STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR: PERAN RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL

NON SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi salah satu syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi UBP Karawang

Diajukan Oleh:

Nama : Humairatuzzahra

NIM : 22416273201129

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Humairatuzzahra

NIM : 22416273201129

Fakultas : Psikologi

Jdul Tugas Akhir :

PENGARUH RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG

Tanda Persetujuan

Pembimbing I

Puspa Rahayu Utami Rahman, M.Psi., Psikolog
NUPTK. 3649767668231042

Pembimbing II

Anggun Pertiwi, M.Pd
NUPTK. 7736770671230452

Karawang, 20 Mei 2026
Koordinator Program Studi

Dr. Lania Muharsih, M.Psi., Psikolog
NUPTK. 1643765666230322

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Humairatuzzahra

NIM : 22416273201129

Fakultas : Psikologi

Judul Tugas Akhir :

PENGARUH RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG

Dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Tugas Akhir

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Pada tanggal : 9 Juni 2026

Tanda tangan

Dewan Penguji,

1. Penguji I : Dr. Nuram Mubina, M.Psi., Psikolog

NUPTK : 8163767668230233 .....

Mengetahui:
Dekan Fakultas Psikologi

Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog
NUPTK. 4545764665231093

LEMBAR PERNYATAAN
TIDAK MENCONTEK ATAU MELAKUKAN TINDAKAN PLAGIAT

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Humairatuzzahra

NIM : 22416273201129

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir dengan judul :

STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR: PERAN RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL

Adalah hasil karya saya dan seluruh ide, pendapat, atau materi dari sumber lain dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya.

Karawang, 26 Mei 2026

Humairatuzzahra

22416273201129

ABSTRAK

Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial

Humairatuzzahra

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

ps22.humairatuzzahra@mhs.ubpkarawang.ac.id

Kesulitan akademik, keterbatasan waktu, dan berbagai tantangan yang dihadapi mahasiswa tahun terakhir saat menulis skripsi merupakan sumber stres umum bagi mereka. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh resiliensi dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa fakultas psikologi tingkat akhur yang sedang menyusun skrips di universitas buana perjuangan karawangi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan populasi penelitian berjumlah 313 yang merupakan mahasiswa aktif fakultas psikologi tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, dengan teknik sampel jenuh sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian yaitu Perception of Academic Stress Scale (PASS), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), dan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Temuan menunjukkan bahwa stres akademik secara signifikan dipengaruhi oleh resiliensi dan dukungan sosial, baik secara simultan maupun parsial. Namun, arah hubungan dari hasil penelitian menunjukkan arah yang positif, dimana semakin tinggi resiliensi dan dukungan sosial, justru semakin tinggi pula tingkat stres akademiknya. Kemudian pada koefisien determinasi menunjukkan bahwa, jika digabungkan, resiliensi dan dukungan sosial menjelaskan 29% variasi stres akademik pada mahasiswa tahun terakhir, dengan 71% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Kata kunci: Stres Akademik, Resiliensi, Dukungan sosial, Mahasiswa Psikologi tingkat akhir.

ABSTRACT

Academic Stress in Final Year Students: The Role of Resilience and Social Support

Humairatuzzahra

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

ps22.humairatuzzahra@mhs.ubpkarawang.ac.id

Academic difficulties, time constraints, and various challenges faced by final-year students when writing their theses are common sources of stress for them. The purpose of this study was to determine the effect of resilience and social support on academic stress in final-year Psychology students who are writing their theses at Buana Perjuangan University, Karawangi. This study used a quantitative approach, with a study population of 313 active final-year Psychology students who are writing their theses. The saturated sampling technique used in this study was the Perception of Academic Stress Scale (PASS), the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). The findings showed that academic stress was significantly influenced by resilience and social support, both simultaneously and partially. However, the direction of the relationship from the results of the study showed a positive direction, where the higher the resilience and social support, the higher the level of academic stress. Then the coefficient of determination shows that, when combined, resilience and social support explain 29% of the variation in academic stress in final year students, with the remaining 71% explained by factors not included in this study.

