	Munculnya emosi yang tidak menyenangkan	1, 7	5, 12	4
Aspek Fisiologis	Munculnya reaksi yang tidak normal pada fisik	8, 10	2, 13	4
Aspek Perilaku	Munculnya perilaku negatif tidak diinginkan	11, 20	4, 15	4
	Menarik diri dari lingkungan	6, 21	17, 19	4
Aspek Kognitif	Penilaian mahasiswa terhadap situasi	24, 22	9, 14	4
	Sulit konsentrasi dalam perkuliahan	16, 18	3, 23	4
Jumlah		12	12	24

2. Skala Konsep Diri

Skala konsep diri menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Goñi dkk (2011). Adapun aspek-aspek tersebut terdiri atas pemenuhan diri, kejujuran, otonomi, dan penyesuaian emosional.

Tabel 3. 5
Blue Print Pengukuran Konsep Diri

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Pemenuhan diri	Menerima dan merasa nyaman dengan pencapaian	1, 5	19, 24	4
	Pemahaman tentang tujuan hidup yang dimiliki	7, 13	2, 23	4
Kejujuran	Memiliki penilaian yang konsistensi terhadap diri sendiri dalam berbagai hal	6, 9	11, 20	4
	Kemampuan menerima diri dengan segala kekurangan yang dimiliki	17, 22	3, 18	4
Otonomi	Keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dalam mencapai tujuan dan mengatasi sesuatu	4, 16	14, 21	4
Penyesuaian emosional	Kemampuan dalam memahami dan merasakan emosi	10, 15	8, 12	4
Jumlah		12	12	24

3. Skala Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah sokongan yang akan diberikan kepada individu yang sedang mengalami situasi tertekan. Situasi tertekan yang dialami oleh individu tersebut dapat memicu lemahnya

daya tahan individu untuk mengatasi situasi tersebut. Menurut House dkk (1985:103) adapun aspek-aspek tersebut terdiri atas dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan penghargaan.

Tabel 3. 6
Blue Print Pengukuran Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Dukungan Emosional	Individu mendapat perhatian dan kepedulian dari orang lain	15, 21, 28	2, 4, 10	6
Dukungan Instrumental	Individu menerima bantuan fasilitas dari orang lain	3, 9, 11	1, 6, 17	6
	Individu menerima bantuan finansial	5,7, 13	8, 31, 36	6
Dukungan Informatif	Individu menerima informasi yang dibutuhkan dari orang lain	24, 30, 34	16, 33, 42	6
	Individu menerima nasehat dari orang lain	12 , 27, 35	14, 32, 37	6
	Individu menerima saran dari orang lain	22, 23, 38	20, 29, 40	6
Penghargaan	Individu dihargai oleh orang lain	19, 25, 39	18, 26, 41	6
Jumlah		21	21	42

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas merupakan persamaan hasil penelitian antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya pada subjek yang diteliti (Sugiyono, 2018). Alat ukur dinyatakan valid, jika alat ukur/skala dapat memberikan informasi yang akurat tentang variabel

yang akan diteliti. Hasil alat ukur berisi data kuantitatif yang memang merupakan deskripsi yang benar mengenai Variabel yang diukur (Azwar, 2017:149).

Uji validitas yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji validitas isi. Validitas isi adalah suatu cara yang digunakan untuk menguji kesesuaian butir-butir skala dengan indikator-indikator perilaku yang akan diukur (Azwar, 2017:176).

2. Uji daya beda aitem

Uji daya beda aitem dilakukan dengan memperhatikan nilai corrected total correlation. Aitem dikatakan valid apabila nilai corrected total correlation berkisar pada 0,3. Aitem dinyatakan tidak valid apabila nilai corrected total correlation dibawah 0,3 (Sugiyono, 2015:212).

3. Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Data yang tidak reliabel, tidak bisa diproses lebih lanjut dikarenakan menghasilkan kesimpulan yang bias. Alat ukur dinilai reliabel jika pengukuran tersebut menunjukkan hasil-hasil yang stabil dari waktu ke waktu (Sugiyono, 2018:268). Uji reliabilitas penelitian ini menggunakan metode Alpha-Cronbach. Instrumen yang dipakai dalam variabel dapat dikatakan reliabel bila memiliki Alpha Cronbach:

- a. Jika nilai Alpha Cronbach $> 0,60$ maka instrumen memiliki reliabilitas yang baik dan dinyatakan reliabel.
- b. Jika nilai Alpha Cronbach $< 0,60$ maka instrumen yang diuji dinyatakan tidak reliabel.

G. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

a. Stres Akademik

Terdapat 24 aitem dalam uji coba skala stres akademik, yang dilakukan pada 48 mahasiswa Saintek UIN Walisongo semarang angkatan 2023. Analisis menggunakan SPSS versi 25 for Windows. Melalui analisis yang dilakukan diketahui hasil Corrected Item-Total Correlation terdapat 19 aitem terbukti valid dan 5 aitem dinyatakan tidak valid karena memiliki korelasi item-total yang rendah ($R < 0,30$). Adapun aitem yang tidak valid adalah aitem nomor 6, 14, 15, 17 dan 23.

Tabel 3. 7

Blue Print Skala Stres Akademik Setelah Try Out

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Aspek Afektif	1, 7	5, 12	4
Aspek Fisiologis	8, 10	2, 13	4
Aspek Perilaku	6*, 11, 20, 21	4, 15*, 17*, 19	8
Aspek Kognitif	16, 18, 22, 24	3, 9, 14*, 23*	8
Total	12	12	24

b. Konsep Diri

Terdapat 24 aitem dalam uji coba skala stres akademik, yang dilakukan pada 61 mahasiswa Saintek UIN Walisongo semarang angkatan 2023. Analisis menggunakan SPSS versi 25 for Windows. Melalui analisis yang dilakukan diketahui hasil Corrected Item-Total Correlation terdapat 13 aitem terbukti valid dan 11 aitem dinyatakan tidak valid karena memiliki korelasi item-total yang rendah ($R < 0,30$). Adapun aitem yang tidak valid adalah aitem nomor 1, 5, 7, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 22, dan 23.

Tabel 3. 8
Blue Print Skala Konsep Diri Setelah Try Out

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Pemenuhan diri	1*, 5*, 7*, 13*	2, 19*, 24, 23*	8
Kejujuran	6, 9, 17*, 22*	3, 11, 18*, 20*	8
Otonomi	4, 16	14*, 21	4
Penyesuaian emosional	10, 15	8, 12	4
Total	12	12	24

c. Dukungan Sosial

Terdapat 42 aitem dalam uji coba skala stres akademik, yang dilakukan pada 49 mahasiswa Saintek UIN Walisongo semarang angkatan 2023. Analisis menggunakan SPSS versi 25 for Windows. Melalui analisis yang dilakukan diketahui hasil

Corrected Item-Total Correlation terdapat 32 aitem terbukti valid dan 10 aitem dinyatakan tidak valid karena memiliki korelasi item-total yang rendah ($R < 0,30$). Adapun aitem yang tidak valid adalah aitem nomor 1, 2, 4, 11, 15, 16, 20, 23, 31, dan 42.

Tabel 3. 9
Blue Print Skala Dukungan Sosial Setelah Try Out

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Pemenuhan diri	15*, 21, 28	2*, 4*, 10	6
Kejujuran	3, 5, 7, 9, 11*, 13	1*, 6, 8, 17, 31*, 36	12
Otonomi	12, 22, 23*, 24, 27, 30, 34, 35, 38	14, 16*, 20*, 29, 32, 33, 37, 40, 42*	18
Penyesuaian emosional	19, 25, 39	18, 26, 41	6
Total	21	21	42

2. Reliabilitas Alat Ukur

a. Tabel perolehan reliabilitas skala stres akademik

Skala dapat dikatakan reliabel atau terpercaya bila nilai koefisien Alpha Cronbach's $> 0,6$. Pada skala stres akademik nilai koefisiennya $> 0,6$. Uji reliabilitas skala stres akademik sebelum aitem gugur memperoleh koefisien sebanyak 0,868 dengan 24 aitem pernyataan. Adapun hasil uji reliabilitas tanpa aitem gugur skala stres akademik memperoleh koefisien

sebanyak 0,88. Maka skala stres akademik reliabel atau terpercaya.

Tabel 3. 10
Reliabilitas Skala Stres Akademik Keseluruh aitem

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,868	,868	24

Tabel 3. 11
Reliabilitas Skala Stres Akademik Tanpa Aitem Gugur

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,880	,881	19

b. Tabel perolehan reliabilitas skala konsep diri

Skala dapat dikatakan reliabel atau terpercaya bila nilai koefisien Alpha Cronbach's $>0,6$. Pada skala konsep diri nilai koefisiennya $>0,6$. Uji reliabilitas skala konsep diri sbelum aitem gugur memperoleh koefisien sebanyak 0,733 dengan 24 aitem pernyataan. Adapun hasil uji reliabilitas skala konsep diri tanpa aitem gugur memperoleh koefisien sebanyak 0,768 dengan 13 pernyataan. Maka skala stres akademik reliabel atau terpercaya.

