

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP
STRES AKADEMIK DALAM PEMBELAJARAN DARING PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM
IAIN KEDIRI ANGKATAN 2020**

SKRIPSI

Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)



Disusun oleh :

ZAWIATUS SAADAH

9334.157.17

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN ILMU DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI**

2022

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP
STRES AKADEMIK DALAM PEMBELAJARAN DARING PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM
IAIN KEDIRI ANGKATAN 2020**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Institut Agama Islam Negeri Kediri
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan program Sarjana

Oleh :
ZAWIATUS SAADAH
9334.157.17

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN ILMU DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN PENYESUAIAN DIRI
TERHADAP STRES AKADEMIK DALAM PEMBELAJARAN
DARING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM
IAIN KEDIRI ANGKATAN 2020**

Ditulis oleh:

ZAWIATUS SAADAH

9334.157.17

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Drs. Moh. Irfan Burhani, M.Psi
NIP. 196612201991031002


Novi Wahyu Winastuti, M.Psi., Psikolog
NIP. 198311132019032004

NOTA DINAS

Kediri, 1 Agustus 2022

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth, Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo
Kediri

Assalamualaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswi dibawah ini:

Nama : Zawiatus Saadah
NIM : 9334.157.17
Judul : Pengaruh Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2020.

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersamaan dengan ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, dengan harapan dapat segera diujikan dalam sidang Munaqosah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Drs. Moh. Irfan Burhani, M.Psi
NIP. 196612201991031002


Novi Wahyu Winastuti, M.Psi., Psikolog
NIP. 198311132019032004

NOTA PEMBIMBING

Nomor : Kediri, 1 Agustus 2022
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : **Penyerahan Skripsi**

Kepada

Yth, Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di Jl. Sunan Ampel 07 – Ngronggo
Kediri

Assalamualaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswi dibawah ini:

Nama : Zawiatus Saadah
NIM : 9334.157.17
Judul : Pengaruh Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2020.

Setelah diperbaiki materi dan susunannya sesuai dengan beberapa petunjuk dan tuntutan dalam Sidang Munaqosah yang diselenggarakan pada 13 Juli 2022, saya berpendapat skripsi saya telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S1) Program Studi Pendidikan Agama Islam.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Drs. Moh. Irfan Burhani, M.Psi
NIP. 196612201991031002


Novi Wahyu Winastuti, M.Psi., Psikolog
NIP. 198311132019032004

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN PENYESUAIAN DIRI
TERHADAP STRES AKADEMIK DALAM PEMBELAJARAN
DARING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM
IAIN KEDIRI ANGKATAN 2020

ZAWIATUS SAADAH
9334.157.17

Telah diajukan di depan Sidang Munaqosah Institut Agama Islam Negeri
(IAIN) Kediri pada tanggal 13 Juli 2022

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

Dr. Imron Muzakki, M.Psi
NIP. 197111032000031003


(.....)


2. Penguji 1

Drs. Moh. Irfan Burhani, M.Psi
NIP. 196612201991031003


(.....)

3. Penguji 2

Novi Wahyu Winastuti, M.Psi., Psikolog
NIP. 198311132019032004


(.....)

Kediri, 1 Agustus 2022

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri



Halaq Thahir, M.HI
NIP. 197111212005011006



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI
PERPUSTAKAAN

Jl. Sunan Ampel No. 07 Ngronggo Kota Kediri
E-Mail: perpustakaan@iainkediri.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Zawiatius Saadah
NIM : 933415717
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Dakwah/Psikologi Islam
E-mail address : szawiatuss@gmail.com
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi Tesis Disertasi
 Lain-lain (.....)