Keywords: *Academic Stress, Resilience, Social Support, Final-Year Psychology Students.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah هلاا SWT. Zat yang hanya kepada-Nya memohon pertolongan. Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang". Shalawat dan salam kepada Rasulullah محمد Saw . yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia. Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis dengan penuh hormat mengucapkan terima kasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada:

1. Bapak Dr. H. Budi Rismayadi, SE., MM selaku Rektor Universitas Buana Perjuangan Karawang.
2. Ibu Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
3. Ibu Dr. Lania Muharsih, M.Psi., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
4. Ibu Puspa Rahayu Utami Rahman, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk senantiasa membimbing, memberi masukan dan memberikan motivasi sejak pembuatan proposal skripsi hingga menjadi skripsi yang seutuhnya dan membuat penulis menjadi seorang sarjana psikologi/ilmuan psikologi.
5. Ibu Anggun Pertiwi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk senantiasa membimbing dan memberikan saran serta masukannya dan motivasi yang diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Ibu Nita Rohayati, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali yang selalu memberi semangat, kritik dan saran yang membangun serta motivasi dan dorongan selama penulis menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang selama ± 4 tahun.
7. Bapak/Ibu Dosen Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang telah senantiasa mencurahkan ilmu dan pengetahuan kepada penulis, sehingga penulis menjadi kaya akan ilmu dan pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu psikologi.
8. Seluruh Staf TU (tata usaha) Fakultas Psikologi yang telah membantu dalam proses administrasi selama penulis menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

9. Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa doa dan dukungan banyak pihak. Secara khusus, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Ibu tercinta, Ibu Neni Nuraeni, dan Bapak, Bapak Hermawan atas kasih sayang, doa, dan semangat yang tak pernah putus. Semoga karya ini menjadi bentuk kecil dari rasa cinta dan hormat penulis kepada mereka.
10. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bibi, ati nina, de caca dan enin nenek tercinta sosok yang selama ini menemani dan menjadi rumah kedua untuk penulis. Terima kasih atas perhatian, doa, dan dukungan yang tak henti diberikan. Semoga capaian ini menjadi wujud kecil dari rasa terima kasih penulis atas segala kasih sayang yang telah diberikan.
11. Penulis mengucapkan terima kasih kepada adik tercinta, Malida Putri Ryandini dan Afanin Huriyah Huwaida atas semangat, candaan, dan dukungan tanpa henti. Di tengah lelah dan tekanan, kalian selalu jadi pengingat bahwa penulis tidak pernah sendiri.
12. Penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Teguh Rahayu sebagai partner hidup, yang selalu setia mendampingi dalam setiap proses, suka maupun duka. Terima kasih telah menjadi tempat bersandar, berbagi cerita dan menjadi sumber semangat untuk penulis. Kehadiranmu memberi semangat, harapan, dan ketenangan di saat-saat sulit. Terima kasih telah percaya, sabar, dan selalu ada.
13. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada sahabat-sahabat terbaik Nazwa Farhani Azzahra, Usyie Roihatul Jannah, Calisa Najwa Vionita, Amelia Putri Pratama, Pitri Liani, Aura Zahra Lutfy. Terima kasih sudah menjadi sahabat terbaik selama perkulihan ini, terima kasih atas segala kebaikan dan support perjuangan penulis sejak awal kuliah hingga meraih gelar sarjana Psikologi ini. Tanpa kalian, perjalanan ini pasti akan terasa jauh lebih berat, terima kasih telah memberikan kenangan terindah pada masa perkuliahan penulis. Semoga pertemanan ini akan selalu terjalin hingga di jannah kelak.
14. Terima kasih penulis sampaikan kepada teman-teman kelas F atas kebersamaan, dukungan, dan semangat selama masa perkuliahan.
15. Rekan-rekan Psikologi Angkatan 2022 yang juga bersedia meluangkan waktunya untuk penelitian ini, tanpa kalian semua penelitian ini tidak akan selesai.
16. Terima kasih kepada diri sendiri, Humairatuzzahra, yang telah berhasil melewati berbagai rintangan untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah bertahan sejauh ini, dalam keadaan yang bahkan tidak pernah terbayangkan sebelumnya. Persembahan ini ditujukan untuk seorang anak perempuan pertama yang lahir di Karawang pada 04 Oktober 2003, kini telah berusia 22 Tahun. Terima kasih telah memilih untuk terus

melangkah, meski tak selalu mudah. Terima kasih telah tetap mencoba, meski hasil tak selalu seperti harapan. Terima kasih telah percaya bahwa setiap usaha tidak akan sia-sia. Bahwa lelah yang dirasa hari ini adalah bekal untuk hari esok yang lebih baik. Zahra, kamu luar biasa kamu mampu menghadapi tekanan, rasa takut, keraguan, dan kelelahan yang datang silih berganti selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi teman terbaik bagi diri sendiri. Semoga skripsi ini menjadi langkah awal menuju hal-hal baik yang lebih luas dan penuh berkah.

Karawang, 26 Mei 2026

Penulis,

Humairatuzzahra

22416273201129