Tabel 3. 12
Reliabilitas Skala Konsep Diri Keseluruhan Aitem

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,733	,733	24

Tabel 3. 13
Reliabilitas Skala Stres Akademik Tanpa Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,768	13

c. Tabel perolehan reliabilitas skala dukungan sosial

Skala dapat dikatakan reliabel atau terpercaya bila nilai koefisien Alpha Cronbach's >0,6. Pada skala dukungan sosial nilai koefisiennya >0,6. Uji reliabilitas skala dukungan sosial sbelum aitem gugur memperoleh koefisien sebanyak 0,916 dengan 42 aitem pernyataan. Adapun hasil uji reliabilitas tanpa aitem gugur memperoleh koefisien 0,936 dengan 32 pernyataan. Maka skala dukungan sosial realiable atau terpercaya.

Tabel 3. 14
Reliabilitas Skala Stres Akademik Keseluruhan Aitem

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,916	,922	42

Tabel 3. 15
Reliabilitas Skala Stres Akademik Tanpa Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,936	32

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Menurut Nurudin dkk (2014:4), uji Normalitas adalah cara yang digunakan untuk mengetahui kenormalan data. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengetahui normalitas data adalah uji Kolmogorov-Smirnov. Dalam uji Kolmogorov-Smirnov, data ber distribusi normal yaitu dengan kriteria hasil signifikan > 0.05 . Uji Normalitas dengan teknik Kolmogorov-Smirnov memiliki kelebihan, yaitu dapat digunakan untuk data yang sangat kecil, tanpa harus menggabungkan data yang akan diuji. Hasil yang diperoleh dari uji Kolmogorav-Smirnov lebih akurat.

b. Uji Linieritas

Uji Linearitas memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan yang signifikan secara linier atau tidaknya antara variabel yang sedang diteliti (Priyatno, 2018:78). Dua variabel yang diteliti dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila nilai signifikan *Deviation from linearity* $> 0,05$ dan dinyatakan

tidak linier bila memiliki nilai signifikan *Deviation from linearity* < 0,5.

2. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis adalah prediksi mengenai jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan berdasarkan teori yang digunakan. Teori tersebut menjelaskan hubungan diantara variabel-variabel penelitian. Adapun jawaban yang digunakan masih bersifat sementara yang masih perlu diuji kebenarannya (Azwar, 2017:61).

Menurut Siregar (2015:352), adapun cara untuk mengetahui kuat atau tidaknya hubungan antara variabel dapat dilihat melalui nilai koefisien korelasi yang berada antara -1 dan 1:

- a. Jika nilai koefisien korelasi atau $r=1$ berarti korelasi positif sempurna. Korelasi positif sempurna adalah hubungan searah antara variabel X dan Variabel Y. Apabila variabel X naik, maka variabel Y juga naik.
- b. Jika nilai koefisien korelasi atau $r=-1$ berarti korelasi negatif sempurna. Korelasi negatif sempurna adalah terjadi hubungan bertolak belakang antara variabel X dan variabel Y. Apabila variabel X naik, maka variabel Y akan turun.

Tabel 3. 16

Interval Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

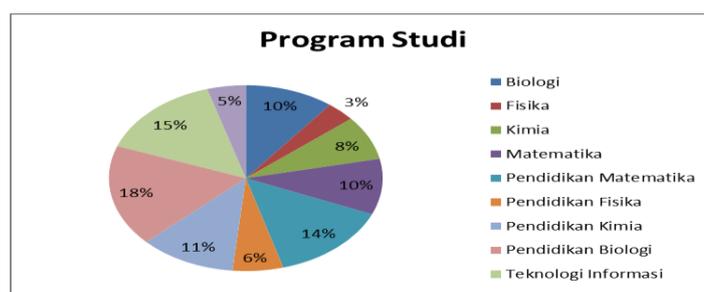
A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi di UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini melibatkan 351 mahasiswa sebagai responden yang berasal dari berbagai prodi Fakultas Sains dan Teknologi. Terdapat 10 prodi di Fakultas Sains dan Teknologi yaitu prodi Biologi, Fisika, Kimia, Matematika, Pendidikan Matematika, Pendidikan Fisika, Pendidikan Kimia, Pendidikan Biologi, Teknologi Informasi dan Teknik Lingkungan. Pengambilan sampel berdasarkan *proportional random sampling*. Detail data dari stres akademik, konsep diri dan dukungan sosial diperoleh skor dengan menggunakan SPSS.

a. Berdasarkan Program studi

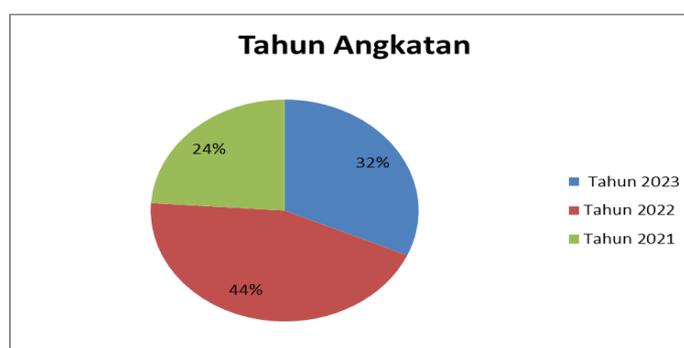
Gambar dibawah menunjukkan sebaran subjek penelitian yang diperoleh berdasarkan prodi.



Melalui gambar dapat disimpulkan bahwa prodi Biologi berjumlah 10% atau 37 mahasiswa, prodi Fisika berjumlah 3% atau 12 mahasiswa, prodi Kimia berjumlah 8% atau 27 mahasiswa, prodi Matematika berjumlah 10% atau 34 mahasiswa, prodi Pendidikan Matematika berjumlah 14% atau 50 mahasiswa, prodi Pendidikan Fisika berjumlah 6% atau 21 mahasiswa, prodi Pendidikan Kimia berjumlah 11% atau 40 mahasiswa, prodi Pendidikan Biologi berjumlah 18% atau 62 mahasiswa, prodi Teknologi Informasi berjumlah 15% atau 52 mahasiswa, dan prodi Teknik Lingkungan berjumlah 5% atau 16 mahasiswa.

b. Tahun Angkatan

Gambar dibawah menunjukkan sebaran subjek penelitian yang diperoleh berdasarkan tahun angkatan.



Melalui gambar dapat disimpulkan bahwa mahasiswa angkatan tahun 2023 berjumlah 32% atau 111 mahasiswa,

angkatan tahun 2022 berjumlah 44% atau 156 mahasiswa, dan angkatan 2021 berjumlah 24 % atau 84 mahasiswa.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Tabel statistik deskriptif memberikan gambaran mengenai variabel penelitian. Gambaran berupa angka minimum, maximum, mean, dan standar deviasi dari masing-masing variabel penelitian. Variabel-variabel penelitian ini dikategorikan dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 4. 1

Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Konsep Diri	351	22,00	49,00	36,2393	4,25672
Dukungan Sosial	351	73,00	125,00	104,0456	9,52190
Stres Akademik	351	26,00	63,00	47,0000	5,43060
Valid N (listwise)	351				

Tabel diatas menunjukkan skor minimum, maksimum, rata-rata dan juga standar deviasi dari setiap variabel. Variabel stres akademik (Y) skor data minimumnya adalah 26, skor data maksimum adalah 63, rata-rata (mean) yaitu sebesar 47, dan standar deviasi sebesar 5,4. Kemudian pada variabel konsep diri (X1) skor data minimum adalah 22, skor data maksimum adalah 49, rata-rata (mean) yaitu sebesar 36,2, dan standar deviasi sebesar 4,2. Variabel terakhir yaitu dukungan sosial (X2) skor data minimum adalah 73,

skor data maksimum adalah 125, rata-rata (mean) yaitu sebesar 104,1, dan standar deviasi sebesar 9,5.

a. Kategorisasi Variabel Stres Akademik

Tabel 4. 2 Kategorisasi Skor Variabel Stres Akademik

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$< 41,6$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	41,6-51,5	Sedang
$M + 1 \text{SD} \leq X$	$\geq 52,4$	Tinggi

Skor stres akademik dapat diketahui melalui tabel kategori rumusan diatas. Stres akademik rendah jika skornya kurang dari 38, jika skor berada diantara 38-56 maka dikategorikan memiliki stres akademik sedang. Jika stres akademik skornya lebih dari 57 maka dikategorikan memiliki stres akademik tinggi. Adapun hasil yang didapatkan dari stres akademik pada mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang ialah sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Distribusi Subjek Variabel Stres Akademik

		Stres Akademik			
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	56	16,0	16,0	16,0
	Sedang	242	68,9	68,9	84,9
	Tinggi	53	15,1	15,1	100,0
	Total	351	100,0	100,0	

Tabel diatas memberikan informasi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang. Tabel diatas menunjukkan bahwa sebanyak 56 (16 %) mahasiswa memiliki tingkat stres akademik rendah, sebanyak 242 (68,9%) mahasiswa memiliki tingkat stres akademik sedang, dan 53 (15,1%) mahasiswa memiliki tingkat stres akademik tinggi. Maka dapat disimpulkan stres akademik mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang berada pada kategori sedang.