Judul Karya Ilmiah : Pengaruh Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2020

Dengan ini menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan IAIN Kediri, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah tersebut diatas beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan IAIN Kediri berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis dan pengembangan ilmu pengetahuan tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan IAIN Kediri, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Kediri, 29 September 2022

Penulis

(Zawiatius Sadah)

HALAMAN MOTTO

“Kita tidak diciptakan sempurna. Masing-masing dari kita punya kelebihan dan kekurangan. Maka marilah kita berusaha saling menyempurnakan”

-Gus Mus-

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zawiatu Saadah

NIM : 9334.157.17

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Ilmu Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 1 Agustus 2022



Zawiatu Saadah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah Yang Maha Esa atas segala limpahan rahman dan rahimnya, serta motivasi dan dukungan dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Dengan penuh rasa bangga saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, Bapak Saepan dan Ibu Roichatul Janah yang selalu membimbing, mendo'akan, dan memberikan dukungan demi kebaikan putrinya di masa depan;
2. Dosen Pembimbing Bapak Drs. Moh. Irfan Burhani, M.Psi dan Ibu Novi Wahyu Winastuti, M.Psi.,Psikolog yang telah memberikan bimbingan serta dukungan penuh kepada saya demi terselesaikannya skripsi ini;
3. Bapak dan Ibu dosen IAIN Kediri;
4. Sahabat tercinta saya Yunia, Hikma, Kak Erik yang selalu memberikan support dan doa agar skripsi ini cepat selesai. Dan terutama untuk Fatimatus Zahro' Dewi Isroiliyah yang merupakan teman seperjuangan yang saling menguatkan serta memberikan dukungan satu sama lain, terimakasih banyak buat kalian;
5. Abang tercinta saya yang tiada henti memberikan kata-kata mutiara dan wejangan pedas agar saya bangkit dan bersemangat lagi untuk mengerjakan skripsi;
6. Orang-orang yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi dan dukungan kepada saya agar mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga Allah senantiasa mengabulkan doa kalian semua.

ABSTRAK

Zawiatu Saadah. Dosen Pembimbing Drs. Moh. Irfan Burhani, M.Psi dan Novi Wahyu Winastuti, M.Psi, Psikolog. Pengaruh Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri terhadap Stres Akademik dalam Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2020, 2022.

Kata Kunci : Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri, Stres Akademik.

Stres akademik merupakan salah satu hambatan dalam proses pembelajaran daring yang dialami baik oleh mahasiswa. Stres akademik ialah stres yang diakibatkan oleh banyaknya tugas-tugas kuliah yang diperoleh mahasiswa. Hasil dari pra penelitian terhadap empat mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2020 mengalami stres akademik dengan berbagai reaksi yang berbeda seperti jengkel, kesal, kelelahan, tidur larut malam, dan nafsu makan menurun. Terdapat banyak faktor untuk mengurangi stres akademik dalam pembelajaran daring, salah satunya dukungan sosial dari orang sekitar dan penyesuaian diri. Dukungan sosial adalah dukungan yang berasal dari orang disekitarnya dapat berupa penerimaan, perhatian, bantuan dan lain sebagainya. Sedangkan pengertian dari penyesuaian diri ialah proses mental dan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri sesuai dengan keinginannya dan dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Maka dari itu, pentingnya meningkatkan dukungan sosial dan penyesuaian diri untuk mengurangi stres akademik. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik. 2) untuk mengetahui pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik. 3) untuk mengetahui pengaruh antara dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yakni mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2020 di IAIN Kediri sebanyak 112 mahasiswa. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan menyebarkan angket online berupa link google form. Instrumen dalam penelitian menggunakan angket dukungan sosial menurut House. Angket penyesuaian diri menggunakan teori Schneiders. Dan angket stres akademik diadaptasi dari teori Sarafino dan Timothy. Peneliti menganalisis data dengan menggunakan uji regresi linear sederhana dan berganda.

Hasil analisis data menyatakan bahwa 1) dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring dengan nilai t hitung $-2,748$ yang berarti terdapat hubungan negatif, dengan sumbangsih $8,6\%$. 2) penyesuaian diri memiliki pengaruh terhadap stres akademik pembelajaran daring dengan nilai t hitung $-3,761$ yang berarti memiliki hubungan negatif, dengan sumbangsih 13% . 3) dukungan sosial dan penyesuaian diri memiliki pengaruh negatif terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring dengan sumbangsih sebesar $22,8\%$ dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat serta karunia yang dilimpahkan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini mengungkapkan tentang pengaruh dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa prodi Psikologi Islam angkatan 2020 di IAIN Kediri.