b. Kategorisasi Variabel Konsep Diri

Tabel 4. 4
Kategorisasi Skor Variabel Konsep Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	< 32	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	32-39,5	Sedang
$M + 1 \text{SD} \leq X$	$\geq 40,4$	Tinggi

Skor konsep diri dapat diketahui melalui tabel kategori rumusan diatas. Konsep diri rendah jika skornya kurang dari 32, jika skor berada diantara 32-39,5 maka dikategorikan memiliki konsep diri sedang. Jika stres akademik skornya lebih dari 40,4 maka dikategorikan memiliki konsep diri tinggi. Adapun hasil yang didapatkan dari stres akademik pada mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang ialah sebagai berikut:

Tabel 4. 5
Distribusi Subjek Variabel

		Konsep Diri			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	1,00	70	19,9	19,9	19,9
	2,00	226	64,4	64,4	84,3
	3,00	55	15,7	15,7	100,0
	Total	351	100,0	100,0	

Tabel diatas memberikan informasi mengenai konsep diri yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang. Tabel diatas menunjukkan bahwa sebanyak 70 (19,9 %) mahasiswa memiliki konsep diri yang rendah, sebanyak 226 (64,4%) mahasiswa memiliki konsep diri sedang, dan 55 (15,7%) mahasiswa memiliki tingkat konsep diri yang tinggi. Maka dapat disimpulkan konsep diri mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang berada pada kategori sedang.

c. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Tabel 4. 6
Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$< 94,5$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$94,5 - 112,5$	Sedang
$M + 1 \text{SD} \leq X$	$\geq 113,5$	Tinggi

Skor dukungan sosial dapat diketahui melalui tabel kategori rumusan diatas. Dukungan sosial rendah jika skornya kurang dari 94,5, jika skor berada diantara 94,5-112,5 maka dikategorikan memiliki konsep diri sedang. Jika dukungan sosial skornya lebih dari 113,5 maka dikategorikan memiliki dukungan sosial tinggi. Adapun hasil yang didapatkan dari stres akademik pada mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang ialah sebagai berikut:

Tabel 4. 7
Distribusi Subjek Variabel Dukungan Sosial
Dukungan Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	63	17,9	17,9	17,9
	Sedang	221	63,0	63,0	80,9
	Tinggi	67	19,1	19,1	100,0
	Total	351	100,0	100,0	

Tabel diatas memberikan informasi dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang. Tabel diatas menunjukkan bahwa sebanyak 63 (17,9 %) mahasiswa memiliki dukungan sosial tingkat rendah, kemudian sebanyak 221 (63%) mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial sedang, dan 67 (19,1%) mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial tinggi Maka dapat disimpulkan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang berada pada kategori sedang.

B. Uji Asumsi Dasar

1. Uji Normalitas

Adapun tujuan dari uji normalitas yaitu untuk menguji apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak normal.

Tabel 4. 8
Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

		Unstandardized Residual
N		351
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	,10307937
Most Extreme Differences	Absolute	,044
	Positive	,039
	Negative	-,044
Test Statistic		,044
Asymp. Sig. (2-tailed)		,187 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil uji normalitas one sample *Kolmogorov-Smirnov* diketahui nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0,187 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Tabel 4. 9

Hasil Uji Linieritas Variabel Konsep Diri dengan Stres Akademik

			Sum of	df	Mean	F	Sig.
			Squares		Square		
Stres Akademik * Konsep Diri	Between Groups	(Combined)	2983,49	22	135,61	6,06	,000
			2	3	1		
		Linearity	2553,27	1	2553,2	114,	,000
			0	70	120		
		Deviation from Linearity	430,222	21	20,487	,916	,571
	Within Groups	7338,50	328	22,374			
		8					
	Total	10322,0	350				
		00					

Berdasarkan tabel diatas, nilai *deviation from linearity* 0, 571 > 0,05 yang menunjukkan bahwa adanya hubungan linear antara variabel stres akademik dengan variabel konsep diri.

Tabel 4. 10

Hasil Uji Linieritas Variabel Dukungan Sosial dengan Stres Akademik

ANOVA Table							
			Sum of	df	Mean	F	Sig.
			Squares		Square		
Stres Akademik * Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	1587,79	45	35,284	1,232	,158
			4				
		Linearity	181,513	1	181,513	6,338	,012
		Deviation from Linearity	1406,28	44	31,961	1,116	,293
			1				
	Within Groups	8734,20	305	28,637			
		6					
	Total	10322,0	350				
		00					

Berdasarkan tabel diatas, nilai *deviation from linearity* $0,293 > 0,05$ yang menunjukkan bahwa adanya hubungan linear antara variabel stres akademik dengan variabel dukungan sosial.

C. Hasil Analisis Data

1. Uji Hipotesis Pertama

Uji hipotesis pertama pada penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* di aplikasi SPSS 25 for Windows. Tabel dibawah ini menunjukkan hasil uji korelasi antara konsep diri dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang:

Tabel 4. 11
Hasil Uji Hipotesis Variabel Konsep Diri dengan Stres Akademik

		Stres Akademik	Konsep Diri
Stres Akademik	Pearson Correlation	1	-,497**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	351	351
Konsep Diri	Pearson Correlation	-,497**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	351	351

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas, uji hipotesis dengan korelasi *Pearson Product Moment* menemukan nilai koefisien korelasi untuk variabel konsep diri dan stres akademik -0,497. Nilai koefisien tersebut menandakan bahwa bentuk hubungan antara kedua variabel adalah negatif dan dalam derajat hubungan termasuk kategori

korelasi sedang. Adapun nilai sig. (*2-tailed*) yang dimiliki oleh konsep diri dan stres akademik yaitu $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa kedua variabel dikatakan berkorelasi atau memiliki hubungan sangat signifikan.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara konsep diri dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang dengan derajat hubungat yaitu korelasi sedang dan bentuk hubungannya adalah negatif. Hubungan negatif yang berarti semakin tinggi konsep diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

2. Uji Hipotesis Kedua

Uji hipotesis pertama pada penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* di aplikasi SPSS 25 for Windows. Tabel dibawah ini menunjukkan hasil uji korelasi antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang:

Tabel 4. 12
 Hasil Uji Hipotesis Variabel Dukungan Sosial dengan Stres Akademik
Correlations

		Stres Akademik	Dukungan Sosial
Stres Akademik	Pearson Correlation	1	-,133 [*]
	Sig. (2-tailed)		,013
	N	351	351
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	-,133 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	,013	
	N	351	351

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas, uji hipotesis dengan korelasi *Pearson Product Moment* menemukan nilai koefisien korelasi untuk variabel dukungan sosial dan stres akademik -0,133. Nilai koefisien tersebut menandakan bahwa bentuk hubungan antara kedua variabel adalah negatif dan dalam derajat hubungan termasuk kategori korelasi rendah. Adapun nilai sig. (*2-tailed*) yang dimiliki oleh dukungan sosial dan stres akademik yaitu $0,013 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa kedua variabel dikatakan berkorelasi atau memiliki hubungan signifikan.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang dengan derajat hubungan yaitu korelasi rendah dan bentuk hubungannya adalah negatif. Hubungan negatif yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

3. Uji Hipotesis Ketiga

Uji hipotesis pertama pada penelitian ini menggunakan korelasi berganda (*multiple correlation*) di aplikasi SPSS 25 for *Windows*. Tabel dibawah ini menunjukkan hasil uji korelasi antara

konsep diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang:

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	,499 ^a	,249	,244	4,720	,249	57,635	2	348	,000

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Konsep Diri

Berdasarkan *output* di atas, terdapat nilai Sig. F *Change* sebesar $0,000 < 0,05$. Melalui nilai Sig. F *Change* dapat dikatakan antara variabel konsep diri dan dukungan sosial secara simultan berkorelasi dengan variabel stres akademik. Derajat hubungan antara variabel konsep diri dan dukungan sosial dengan stres akademik dapat dilihat melalui nilai koefisien korelasi. Nilai koefisien korelasi 0,499 termasuk kedalam kategori korelasi sedang. Sedangkan kontribusi secara simultan variabel konsep diri dan dukungan sosial dengan stres akademik yaitu 24,9 % sedangkan 75,1% ditentukan oleh variabel lain. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapatnya hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang.

Berdasarkan hasil analisis data di atas yang dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikan dapat ditarik kesimpulan, pertama, terdapat hubungan antara konsep diri dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang dengan

derajat hubungat yaitu korelasi sedang dan bentuk hubungannya adalah negatif. Kedua, terdapat hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang dengan derajat hubungan yaitu korelasi rendah dan bentuk hubungannya adalah negatif. Ketiga, terdapatnya hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang, dengan responden mahasiswa dari 10 program studi yaitu, Biologi, Fisika, Kimia, Matematika, Pendidikan Matematika, Pendidikan Fisika, Pendidikan Kimia, Pendidikan Biologi, Teknologi Informasi dan Teknik Lingkungan. Responden pada penelitian ini berjumlah 351 mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini memiliki tiga pokok bahasan, yaitu hubungan antara konsep diri dan stres akademik mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang, hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang, hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang.