Tidak lupa, penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penulisan dan penyelesaian skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M.Ag selaku Rektor IAIN Kediri yang telah memberikan izin peneliti melakukan penelitian.
2. Bapak Dr. A. Halil Thahir, M.HI selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
3. Dr. Rini Risnawati S, M.Si selaku Ketua Progam Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
4. Bapak Moh. Irfan Burhani, M.Psi, selaku dosen pembimbing I yang telah rela meluangkan waktu untuk membimbing peneliti sehingga skripsi ini terselesaikan.
5. Ibu Novi Wahyu Winastuti, M.Psi.,Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing peneliti sehingga skripsi ini terselesaikan.
6. Bapak Saepan dan Ibu Roichatul Janah serta keluarga yang telah mendo'akan dan selalu memberi motivasi kepada penulis.

7. Adik-adik mahasiswa prodi Psikologi Islam angkatan 2020 yang telah ikut membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Dan teman-teman lainnya di IAIN Kediri khususnya prodi Psikologi Islam yang sudah memberikan do'a serta dukungan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih banyak kekurangan jauh dari kata sempurna. Karena itu peneliti berharap kepada semua pihak yang membaca, agar memberikan kritik dan saran dengan perbaikan pada penulisan selanjutnya.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya bagi para pembaca pada umumnya, *Aamiin..*

Kediri, 1 Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
NOTA DINAS	iv
NOTA PEMBIMBING.....	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
ABSTRAK.....	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Hipotesis Penelitian.....	12
F. Telaah Pustaka.....	13
G. Definisi Operasional	18
BAB II: LANDASAN TEORI	
A. Variabel Penelitian.....	20
1. Pembelajaran Daring.....	20
2. Stres Akademik.....	21
3. Dukungan Sosial	28
4. Penyesuaian Diri	32
B. Hubungan Antar Variabel	37
C. Kerangka Teoritis.....	44
BAB III: METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	45
B. Populasi Dan Sampel	45

C. Teknik Pengumpulan Data	47
D. Instrumen Penelitian	48
E. Analisis Data	51

BAB IV: HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian	56
B. Deskripsi Responden.....	57
C. Deskripsi Data.....	58
D. Analisis Data.....	60

BAB V: PEMBAHASAN

A. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2020	79
B. Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2020	84
C. Pengaruh Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2020.....	88

BAB VI: PENUTUP

A. Kesimpulan	92
B. Saran	93

DAFTAR PUSTAKA	95
----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial	46
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Penyesuaian Diri	47
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Stres Akademik	48
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	57
Tabel 4.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian	57
Tabel 4.3 Data Untuk Menentukan Rtabel	59
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Instrumen Dukungan Sosial (X_1)	60
Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas Instrumen Penyesuaian Diri (X_2)	61
Tabel 4.6 Hasil Uji Validitas Instrumen Stres Akademik (Y)	63
Tabel 4.7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Dukungan Sosial (X_1)	65
Tabel 4.8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penyesuaian Diri (X_2)	65
Tabel 4.9 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Stres Akademik (Y)	65
Tabel 4.10 Uji Normalitas Dukungan Sosial	67
Tabel 4.11 Uji Normalitas Penyesuaian Diri	67
Tabel 4.12 Uji Normalitas Stres Akademik	68
Tabel 4.13 Data Hasil Uji Linearitas Variabel Dukungan Sosial Dan Stres Akademik	69
Tabel 4.14 Data Hasil Uji Linearitas Variabel Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik	70
Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Variabel Dukungan Sosial Dan Stres Akademik	71
Tabel 4.16 Data Hasil Analisis Determinasi (R <i>Square</i>)	72
Tabel 4.17 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Variabel Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik	73
Tabel 4.18 Data Hasil Analisis Determinasi (R <i>Square</i>)	74
Tabel 4.19 Hasil Uji Regresi Linear Berganda	76
Tabel 4.20 Hasil Uji T Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik	76
Tabel 4.21 Data Hasil Analisis Determinasi (R <i>Square</i>)	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 *Blueprint* Penelitian

Lampiran 2 Kuisisioner Penelitian

Lampiran 3 Tabulasi Data Penelitian

Lampiran 4 Data Penelitian dan Hasil Penelitian

Lampiran 5 Lembar Konsul

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian

Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup Penulis