Hipotesis pertama, didapatkan nilai koefisien korelasi tertulis - 0,497 dan nilai sig. (2-tailed) antara konsep diri dan stres akademik adalah 0,000 dengan taraf signifikan yang digunakan $< 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara konsep diri dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang dengan derajat hubungan yaitu korelasi sedang dan bentuk hubungannya adalah negatif. Hubungan negatif yang berarti semakin tinggi konsep diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang.

Menurut Calhoun dan Acocella 2007 (dalam Radisti et al., 2023:104) bahwa konsep diri dapat mempengaruhi keyakinan akan kemampuan diri individu secara baik yang meliputi kognitif, emosional, persepsi dan perilaku. Maka, konsep diri memiliki hubungan dengan stress akademik mahasiswa dikarenakan pikiran, kepribadian, dan keyakinan termasuk dalam faktor internal stres akademik. Sebagaimana hasil penelitian yang telah dilakukan Rahayu (2018:215) melalui hasil uji korelasi dengan nilai $r = 0,795$ dan nilai uji determinasi sebesar 0,632 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsep diri dan stres akademik. Mahasiswa dalam menjalani perkuliahan juga akan cenderung bertingkah laku sesuai dengan konsep dirinya.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rahmadini dan Indrawati (2019:184) bahwa antara konsep diri dengan stres akademik terdapat korelasi negatif. Konsep diri positif

dengan skor yang tinggi maka semakin rendah tingkat stres yang dimiliki. Sebaliknya, siswa yang memiliki konsep diri negatif akan cenderung pesimis hingga tingkat stres akademik yang dimiliki tinggi. Sebagaimana hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Lutfiana dan Zakiyah (2021:28) membuktikan bahwa konsep diri akademik memiliki hubungan signifikan dengan stres akademik santri. Hasil yang didapat membuktikan jika konsep diri akademik yang dimiliki oleh santri berkembang dengan baik maka stres akademik yang dialami akan semakin rendah, namun sebaliknya jika konsep diri yang berkembang kurang baik maka ini berpengaruh terhadap tingginya stress akademik yang dialami oleh santri.

Subaryana (2015:4) menjelaskan individu yang memiliki konsep diri positif yakin dengan kemampuan yang dimiliki. Mahasiswa yang memiliki konsep diri positif akan yakin pada kemampuan yang dimiliki sehingga menjadikan mahasiswa bertanggungjawab dan mandiri. Mahasiswa dengan konsep diri yang positif akan meyakini suatu keberhasilan dan kegagalan tergantung dengan usaha yang telah dilakukan, sehingga stres akademik yang dimiliki oleh siswa rendah. Individu yang memiliki konsep diri negatif tidak memiliki keberanian mengambil resiko, tidak kuat dalam menerima suatu tekanan, memiliki motivasi belajar yang rendah sehingga stres akademik yang dimiliki mahasiswa tinggi.

Konsep diri menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Goñi dkk (2011) terdiri atas pemenuhan diri, kejujuran, otonomi, dan penyesuaian emosional. Aspek penyesuaian emosional berhubungan

dengan aspek stres akademik dari Robotham (2008), yaitu aspek afektif. Munculnya emosi yang menjadikan individu merasa tidak nyaman dan terganggu berhubungan dengan aspek penyesuaian emosi dalam konsep diri, yang mana menurut Goñi dkk (2011:511) adalah bagaimana individu melihat dirinya dalam meregulasi emosi. Hasil penelitian sesuai dengan penelitian terdahulu M. Zahara dkk (2022:60), semakin tinggi tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dan sebaliknya. Regulasi emosi adalah cara yang dimiliki individu dalam mengatur emosi untuk mencapai emosi yang stabil (Alfinuha, S, 2017:15). Menurut Thompson (2001:154) regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam mengevaluasi dan mengubah reaksi emosi yang individu miliki untuk berperilaku sesuai situasi tersebut. Individu perlu mengevaluasi emosi yang dimiliki dan mengolahnya sebaik mungkin agar tidak meluap secara berlebihan yang dapat mengganggu individu.

Hipotesis kedua, didapatkan nilai koefisien korelasi tertulis - 0,133 dan nilai sig. (*2-tailed*) antara dukungan sosial dan stres akademik adalah 0,013 dengan taraf signifikan yang digunakan $< 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang dengan derajat hubungan yaitu korelasi rendah dan bentuk hubungannya adalah negatif. Hubungan negatif yang berarti semakin tinggi dukungan

sosial yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang.

Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi stress akademik mahasiswa yaitu dukungan sosial yang termasuk dalam faktor eksternal. Faktor yang muncul dari luar diri individu disebabkan adanya interaksi dengan orang lain ataupun lingkungan sekitar. Menurut Sarafino dan Smith 2012 (dalam Yolanda & Rahayuningsih, 2023:161) dukungan sosial ialah kenyamanan, perhatian, penghargaan dan bantuan yang dipersepsi kan oleh mahasiswa yang diterima dari orang ataupun kelompok lain. Dukungan yang didapat mahasiswa melalui lingkungan dapat menimbulkan rasa lebih mudah dalam melakukan segalanya.

Menurut La Rocco dan Jones (1978:629) dukungan sosial memiliki beberapa manfaat, seperti mengurangi kecemasan, depresi, dan gejala-gejala gangguan tubuh yang muncul pada seseorang yang mengalami stres. Sebagaimana hasil penelitian yang telah dilakukan Salmon dan Santi (2021:133) membuktikan bahwa antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau selama pembelajaran daring dimasa pandemi COVID-19 memiliki hubungan negatif yang signifikan. Hasil yang didapat membuktikan semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa perantau, semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa perantau.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ernawati dan Rusmawati (2015:29), bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh individu maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dimiliki.

Dukungan sosial menggunakan aspek-aspek menurut House dkk (1985:103) yang terdiri atas dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan penghargaan. Aspek dukungan sosial berhubungan dengan aspek stres akademik Robotham (2008:740) yaitu aspek kognitif dan aspek emosional. Aspek kognitif yaitu penilaian mahasiswa terhadap kesulitan yang dialami selama situasi pembelajaran. Aspek afektif yaitu berupa perasaan atau emosi yang dirasakan mahasiswa.

Hasil penelitian Hidayat dan Darmawanti (2022:169), menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat menurunkan stres akademik mahasiswa adalah dukungan sosial. Dukungan sosial berguna untuk membantu mahasiswa dalam kesulitan yang dialami selama situasi pembelajaran. Dukungan yang diterima mahasiswa dapat berupa bantuan instrumen dan juga informasi. Pemberian dukungan dari orang-orang terdekat individu dapat membantu individu dalam memenuhi kebutuhan emosional yaitu menjadikan individu memiliki perasaan yang positif. Melalui dukungan yang diterima, individu merasa nyaman dan dihargai.

Hipotesis ketiga, nilai koefisien korelasi konsep diri dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo

Semarang yaitu 0,499 termasuk kedalam kategori korelasi sedang dengan nilai probabilitas sig. *F Change* 0,000. Karena memiliki nilai sig. *F Change* $0,000 < 0,05$, maka korelasi antara variabel dinyatakan signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapatnya hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi tingkat konsep diri dan dukungan sosial yang dimiliki, maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang.

Mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang memiliki stres akademik tingkat sedang. Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan konsep diri yang dan dukungan sosial agar stres akademik yang dimiliki menjadi rendah. Tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Saintek karena penilaian mahasiswa terhadap perkuliahan penuh dengan hambatan dan juga tekanan. Penilaian tersebut dapat menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan dan mengganggu aktivitas mahasiswa diikuti dengan reaksi yang terjadi pada fisik. Tidak sedikit mahasiswa menarik diri dari lingkungan sosial dikarenakan stres akademik.

Melalui kategorisasi dapat dilihat bahwa mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang memiliki tingkat konsep diri yang sedang dikarenakan mahasiswa mampu mengambil keputusan dalam berbagai hal terutama dalam perkuliahan, dapat menyelesaikan masalah dengan baik, berkata jujur ketika diminta pendapat mengenai suatu hal, dan mampu menepati sesuatu yang telah disepakati ataupun dijanjikan.

Selain itu juga mahasiswa sulit merasa puas dengan prestasi yang dimiliki, lemah dalam menyadari kelemahan yang dimiliki, dan mudah marah ketika dihadapkan suatu permasalahan. Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan konsep diri yang dimiliki menjadi lebih baik lagi. Menurut Subaryana (2015:4) menjelaskan individu yang memiliki konsep diri positif yakin dengan kemampuan yang dimiliki. Mahasiswa yang memiliki konsep diri positif akan yakin pada kemampuan yang dimiliki sehingga menjadikan mahasiswa bertanggung jawab dan mandiri.

Mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori sedang. Dalam perkuliahan mahasiswa banyak mendapat dukungan sosial baik berupa dukungan instrumental, dukungan emosional, dan dukungan informatif baik dari teman, orang tua dan juga dosen. selain itu, mahasiswa juga kurang mendapat penghargaan dari lingkungan sekitar. Penghargaan juga merupakan bagian dari dukungan sosial yang dibutuhkan mahasiswa dalam menurunkan tingkat stres akademik. Menurut Suciani dan Rozali (2014:45) dukungan sosial positif yang diterima dapat menjadikan mahasiswa menjadi pantang menyerah dan selalu mempersiapkan diri menjadi lebih giat lagi dalam menghadapi perkuliahan. melalui dukungan sosial yang diterima mahasiswa dapat menjalani perkuliahan lebih baik dan maksimal.

Maka dapat disimpulkan stres akademik memiliki korelasi dengan konsep diri yang dimiliki oleh mahasiswa dan dukungan sosial yang

diterima oleh mahasiswa. Mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang memiliki stres akademik kategori sedang. Tingkat stres akademik dapat diturunkan dengan menaikkan tingkat konsep diri dan dukungan sosial. Konsep diri dan dukungan sosial berpengaruh terhadap cara mahasiswa menilai suatu situasi dan mencari solusi. Siswa dengan konsep diri positif dan dukungan sosial yang tinggi akan meyakini suatu keberhasilan dan kegagalan tergantung dengan usaha yang telah dilakukan, sehingga stres akademik yang dimiliki oleh siswa rendah. Tingginya dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa menjadikan mahasiswa merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai, sehingga dapat membantu mahasiswa melewati tekanan selama perkuliahan. Belum ada penelitian yang mengkaji ketiga variabel secara bersamaan. Penelitian sebelumnya hanya mengkaji hubungan antara konsep diri dan stres akademik, atau hubungan dukungan sosial dengan stres akademik. Maka dari itu peneliti memilih ketiga variabel untuk diteliti upaya mengembangkan pengetahuan dalam bidang psikologi.

Penelitian ini memiliki beberapa kekurangan, salah satunya ialah kurangnya pengetahuan yang dimiliki peneliti dalam mencari sumber literatur yang lebih mendalam mengenai variabel yang diteliti. Wilayah yang digunakan dalam penelitian ini juga terbatas pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian, pengolahan, dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara konsep diri dan stres akademik mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang. Hasil dari korelasi ini menyebutkan derajat hubungan yaitu korelasi sedang dan bentuk hubungannya adalah negatif. Hubungan negatif yang berarti semakin tinggi konsep diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat konsep diri yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang.
2. Terdapat hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang. Hasil dari korelasi ini menyebutkan derajat hubungan yaitu korelasi rendah dan bentuk hubungannya adalah negatif. Hubungan negatif yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang. Sebaliknya, semakin rendah

dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang.

3. Terdapat hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang. Hasil dari korelasi ini menyebutkan derajat hubungan yaitu korelasi sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapatnya hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang.
4. Stres akademik mahasiswa Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang berada pada tingkat sedang. Stres akademik dapat diturunkan dengan menaikkan tingkat konsep diri dan dukungan sosial. Konsep diri dan dukungan sosial berpengaruh terhadap cara mahasiswa menilai suatu situasi dan mencari solusi. Siswa dengan konsep diri positif dan dukungan sosial yang tinggi akan meyakini suatu keberhasilan dan kegagalan tergantung dengan usaha yang telah dilakukan, sehingga stres akademik yang dimiliki oleh siswa rendah.

B. Saran

Berdasarkan temuan analisis penelitian ini, penulis membuat rekomendasi berikut:

1. Untuk Subjek Penelitian

Mahasiswa diharapkan untuk berusaha meningkatkan konsep diri dan dukungan sosial. Hasil kategorisasi menunjukkan berada pada tingkat sedang dan rendah. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dilihat tingginya stres akademik mahasiswa, diharapkan dapat menurunkan tingkat stres akademik dalam perkuliahan.

2. Untuk Tempat Penelitian

Fakultas Saintek UIN Walisongo Semarang dapat menggunakan hasil penelitian dalam merancang program yang berfokus dalam meningkatkan konsep diri mahasiswa dan dukungan sosial. Konsep diri dan dukungan sosial yang tinggi dapat menurunkan stres akademik mahasiswa dalam perkuliahan.

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan metode penelitian yang lebih mendalam. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat melihat faktor-faktor lain yang memiliki hubungan antara konsep diri, dukungan sosial, dan stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, W., & Ni'matuzahroh. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02), 228–245. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3523/4058>
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). *An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana*. 4 (2), 063–070.
- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2018 dengan ngkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health & Medical Journal*, 1(2), 34–38. <https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.238>
- Agustiani, H. (2006). Psikologi perkembangan: Pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja. In *Refika Aditama* (kedua). Refika Aditama.
- Alfinuha, S, N. L. F. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: kesejahteraan subjektif mahasiswa Teknik Arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12–18.
- Amalia, L. (2014). Teori Konsep diri Carl R. Rogers 1. *Muaddib*, 3(1), 87–99. <http://journal.umpp.ac.id/index.php/MUA/article/view/29>
- Amseke, F. V. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap motivasi berprestasi. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 65–81.
- Apollo. (2007). Hubungan antara dukungan sosial dengan perasaan malu pada remaja. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 01, 39–50.
- Aryahi, F. (2016). *Stres belajar suatu pendekatan dan intervensi konseling*. Edukasi Mitra Grafika.
- Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor risiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), 197–202. <https://doi.org/10.1063/1.3106611>
- Aziz, A. (2013). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri orang tua yang memiliki anak autis. *Jurnal Talenta*, 2(2), 141–158.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik. *Jurnal*

- Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Carveth, J. A., Moss, N., & Gesse, T. (1996). Survival strategies for nurse-midwifery students. *Journal of Nursing and Midwifery*, 41, 50–54. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0091-2182\(95\)00072-0](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0091-2182(95)00072-0)
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Darmawan, C. W. (2015). Hubungan antara konsep diri dengan perilaku prososial siswa SMA Muhammadiyah 1 Malang. *Psikovidya*, 19(2), 94–105.
- Dudija, N. (2018). Strategi penanganan konflik pada proses penggabungan perguruan tinggi swasta. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3, No.1, 37–58. <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora>
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26–31.
- Fajrin, A. A., Milah, M. Z., Sabila, R. H. S., Mustaqimah, S. N., & Aulia, S. D. (2023). Hubungan asosiasi self-efficacy dan stres akademik mahasiswa agribisnis Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3, 5283–5295. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v3i5.5196>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Goñi, E., Madariaga, J. M., Axpe, I., & Goñi, A. (2011). Structure of the personal self-concept (PSC) questionnaire. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11(3), 509–522.
- Hendrianti, N. P., & Dewinda, H. R. (2019). Konsep diri dan dukungan sosial keluarga terhadap kematangan karir pada siswa kelas XII SMK. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1), 78–87. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105016>
- Hermiono, A. (2021). *Manajemen stres dan kemarahan pada siswa kajian teoretis dan praktis dalam manajemen pendidikan* (Cetakan I). Pustaka Pelajar.
- Hidayat, E., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara dukungan Sosial dengan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 166–178. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48038>
- Hobfoll, S. E. (1986). *Stress, social support, and women*.

- House, J. S., Kahn, R. L., Mcleod, J. D., & Williams, D. (1985). *Measures and concepts of social support* (S. Cohen & S. L. Syme (eds.); Social Sup). Academic Press.
- Hurlock, E. B. (1978). *Perkembangan anak* (M. Tjandrasa (trans.); Edisi 6). Erlangga.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressor of academic stress- a study on Pre-University students. *Indian Journal . Sci. Res*, 3(1), 171–175.
- Kurnia Rahmawati, W., Ilmu Pendidikan, F., & PGRI Jember, I. (2015). Keefektifan peer support untuk meningkatkan self discipline siswa SMP. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15–21. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- La Rocco, J. M., & Jones, A. P. (1978). Co-worker and leader support as moderators of stress-strain relationships in work situations. *Journal of Applied Psychology*, 63(5), 629–634. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.63.5.629>
- Lutfiana, D., & Zakiyah, E. (2021). Hubungan konsep diri akademik dan self regulated learning dengan stres akademik santri dalam mengikuti pembelajaran daring. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01), 22–31. <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14922>
- Meyolanda, R., & Ginting, B. (2021). *Hubungan konsep diri dengan kedisiplinan pada mahasiswa asrama Sekolah Tinggi Teologi (STT) Abdi Sabda Medan*.
- Muflihah Azahra Iska Hasibuan, Novia Anindhita, Nurul Hikmah Maulida, & Fuad Nashori. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101–116.
- Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 297imm.
- Muslim, M. (2015). Manajemen stres upaya mengubah kecemasan menjadi sukses. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 18(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.55886/esensi.v18i2.93>
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi Covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Nurudin, M., Mara, M. N., & Kusnandar, D. (2014). *Ukuran sampel dan*

distribusi sampling dari beberapa variabel random kontinu. 03(1), 1–6.

- Pasaribu, S. (2019). Hubungan konsep diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan interaksi sosial mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 8(1), 64–78. ojs.uma.ac.id
- Priyatno, D. (2011). *Buku saku analisis statistik data SPSS*. Media Pressindo.
- Putri, R. (2020). *Gambaran stres pada mahasiswa rumpun ilmu sains dan teknologi di Universitas Andalas*. Universitas Andalas.
- Radisti, M., Suyanti, S., & Albadri, A. (2023). Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(2), 102–111. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2023.v2i2.102-111>
- Rahayu, D. S. (2018). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Unika Widya Mandala Madiun Tahun Akademik 2015-2016. *Media Prestasi*, 18(15), 202–217. <http://repository.ukwms.ac.id/id/eprint/23901/%0Ahttp://repository.ukwms.ac.id/id/eprint/23901/1/Artikel.pdf>
- Rahmadini, A., & Indrawati, E. (2019). Hubungan antara trait conscientiousness dan konsep diri dengan stres akademik siswa Ipa SMA X Tambun. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 178–187. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/689>
- Rakhmat, J. (2021). *Psikologi Komunikasi* (Edisi Revi). PT. Remaja Rosdakarya.
- Ratu, B. (2015). Psikologi Humanistik (Carl Rogers) Dalam Bimbingan dan Konseling. *Kreatif*, 1951, 10–18.
- Riswandi. (2013). *Psikologi komunikasi*. Graha Ilmu.
- Rizki, D. N., Hermawan, Y., & Nurdianti, R. R. S. (2023). Pengaruh stres akademik terhadap resiliensi akademik dan implikasinya terhadap prestasi belajar. *Jurnal Pendidikan Ilmiah Transformatif*, 7, 64–72.
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher Education*, 56(6), 735–746. <https://doi.org/10.1007/s10734-008-9137-1>
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau dalam pembelajaran daring di masa pandemi. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 128–135.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1990). Social support: The search

- for theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(1), 133–147. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.1.133>
- Shihab, M. Q. (2002a). *Tafsir Al-mishbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*. Penerbit Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002b). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 13). Penerbit Lentera Hati.
- Sirait, R., & Lubis, N. A. (2020). Analisis buku panduan praktikum fisika dasar di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sumatera Utara. *JISTech (Journal of Islamic Science and Technology)*, 5(1), 71–79.
- Siregar, S. (2015). *Metode penelitian kuantitatif dilengkapi dengan perbandingan perhitungan manual dan SPSS*. Kencana.
- Subaryana, S. (2015). Konsep diri dan prestasi belajar. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(2).
- Suciani, D., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 43–47. https://www.esaunggul.ac.id/wp-content/uploads/2019/10/UEU-Journal-10730-11_0032.pdf
- Sugiyono. (2015). *Statistik non parametris untuk penelitian*. Alfabeta Cv.
- Sugiyono, P. D. (2018). *Statistik non parametris untuk penelitian* (B. R. Setiadi (ed.)). Alfabeta Cv.
- Tangkudung, J. P. M. (2014). Proses adaptasi menurut jenis kelamin dalam menunjang studi mahasiswa Fisip Universitas Sam Ratulangi. *Acta Diurna Komunikasi*, 3(4).
- Thompson, R. A. (2001). The perspective of emotion regulation. In *The Developmental Psychopathology of Anxiety*. Oxford University Press.
- Tjalla, D. A. (2019). *Metode penelitian kuantitatif bidang pendidikan* (R. Sikumbang (ed.)). Ghalia Indonesia.
- Yolanda, E., & Rahayuningsih, I. (2023). Pengaruh hardiness dan dukungan sosial terhadap stress pedagang pasar tradisional di pasar tradisional duduk sampeyan. *Jurnal Ilmu Psikologi DanKesehatan (SIKONTAN)*, 1(3), 158–170.
- Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora*, 4(1), 65–76. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3196>
- Zahara, M., Martina, M., & Alfiandi, R. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa universitas syiah kuala. *Jurnal Ilmiah*

Mahasiswa Fakultas Keperawatan, 6(1).

- Zahara, N., & Dewi, M. P. (2023). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa kedokteran gigi pada saat pandemi. *Jurnal Ilmiah Global Education, 4(4), 2072–2087.* <https://doi.org/10.55681/jige.v4i4.1317>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment, 52(1), 30–41.* https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

LAMPIRAN

Lampiran 1

Skala Penelitian

A. Skala Stres Akademik

1. Skala Stres Akademik sebelum *try out*

NO	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya menjadi mudah marah ketika mendapat tekanan dan tuntutan dari perkuliahan				
2.	Saya mengerjakan tugas perkuliahan tanpa menimbulkan sakit kepala				
3.	Saya menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik				
4.	Saya mengerjakan tugas praktikum tepat waktu				
5.	Saya senang mendapat kelas praktikum dan jadwal presentasi di hari yang sama				
6.	Saya menyendiri ketika mendapat banyak tekanan				
7.	Saya merasa cemas ketika mendapat jadwal presentasi bersamaan				
8.	Jantung berdebar cepat ketika presentasi di depan kelas				
9.	Saya yakin dapat menjalankan perkuliahan dengan baik				
10.	Tangan mudah berkeringat ketika menjalankan ujian praktikum				

	perkuliahan				
11.	Saya susah tidur saat mendapatkan ujian praktikum secara bersamaan				
12.	Saya dapat melewati perkuliahan dengan senang hati				
13.	Saya dapat mengerjakan ujian tanpa jantung yang berdebar				
14.	Saya yakin dapat menjalankan praktikum dengan benar				
15.	Saya tidur cukup waktu ketika memasuki waktu ujian				
16.	Saya sulit memahami materi yang diajarkan dosen				
17.	Saya berdiskusi dengan teman ketika ketertinggalan materi perkuliahan				
18.	Saya sulit konsentrasi ketika mengerjakan ujian				
19.	Saya dapat melewati tekanan selama perkuliahan tanpa menarik diri dari lingkungan				
20.	Saya menjadi malas makan saat memiliki banyak tugas perkuliahan				
21.	Saya menarik diri dari lingkungan saat mendapat nilai rendah di perkuliahan				
22.	Saya merasa dosen mengabaikan saya				
23.	Saya mengikuti arahan dosen ketika praktikum dengan benar				
24.	Saya sulit menyelesaikan tugas perkuliahan				

2. Skala stres akademik setelah di *try out*

NO	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya menjadi mudah marah ketika mendapat tekanan dan tuntutan dari perkuliahan				
2.	Saya mengerjakan tugas perkuliahan tanpa menimbulkan sakit kepala				
3.	Saya menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik				
4.	Saya mengerjakan tugas praktikum tepat waktu				
5.	Saya senang mendapat kelas praktikum dan jadwal presentasi di hari yang sama				
6.	Saya merasa cemas ketika mendapat jadwal presentasi bersamaan				
7.	Jantung berdebar cepat ketika presentasi di depan kelas				
8.	Saya yakin dapat menjalankan perkuliahan dengan baik				
9.	Tangan mudah berkeringat ketika menjalankan ujian praktikum perkuliahan				
10.	Saya susah tidur saat mendapatkan ujian praktikum secara bersamaan				
11.	Saya dapat melewati perkuliahan dengan senang hati				
12.	Saya dapat mengerjakan ujian tanpa				

	jantung yang berdebar				
13.	Saya sulit memahami materi yang diajarkan dosen				
14.	Saya sulit konsentrasi ketika mengerjakan ujian				
15.	Saya dapat melewati tekanan selama perkuliahan tanpa menarik diri dari lingkungan				
16.	Saya menjadi malas makan saat memiliki banyak tugas perkuliahan				
17.	Saya menarik diri dari lingkungan saat mendapat nilai rendah di perkuliahan				
18.	Saya merasa dosen mengabaikan saya				
19.	Saya sulit menyelesaikan tugas perkuliahan				

B. Skala Konsep Diri

1. Skala konsep diri sebelum di *try out*

NO	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa puas dapat mencapai semua hal penting dalam hidup saya				
2.	Saya kuliah hanya untuk mengikuti kehendak orang tua				
3.	Saya lemah dalam menyadari kelemahan yang saya miliki				
4.	Saya mengambil keputusan sesuai dengan diri saya				
5.	Saya puas dengan prestasi akademik yang saya dapat selama perkuliahan				
6.	Saya mampu menepati janji				
7.	Setelah kuliah saya akan melanjutkan S2				
8.	Saya mudah marah ketika dihadapkan suatu masalah				
9.	Saya berkata jujur tentang sesuatu hal				
10.	Saya dapat menyelesaikan suatu masalah dengan baik tanpa emosi				
11.	Saya berbohong terhadap sesuatu hal yang saya ketahui				
12.	Saya sulit mengelola emosi dengan baik				
13.	Saya kuliah untuk bisa mendapatkan hasil yang baik				
14.	Saya sulit dalam melakukan suatu hal tanpa adanya dukungan dari orang lain				
15.	Saya dapat mengontrol emosi dengan baik				

16.	Saya bisa membuat keputusan sendiri dalam berbagai hal				
17.	Saya menyadari kekurangan yang saya miliki				
18.	Saya sulit memahami kelebihan yang saya miliki				
19.	Saya sulit merasa puas terhadap sesuatu yang telah saya capai				
20.	Saya selalu menutupi kebohongan yang saya lakukan				
21.	Saya sulit mengambil keputusan tanpa bergantung pendapat orang lain				
22.	Saya terbuka terhadap sesuatu hal yang tidak saya kuasai				
23.	Saya bergantung pada keputusan orang tua mengenai hidup saya				
24.	Saya sulit merasa puas dengan prestasi yang dimiliki				

2. Skala konsep diri setelah di *try out*

NO	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya kuliah hanya untuk mengikuti kehendak orang tua				
2.	Saya lemah dalam menyadari kelemahan yang saya miliki				
3.	Saya mengambil keputusan sesuai dengan diri saya				
4.	Saya mampu menepati janji				
5.	Saya mudah marah ketika dihadapkan suatu masalah				
6.	Saya berkata jujur tentang sesuatu hal				
7.	Saya dapat menyelesaikan suatu masalah dengan baik tanpa emosi				
8.	Saya berbohong terhadap sesuatu hal yang saya ketahui				
9.	Saya sulit mengelola emosi dengan baik				
10.	Saya dapat mengontrol emosi dengan baik				
11.	Saya bisa membuat keputusan sendiri dalam berbagai hal				
12.	Saya sulit mengambil keputusan tanpa bergantung pendapat orang lain				
13.	Saya sulit merasa puas dengan prestasi yang dimiliki				

C. Skala Dukungan Sosial

1. Skala dukungan sosial sebelum di *try out*

NO	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya sulit mengerjakan tugas kuliah tanpa adanya laptop yang disediakan orang tua				
2.	Teman-teman mengabaikan saya ketika mendapat kesulitan saat perkuliahan				
3.	Teman-teman meminjamkan buku catatan saat saya tidak hadir perkuliahan				
4.	Ketika saya sakit teman-teman antipati terhadap keadaan saya				
5.	Orang tua membayar UKT tepat waktu				
6.	Teman-teman menjauhi saya ketika ingin meminjam buku catatan saat ketinggalan perkuliahan				
7.	Orang tua memberikan uang untuk membeli alat dan bahan tugas mata kuliah praktikum				
8.	Teman-teman mengabaikan saya ketika kehilangan uang untuk tugas praktikum				
9.	Orang tua memberikan fasilitas belajar yang saya butuhkan				

10.	Ketika prestasi saya menurun orang tua hanya diam tanpa memberi semangat				
11.	Teman-teman meminjamkan alat tulis ketika saya lupa membawanya				
12.	Orang tua menasehati saya untuk lebih tekun ketika saya malas belajar				
13.	Orang tua memberikan biaya yang dibutuhkan untuk buku yang diperlukan selama perkuliahan				
14.	Dosen sekedar memberitahu prestasi akademik saya menurun tanpa memberi nasehat				
15.	Teman-teman menghibur saya ketika saya merasa jenuh dengan kegiatan perkuliahan				
16.	Teman-teman perkuliahan apatis ketika saya ketinggalan perkuliahan tanpa memberi informasi terkait tugas				
17.	Saya menjalani perkuliahan tanpa adanya fasilitas yang diberikan orang tua				
18.	Teman-teman mengabaikan pendapat saya dalam tugas kelompok				
19.	Dosen memberi pujian ketika hasil dan nilai perkuliahan saya baik				
20.	Teman-teman apatis kepada saya saat membutuhkan saran dari mereka				

21.	Orang tua memberi semangat ketika saya menghadapi ujian perkuliahan				
22.	Orang tua memberi saran agar saya dapat lulus tepat waktu				
23.	Teman-teman memberi saran dalam mengatasi masalah akademik saya				
24.	Dosen memberikan arahan sebelum melaksanakan praktikum				
25.	Orang tua menghargai semua prestasi saya selama perkuliahan				
26.	Orang tua meremehkan usaha yang saya lakukan dalam mendapatkan nilai terbaik				
27.	Orang tua memberi nasehat ketika saya gagal dalam ujian matakuliah praktikum				
28.	Orang tua peduli dengan kondisi saya selama perkuliahan				
29.	Saya mengalami hambatan dalam meningkatkan prestasi akademik tanpa menerima saran dari dosen				
30.	Teman-teman mau diajak diskusi mengenai materi yang tidak saya pahami				
31.	Saya kerja kelompok tanpa biaya transportasi dari orang tua				
32.	Orang tua mengabaikan saya ketikat malas				

	belajar tanpa memberi nasehat				
33.	Teman-teman mengabaikan ajakan diskusi mengenai materi yang diperlukan				
34.	Teman-teman mau berbagi informasi tempat pembelian bahan praktikum yang dibutuhkan				
35.	Dosen memberikan nasehat kepada saya ketika nilai akademik saya turun				
36.	Orang tua telat dalam membayar UKT				
37.	Ketika saya melakukan kesalahan tiada yang memberi nasehat kepada saya				
38.	Teman-teman memberikan saran dan solusi ketika saya mengalami kesulitan				
39.	Teman-teman menghargai kemampuan saya dalam mata kuliah praktikum				
40.	Orang tua hanya diam melihat kesulitan yang saya hadapi tanpa memberikan saran				
41.	Teman-teman mengabaikan saya kita menyampaikan sesuatu				
42.	Kuliah praktikum berjalan tanpa adanya informasi yang diterima dari dosen.				

2. Skala dukungan sosial setelah di *try out*

NO	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Teman-teman meminjamkan buku catatan saat saya tidak hadir perkuliahan				
2.	Orang tua membayar UKT tepat waktu				
3.	Teman-teman menjauhi saya ketika ingin meminjam buku catatan saat ketinggalan perkuliahan				
4.	Orang tua memberikan uang untuk membeli alat dan bahan tugas mata kuliah praktikum				
5.	Teman-teman mengabaikan saya ketika kehilangan uang untuk tugas praktikum				
6.	Orang tua memberikan fasilitas belajar yang saya butuhkan				
7.	Ketika prestasi saya menurun orang tua hanya diam tanpa memberi semangat				
8.	Orang tua menasehati saya untuk lebih tekun ketika saya malas belajar				
9.	Orang tua memberikan biaya yang dibutuhkan untuk buku yang diperlukan selama perkuliahan				

10.	Dosen sekedar memberitahu prestasi akademik saya menurun tanpa memberi nasehat				
11.	Saya menjalani perkuliahan tanpa adanya fasilitas yang diberikan orang tua				
12.	Teman-teman mengabaikan pendapat saya dalam tugas kelompok				
13.	Dosen memberi pujian ketika hasil dan nilai perkuliahan saya baik				
14.	Orang tua memberi semangat ketika saya menghadapi ujian perkuliahan				
15.	Orang tua memberi saran agar saya dapat lulus tepat waktu				
16.	Dosen memberikan arahan sebelum melaksanakan praktikum				
17.	Orang tua menghargai semua prestasi saya selama perkuliahan				
18.	Orang tua meremehkan usaha yang saya lakukan dalam mendapatkan nilai terbaik				
19.	Orang tua memberi nasehat ketika saya gagal dalam ujian matakuliah praktikum				
20.	Orang tua peduli dengan kondisi saya selama perkuliahan				
21.	Saya mengalami hambatan dalam meningkatkan prestasi akademik tanpa				

	menerima saran dari dosen				
22.	Teman-teman mau diajak diskusi mengenai materi yang tidak saya pahami				
23.	Orang tua mengabaikan saya ketikat malas belajar tanpa memberi nasehat				
24.	Teman-teman mengabaikan ajakan diskusi mengenai materi yang diperlukan				
25.	Teman-teman mau berbagi informasi tempat pembelian bahan praktikum yang dibutuhkan				
26.	Dosen memberikan nasehat kepada saya ketika nilai akademik saya turun				
27.	Orang tua telat dalam membayar UKT				
28.	Ketika saya melakukan kesalahan tiada yang memberi nasehat kepada saya				
29.	Teman-teman memberikan saran dan solusi ketika saya mengalami kesulitan				
30.	Teman-teman menghargai kemampuan saya dalam mata kuliah praktikum				
31.	Orang tua hanya diam melihat kesulitan yang saya hadapi tanpa memberikan saran				
32.	Teman-teman mengabaikan saya kita menyampaikan sesuatu				

Lampiran 2

A. Hasil Uji Daya Beda Aitem Stres Akademik

Melalui analisis yang dilakukan diketahui hasil Corrected Item-Total Correlation terdapat 19 aitem terbukti valid dan 5 aitem dinyatakan tidak valid karena memiliki korelasi item-total yang rendah ($R < 0,30$).

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem 1	53,7917	70,083	,465	,862
Aitem 2	53,5208	67,829	,666	,855
Aitem 3	54,4375	71,145	,532	,861
Aitem 4	54,7083	72,296	,392	,864
Aitem 5	53,4167	69,482	,525	,860
Aitem 6	53,2917	74,211	,115	,874
Aitem 7	53,5833	67,610	,590	,857
Aitem 8	53,6458	67,638	,574	,858
Aitem 9	54,8125	72,241	,361	,865
Aitem 10	54,0417	70,083	,480	,861
Aitem 11	53,5833	68,972	,457	,862
Aitem 12	54,3750	71,218	,443	,863
Aitem 13	53,8125	70,794	,470	,862
Aitem 14	54,4375	73,826	,274	,867
Aitem 15	53,6875	72,985	,219	,870
Aitem 16	53,8333	71,163	,414	,863
Aitem 17	54,5417	73,700	,293	,867
Aitem 18	53,8542	70,680	,455	,862
Aitem 19	54,0417	70,679	,395	,864
Aitem 20	53,7917	68,551	,462	,862
Aitem 21	54,0000	70,170	,488	,861
Aitem 22	54,3125	68,943	,639	,857
Aitem 23	54,7083	75,743	,081	,871
Aitem 24	53,9167	69,355	,573	,859

B. Hasil Uji Daya Beda Aitem Konsep Diri

Melalui analisis yang dilakukan diketahui hasil Corrected Item-Total Correlation terdapat 13 aitem terbukti valid dan 11 aitem dinyatakan tidak valid karena memiliki korelasi item-total yang rendah ($R < 0,30$).

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	62,6393	32,401	,215	,729
VAR00002	62,9508	30,781	,363	,717
VAR00003	63,8033	31,594	,306	,722
VAR00004	63,1475	31,595	,332	,720
VAR00005	63,3279	31,624	,287	,724
VAR00006	63,0164	31,750	,396	,718
VAR00007	62,9016	32,657	,172	,732
VAR00008	63,4262	30,382	,470	,709
VAR00009	62,9180	31,943	,328	,721
VAR00010	63,2787	31,604	,317	,721
VAR00011	63,3279	31,424	,365	,718
VAR00012	63,4426	31,217	,390	,716
VAR00013	62,7705	33,546	,066	,738
VAR00014	63,7705	32,713	,152	,734
VAR00015	63,1639	30,706	,477	,710
VAR00016	63,4098	31,979	,321	,722
VAR00017	62,8689	34,349	-,045	,745
VAR00018	64,1639	32,206	,203	,730
VAR00019	63,8197	32,784	,160	,733
VAR00020	63,2131	33,070	,139	,733
VAR00021	63,5246	29,720	,576	,701
VAR00022	63,0820	33,810	,034	,740
VAR00023	63,6230	32,339	,178	,732
VAR00024	63,9180	30,743	,388	,715

C. Hasil Uji Daya Beda Aitem Dukungan Sosial

Melalui analisis yang dilakukan diketahui hasil Corrected Item-Total Correlation terdapat 32 aitem terbukti valid dan 10 aitem dinyatakan tidak valid karena memiliki korelasi item-total yang rendah ($R < 0,30$).

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem 1	129,6667	170,184	,242	,917
Aitem 2	128,8125	173,049	,227	,916
Aitem 3	128,6875	170,049	,412	,914
Aitem 4	129,3333	185,589	-,439	,925
Aitem 5	128,2708	166,755	,553	,912
Aitem 6	128,4583	164,424	,577	,912
Aitem 7	128,2917	169,020	,447	,914
Aitem 8	128,6042	167,053	,518	,913
Aitem 9	128,2917	166,083	,465	,914
Aitem 10	128,5208	165,319	,552	,912
Aitem 11	128,2708	172,031	,279	,915
Aitem 12	128,1875	164,922	,688	,911
Aitem 13	128,1042	169,031	,535	,913
Aitem 14	128,8125	167,645	,450	,914
Aitem 15	128,5208	173,787	,212	,916
Aitem 16	128,9792	172,404	,199	,917
Aitem 17	128,3333	165,887	,560	,912
Aitem 18	128,5417	167,913	,488	,913
Aitem 19	128,6458	171,723	,326	,915
Aitem 20	128,8333	171,674	,224	,917
Aitem 21	128,1458	167,063	,589	,912
Aitem 22	128,2083	167,743	,489	,913
Aitem 23	129,3750	172,537	,194	,917
Aitem 24	128,2708	169,734	,400	,914
Aitem 25	128,1875	165,177	,711	,911
Aitem 26	128,3750	166,750	,699	,912
Aitem 27	128,3125	167,496	,579	,912
Aitem 28	128,0833	170,078	,503	,913

Aitem29	128,5625	168,847	,498	,913
Aitem30	128,5000	167,021	,617	,912
Aitem31	128,8542	170,510	,248	,917
Aitem32	128,4375	164,336	,575	,912
Aitem33	128,5833	169,950	,513	,913
Aitem34	128,3750	168,920	,588	,913
Aitem35	128,7708	166,904	,591	,912
Aitem36	128,2292	168,946	,503	,913
Aitem37	128,6458	165,127	,598	,912
Aitem38	128,4792	171,617	,356	,915
Aitem39	128,4792	167,914	,546	,913
Aitem40	128,2083	166,339	,679	,911
Aitem41	128,6042	164,542	,662	,911
Aitem42	128,4792	171,276	,276	,916

D. Reliabilitas Alat Ukur

1. Tabel perolehan reliabilitas skala Stres Akademik

Reliabilitas skala stres akademik keseluruhan aitem

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,868	,868	24

Reliabilitas skala stres akademik tanpa aitem gugur

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,880	,881	19

2. Tabel perolehan reliabilitas skala konsep diri

Reliabilitas skala stres akademik keseluruhan aitem

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,733	,733	24

Reliabilitas skala stres akademik tanpa aitem gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,768	13

3. Tabel perolehan reliabilitas skala dukungan sosial

Reliabilitas skala stres akademik keseluruhan aitem

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,916	,922	42

Reliabilitas skala stres akademik tanpa aitem gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,936	32

E. Hasil Analisis Data

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		351
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	,10307937
Most Extreme Differences	Absolute	,044
	Positive	,039
	Negative	-,044
Test Statistic		,044
Asymp. Sig. (2-tailed)		,187 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

2. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Konsep Diri	Between Groups	(Combined)	2983,492	22	135,613	6,061	,000
		Linearity	2553,270	1	2553,270	114,120	,000
		Deviation from Linearity	430,222	21	20,487	,916	,571
	Within Groups	7338,508	328	22,374			
Total			10322,000	350			

3. Uji Hipotesis 1

Correlations

		Stres Akademik	Konsep Diri
Stres Akademik	Pearson Correlation	1	-,497**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	351	351
Konsep Diri	Pearson Correlation	-,497**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	351	351

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

4. Uji Hipotesis 2

Correlations

		Stres Akademik	Dukungan Sosial
Stres Akademik	Pearson Correlation	1	-,133*
	Sig. (2-tailed)		,013
	N	351	351
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	-,133*	1
	Sig. (2-tailed)	,013	
	N	351	351

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

5. Uji Hipotesis 3

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	,499 ^a	,249	,244	4,720	,249	57,635	2	348	,000

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Konsep Diri

Lampiran 3





Lampiran 3



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
Alamat: Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1 Semarang
E-mail: fst@walisongo.ac.id. Web: [Http://fst.walisongo.ac.id](http://fst.walisongo.ac.id)

Nomor : B-3046/Un.10.8/D/I.1/TL.03/05/2023 17 Mei 2024
Lamp. : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada. Yth.
Dekan Fakultas Psikologi
Fakultas Psikologi dan Kesehatan
di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, memperhatikan Surat Wakil Dekan I Fakultas Psikologi dan Kesehatan nomor:3314/Un.10.8/DI/KM/00.01/05/2024. Izin Penelitian,:

Nama : Affifah Putri Nadira Harahap
NIM : 2007016050
Nomor HP :

Akan melaksanakan kegiatan penelitian yang dilaksanakan pada :
Waktu : 27 Mei s/d 20 Juni 2024
Lokasi/Objek : Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang
Judul Penelitian : Hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa Saintek Uin Walisongo Semarang.

maka dengan ini Dekan Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang **memberikan izin** penelitian kepada yang bersangkutan, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Pelayanan Penelitian mulai pukul 08.00 s/d 15.00 WIB
2. Masuk Fakultas Sains dan Teknologi berpakaian rapi dan mematuhi peraturan yang ada.
3. Peneliti tidak boleh memberikan data atau menggunakan data kepada pihak instansi lain
4. Menjaga ketertiban selama mengadakan penelitian
5. Setelah selesai penelitian melaporkan kepada Dekan Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Tembusan :
1. Rektor UIN Walisongo Semarang

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama Lengkap : Afifah Putri Nadira Harahap
Tempat dan Tanggal Lahir : Sibolga, 06 Oktober 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat Rumah : Jl.S.M. Raja No 150, Kota Sibolga,
Sumatera Utara
No. Handphone : 089616026644
Email : afifahputrin10@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Aisyiah Bustanul Athfal
2. SD Negeri 5 Sibolga
3. SMP Swasta Al-Muslimin Pandan
4. SMA Negeri 3 Sibolga
5. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Semarang, 15 Juni 2024

Penulis,



Afifah Putri Nadira Harahap
NIM 2007016050